

Н. И. ДАНИКОВ
Врач-фитотерапевт

ЦЕЛЕБНЫЙ МЕД



ЭКСМО
МОСКВА

2021

УДК 615.89
ББК 53.59
Д18

Консультации Н. И. Даникова
можно получить по телефону:
8-903-283-8749
или на сайте <http://www.mosznahar.ru/>

Даников, Николай Илларионович.
Д18 Целебный мед / Н. И. Даников — Москва : Эксмо, 2021. — 256 с.

ISBN 978-5-699-58947-0

В этой книге известный врач-фитотерапевт Николай Даников рассматривает уникальные лечебные свойства меда и других предметов пчеловодства: забруса, перги, пыльцы, прополиса, пчелиного яда, маточного молочка, воска, восковой моли, трутневого расплода, пчелиного подмора. Вы узнаете, как с помощью этих продуктов укрепить иммунитет, предотвратить образование раковых клеток, очистить организм, улучшить кровообращение, поддержать оптимальный уровень холестерина и пр. Здесь собрана вся необходимая информация и полезные рецепты, которые сохранят здоровье вашей семьи на долгие годы.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-699-58947-0

© Даников Н.И., текст, 2012
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2021

Содержание

ПЧЕЛА — ФЕНОМЕН В САДУ ПРИРОДЫ	11
МЕДОТЕРАПИЯ В МЕДИЦИНЕ	12
«Апипромин» — пищевая добавка забруса и прополиса	17
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ МЕДОТЕРАПИИ	18
ПОБОЧНЫЕ ЯВЛЕНИЯ ПРИ МЕДОТЕРАПИИ	19
ОТРАВЛЕНИЯ ПЧЕЛИНЫМ МЕДОМ	19
МЕДОТЕРАПИЯ ПРИ РАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	19
МЕДОТЕРАПИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И ПРИ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	19
Бронхит	19
Одышка	21
Бронхиальная астма	22
Кашель	24
Простуда	25
Ангина	26
Насморк	26
Тонзиллит	27
Острые респираторные заболевания	28
Грипп	28
Воспаление миндалин	37
Ларингит	37
Хронический фарингит	37
Плеврит, воспаление плевры	39
Воспаление легких	39
Жар	40
Туберкулез легких	40
Заболевания бронхов и легких	43
ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОСТИ РТА И РОТОГЛОТКИ	43
Гайморит	43
Медофитотерапия болезней горла, носа	44
Медотерапия болезней уха	44
Снижение слуха, глухота	44
Шум в ушах	44
МЕДОТЕРАПИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	45
Анорексия	46
Ахилия желудка	47
Аэрофагия	47
Боли в желудке	48
Диспепсия	48
Дуоденит	48
Запах изо рта	49
Кровотечения и кровоизлияния	49
Метеоризм	50
Несварение желудка	51
Отрыжка и срыгивание	51
Трещины в прямой кишке (в анусе)	51
Понос (диарея)	51

Дизентерия	52
Тошнота и рвота	53
Хронический энтероколит	53
Язва толстого кишечника	54
Язва желудка и двенадцатиперстной кишки	54
Гипоацидный гастрит (пониженная кислотность)	56
Гастриты с повышенной кислотностью	56
Острый гастрит	57
Колит	57
Запоры	58
Геморрой	59
МЕДОТЕРАПИЯ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ	60
Панкреатит	60
Спленит, воспаление селезенки	61
МЕДОТЕРАПИЯ БОЛЕЗНЕЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ	61
Гипотиреоз	62
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ	62
Ожирение	62
Замедление роста	63
МЕДОТЕРАПИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ	63
Желтуха	63
Болезнь Боткина	65
Гепатит	65
Гепаталгия (боли в области печени)	66
Гепатомегалия (увеличение печени)	66
Холестит	66
Боли и колики желчного пузыря	67
Желчнокаменная болезнь (холелитиаз)	67
Желчегонные медопрепараты	68
МЕДОТЕРАПИЯ ЖЕНСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	69
Метрит, эндометрит	70
Аднексит, воспаление придатков матки	70
Фиброма матки	70
Миома, фибромиома	70
Мастит, или грудница	72
Мастопатия	73
Обильные и болезненные менструации	74
Маточные кровотечения	74
Аменорея, отсутствие менструаций	74
Задержка менструации	74
Кольпит	75
Эрозия шейки матки	75
Бели (белые выделения из влагалища).	75
Офорит, воспалительные заболевания яичников	76
Сальпингит, воспаление фаллопиевой трубы	76
Бартолинит	76
Воспаления придатков	76
Климактерические расстройства	76
Застой молока в молочной железе	77
Гипогалактия	77

Укрепляющие средства при беременности	77
Самопроизвольный аборт, угрожающий аборт	77
Облегчение родовых схваток	78
Профилактика рвоты у беременных	78
Токсикозы беременных	78
Женское бесплодие	78
Аноргазмия (фригидность, половая холодность женщины)	79
МЕДОТЕРАПИЯ В СТОМАТОЛОГИИ	79
Грибковые поражения полости рта	79
Стоматиты, гингивиты	80
Зубная боль	81
Флюс	81
Кариес	81
Пародонтоз	81
АЛЛЕРГИЯ	82
ОТРАВЛЕНИЯ	83
МЕД КАК ПРОТИВОЯДИЕ	83
Гипомнезия (ослабление памяти)	84
Амнезия, потеря памяти	84
ЖИЗНЬ НЕ ЛЕГКАЯ, НЕРВЫ НЕ СТАЛЬНЫЕ	84
Депрессия	86
Бессонница	87
Нервное возбуждение	89
Невроз сердца, неврастения, истерия	90
Эпилепсия	90
МЕДОТЕРАПИЯ ЦИРРОЗА И АЛКОГОЛЬНОГО ПОРАЖЕНИЯ ПЕЧЕНИ	91
МЕДОТЕРАПИЯ В ДЕРМАТОЛОГИИ	91
Аллергические заболевания кожи	91
Грибковые заболевания кожи	92
Нейродермит	92
Дерматиты	93
Экзема	93
Кожный зуд	94
Крапивница	94
Лимфаденит	95
Гнойничковые заболевания кожи	95
Парша	96
Опоясывающий лишай	96
Пузырьковый лишай (простой герпес)	97
Диатезы	97
Псориаз	97
Витилиго	98
Обыкновенные угри	98
Прыщи	98
Пигментные пятна	99
Рожа	99
Веснушки	99
Бородавки	100
Ветрянка	100
Потливость ног	100

Мозоли	100
Раны, ушибы, язвы, воспаления	101
Ожоги	101
Раны	102
Трофические язвы и длительно незаживающие раны	102
Ушибы и кровоподтеки	102
Невралгия тройничного нерва	102
БОЛЬ В ПОЧКАХ	103
БОЛЬ В МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ	103
БОЛЬ В СЕРДЦЕ	103
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ	104
Головокружение	105
БОЛИ В НОГАХ, СУДОРОГИ	105
БОЛИ В СПИНЕ	106
Ревматизм	106
Остеопороз (пористость костей)	107
Остеохондроз	107
Обменный артрит	108
Полиартрит	108
Жидкость в коленном или локтевом суставе	108
Радикулит	109
БОЛЕЗНИ ПОЧЕК	109
Альбуминурия (белок в моче)	109
Почечнокаменная и мочекаменная болезни	109
Почечная гипертония	110
Отеки почечного происхождения	110
Нефрит	111
Пиелит	111
Пиелонефрит	111
ЦИСТИТЫ	112
Болезненное мочеиспускание. Задержка мочи	113
Недержание мочи, частые мочеиспускания, раздражение мочевого пузыря	113
Уретриты	114
Гематурия	114
Энурез (ночное недержание мочи)	114
МЕДОТЕРАПИЯ МУЖСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	115
Дизурия (болезненное мочеиспускание, задержка мочи)	115
Простатит	115
Аденома предстательной железы	115
МЕДОТЕРАПИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	116
Сердечная недостаточность	118
Средства для укрепления сердечной мышцы	118
Аритмия, нарушение ритма сердечных сокращений	118
Брадикардия (замедление ритма сердечной деятельности)	119
Инфаркт	119
Ишемическая болезнь сердца	120
Атеросклероз	120
Миокардит, воспаление сердечной мышцы	122
Гипертония	122
Гипотония (пониженное артериальное давление)	123

Стенокардия, или грудная жаба	124
Тахикардия	124
Успокаивающее средство	124
Варикозное расширение вен	124
МЕДОТЕРАПИЯ ГЛАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ	125
Конъюнктивит	126
Атрофия зрительного нерва	126
Катаракта	126
Глаукома, перерождение сетчатки, роговицы, помутнение стекловидного тела	127
Ослабление зрения	128
Миопия, близорукость	128
Ячмень	128
МЕДОТЕРАПИЯ В ГЕМАТОЛОГИИ	129
Анемия	129
МЕДОТЕРАПИЯ В ГЕРОНТОЛОГИИ	130
Климакс у мужчин	132
Профилактика старения	132
Старческая слабость	132
Старческое слабоумие	133
МЕДОТЕРАПИЯ ДЕТСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	133
Беспокойный сон	133
Грыжа пупочная у младенцев	133
Кашель у детей	134
Коклюш	134
Корь	134
Свинка, или эпидемический паротит, скарлатина	135
Молочница у детей, или дрожжевой стоматит	135
Язвы на деснах у детей	135
Прорезывание зубов	135
Рахит	135
Запоры	135
ПОНОС (ДИАРЕЯ)	136
ДИЗЕНТЕРИЯ	136
ТОШНОТА И РВОТА	136
АСТЕНИЯ, ДИСТРОФИЯ, СИЛЬНАЯ СЛАБОСТЬ, ИСТОЩЕНИЕ	137
УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ТЯЖЕЛОЙ БОЛЕЗНИ	139
СРЕДСТВА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ	144
МЕДОТЕРАПИЯ ХИРУРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	145
ПЯТОЧНАЯ ШПОРА	146
СРЕДСТВА ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС	146
МЕДОВЫЕ МАСКИ НА ОСНОВЕ ФРУКТОВ, ЯГОД, ОВОЩЕЙ, ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ	146
Для всех типов кожи	146
Для жирной кожи	147
Для сухой кожи	147
Для нормальной кожи	148
Для зрелой кожи	148
Для проблемной кожи	149
Увядающая кожа	149

Отбеливающие маски	150
Лосьон для любой кожи	150
Лосьоны для сухой и нормальной кожи	151
ПРОПОЛИС	151
Настойка (спиртовой раствор) прополиса	160
Настой (водный раствор) прополиса	161
Мазь прополиса	162
Прополисовая паста	162
Эмульсионная прополисовая мазь	162
Линимент прополиса	162
ЛЕКАРСТВА ИЗ ПРОПОЛИСА	162
Настойка прополиса	163
Ингаляция с прополисом	163
ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ С ПРОПОЛИСОМ	164
Аписплат	164
Витул	164
Панацин	164
Тополек	164
Масло прополисное	164
Кургазак	164
Противопоказания к применению прополиса	164
МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО	165
СОСТАВ И СВОЙСТВА МАТОЧНОГО МОЛОЧКА	167
Глазные болезни	174
Неврология	175
Гастроэнтерология	176
Сексология	176
Различные распространенные заболевания	177
МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО И БОРЬБА С РАКОВЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ	178
КОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ И КОСМЕТИКА	179
ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕРАПИИ МАТОЧНЫМ МОЛОЧКОМ	180
Рекомендации по применению маточного молочка	181
ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	184
Болезненные менструации	184
Климактерические расстройства	185
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	185
Заболевания мышц и суставов	185
Артрит	185
Головные боли	185
ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ	186
Депрессия	186
Неврозы	186
ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА И ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	186
Гипотония	186
Гипертония	186
Стенокардия	187
Ишемическая болезнь сердца	187
Дистрофия миокарда	187
БОЛЕЗНИ ГЛАЗ	187

Травматические кератиты и ожоги глаз	187
ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ	188
Хронический простатит и везикулит	188
Энурез (ночное недержание мочи)	188
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ	188
Диабет	188
Гипофункция щитовидной железы	188
Нарушения обмена веществ	189
ЗАБОЛЕВАНИЯ КРОВИ	189
Токсикозы беременных	191
МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО В КОСМЕТИКЕ	192
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА И ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ С МАТОЧНЫМ МОЛОЧКОМ	192
«Апилак»	192
«Апилактоза»	193
Апитонус — мед с пчелиным маточным молочком	193
Пчелиное маточное молочко лиофилизированное («королевское желе»)	195
ЦВЕТОЧНАЯ ПЫЛЬЦА И ПЕРГА	196
ЛЕЧЕНИЕ ПЫЛЬЦОЙ И ПЕРГОЙ	201
Заболевания органов дыхания	201
Заболевания органов пищеварения	201
Токсический гепатит	202
Вирусный гепатит	202
Хронический гепатит	202
Гастрит с пониженной кислотностью	203
Колит	203
Энтероколит	203
Заболевания сердца и вегетососудистой системы	204
Артериальное давление	204
Сердечно-сосудистые заболевания	204
Гипертоническая болезнь	204
Тромбозы	204
Варикозное расширение вен	204
Заболевания нервной системы	205
Неврозы	205
Вегетативные неврозы	205
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	205
Заболевания суставов	205
Артрит	206
Хронические заболевания почек	206
Профилактика простатита	206
Аденома предстательной железы	206
Анемия	207
Лечебное голодание	207
Общеукрепляющие средства	207
Малокровие, истощение организма	207
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПЫЛЬЦЫ	208
ПЫЛЬЦА В КОСМЕТИКЕ	209
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА И ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ С ПЫЛЬЦОЙ	209

Пыльца цветочная, прессованная в таблетках	209
«Апифитотонус»	210
«Леветон»	210
«Элтон»	211
«Полянка»	212
«Радуга»	212
Драже с цветочной пыльцой (обножкой) сухой	212
Мед с пергой	213
ПЧЕЛИНЫЙ ЯД	213
Стенокардия	222
Атеросклеротическое поражение сосудов конечностей	223
Тромбофлебиты	223
Полиартриты (инфекционные, неспецифические, рвматоидные, обменные)	223
Трофические язвы	223
Энурез (ночное недержание мочи)	223
Старый метод лечения ревматизма укусами пчел	224
Периферическая нервная система	225
Заболевания суставов	225
Заболевания органов дыхания	227
Бронхиальная астма	227
Заболевания системы кровообращения	227
Кожные заболевания	228
Заболевания центральной нервной системы	228
ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ И БОРЬБА С НИМИ	229
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ	231
Пчелоужаления	231
НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПЧЕЛИНОГО ЯДА И ЕГО ПРЕПАРАТОВ	232
Таблетки «АПИФОР»	232
«Унгапивен»	233
Апизартрон	234
РАСПЛОД МЕДОНОСНЫХ ПЧЕЛ	235
ТРУТНЕВЫЙ РАСПЛОД	235
Состав и свойства трутневого расплода	236
Применение расплода в апитерапии	237
ВОСК И ВОСКОВАЯ МОЛЬ	239
КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА С ВОСКОМ	242
«Пасечный»	243
«Утро королевы»	243
«Зосима»	243
«Апирель»	243
«Апийе»	243
«Лесной царь»	244
Жирная кожа	244
Увядающая кожа	245
Отбеливающие маски	245
ВОСКОВАЯ МОЛЬ	245
ПЧЕЛИНЫЙ ПОДМОР	247

*С глубокой благодарностью моему сыну Дмитрию,
который помогает мне в работе, посвящая.*

Пчела — феномен в саду природы

Большое количество целебных препаратов готовят из лекарственных растений, препаратов животного и минерального происхождения. Среди них распространены препараты, получаемые в результате жизнедеятельности пчел: мед, забрус, перга, пыльца, прополис, маточное молочко, трутневый расплод, воск, восковая моль, пчелиный подмор. Их особенностью является высокая концентрация необходимых организму человека органических и минеральных биологически активных веществ.

Интенсивное развитие производства лекарств на основе химического синтеза вытеснило из медицинской практики продукты пчеловодства. Однако сегодня мы вновь вынуждены обратиться к ним. К сожалению, несмотря на огромные возможности технологического производства биологически активных продуктов пчеловодства, Россия очень сильно отстала от зарубежных стран в заготовке, переработке и внедрении этих продуктов в медицинскую практику, продукты питания. Если во Франции, Италии, Китае, Японии, Испании и других странах разработаны и применяются уже сотни лекарственных препаратов, получаемых из продуктов пчеловодства, то в нашей стране их единицы, если в Китае производится около 2000 тонн маточного молочка, то в России менее одной тонны. Япония только импортирует около 400 тонн маточного молочка в год. В Японии сформировалась ассоциация врачей, специализирующихся на лечении многих болезней человека исключительно ужалениями пчел. Успешно работает Американская ассоциация апитерапевтов.

Отставая в организации технологии апитерапии, РФ, тем не менее, считается одной из ведущих стран по практическому применению в медицине продуктов пчеловодства. В частности, разработаны и утверждены Фармакопеей РФ лекарственные средства с пчелиным ядом: таблетки «Апифор» для электрофореза и мазь «Унгапивен». Уже давно в Фармакопее России закрепились таблетки с маточным мо-

лочком «Апилак», применяется мазь Конькова, где один из наиболее важных компонентов — мед, широко известны лекарственные препараты прополиса.

Еще большую известность продукты пчеловодства приобретают в последнее время не как лекарственные средства и препараты, а как дополнительные компоненты к продуктам питания. Учитывая, что в современной, во многом рафинированной, пище организму человека часто не хватает не только витаминов, но и других незаменимых веществ (макро- и микроэлементов и др.), современная наука разработала целую систему обогащения пищи и доведения ее до требуемой кондиции. При этом в зависимости от свойств организма, скрытой патологии или текущей болезни предлагаются различные комплексы биологически активных добавок (БАД). Их потребление сегодня резко выросло, поскольку они действительно прекрасно помогают человеку. Продукты пчеловодства можно отнести к многофункциональным добавкам к пище. Поэтому как мед, так и пыльца и маточное молочко с успехом внедряются в диетологию.

Медотерапия в медицине

Мед может быть монофлорный (если нектар собирается преимущественно с одного вида растений-нектароносов) или полифлорный, если нектар собирается пчелами с нескольких растений-нектароносов (мед цветочный, сборный). Всего насчитывают более 60 видов меда. Вот характеристики некоторых из них:

Белоакациевый мед — прозрачный, почти бесцветный, при кристаллизации белый, мелкозернистый, напоминающий снег. Применяется как общеукрепляющее средство, а также при бессоннице, желудочно-кишечных, почечных заболеваниях и заболеваниях желчевыводящих протоков, желчного пузыря.

Гречишный мед — имеет цвет от темно-желтого с красноватым оттенком до темно-коричневого, обладает своеобразным ароматом и специфическим вкусом, кристаллизуется в кашицеобразную массу, превосходит белоакациевый мед по количественному и качественному составу аминокислот и витаминов, железу, отличается большой активностью ферментов. Применяется при желчно- и почечнокаменных заболеваниях, при малокровии, при заболеваниях печени, как средство, укрепляющее сердечную мышцу.

Полевой мед — светло-желтого цвета, иногда желтовато-коричневого, имеет приятный вкус и аромат. Оказывает успокаивающее действие на нервную систему, рекомендуется при головной боли, бессоннице, сердцебиении и при болях в солнечном сплетении.

Подсолнечниковый мед — золотистого цвета, со сладким ароматом и терпким вкусом. Быстро кристаллизуется в крупнозернистую массу, при кристаллизации становится светло-желтым, иногда с зеленоватым оттенком; отличается высоким уровнем содержания витамина А и веществ, обладающих бактерицидными свойствами.

Липовый мед — применяется при лечении ангины, насморка, ларингита, бронхита, трахеита, бронхиальной астмы, при ослаблении сердечной мышцы, при воспалении желудочно-кишечного тракта, заболеваниях почек, желчевыводящих путей и гинекологических заболеваниях. Оказывает хорошее местное действие при лечении гнойных ран и ожогов. Имеет сильные антибактериальные свойства.

Цветочный мед — исключительно благоприятно влияет на сердечную деятельность. Применяется при гинекологических заболеваниях и, в особенности, при трихомонадном кольпите.

Падевый мед — это мед, который пчелы вырабатывают в жаркое засушливое лето не из нектара цветочных растений, а из сладких выделений некоторых насекомых: тли, листоблошки, червеца (падевый мед животного происхождения) и из медвяной росы — сахаристых веществ некоторых растений, таких как липа, пихта, ель, дуб, ива, клен, яблоня, орешник, лиственница, осина, вяз, сосна, роза, груша, слива (падевый мед растительного происхождения). Чаще всего он бывает от темного (черного, дегтеобразного) и темно-бурого (мед с различных лиственных пород деревьев) до темно-зеленого в ячейках сот. Но с хвойных пород деревьев может быть и светло-желтого цвета. У падевого меда менее выраженный, слабый аромат, зависящий от источника сбора пади: может быть неприятный, иметь запах жженого сахара или не иметь никакого. Консистенция — сиропообразная, тягучая, он долго не тает во рту. Но зато падевый мед содержит больше азотистых белковых веществ, в 3,5 раза больше, чем у цветочного, жизненно важных минеральных солей марганца, железа, фосфора и кобальта; в 1,7 раза больше сильнодействующих природных антибиотиков — фитонцидов, особенно мед горнолесной местности, имеющий высокую антимикробную активность.

Для каждого заболевания нужно выбирать соответствующий вид меда. Например, при заболеваниях органов дыхания полезен горный мед, мед с душицы, чабреца, липы; при заболеваниях органов пищеварения — степной, с мяты, гречихи, чабреца; при заболеваниях сердца — с лаванды, мяты, мелиссы; при болезнях почек — каштановый, с полевого разнотравья.

При оценке качества меда следует обратить внимание на достаточно часто встречающееся ошибочное суждение о том, что мед может заменить все другие продукты. Следует указать на ничтожно малое количество витаминов в меде. Так, при суточной потребности человека в витаминах группы В от 5 до 10 мг, даже в 100 г меда их содержится всего около 0,05 мг, то есть в сотни раз меньше. Поэтому, употребляя мед, не следует забывать и о других незаменимых компонентах пищи.

На рынке часто можно купить поддельный мед с добавлением к нему различных примесей: сахарного сиропа, свекловичной или крахмальной патоки, сахарина и др. Такие примеси к меду, как крахмал, песок, легко обнаружить. Для этого мед растворяют в воде. Если мед чистый, раствор получается слегка мутный, без осадка. Если есть примеси, образуется осадок. При содержании в меде крахмала прибавление к раствору меда нескольких капель настойки йода окрасит раствор в синий цвет. Примесь мела можно обнаружить, воздействуя на осадок какой-либо кислотой или уксусом: в этом случае произойдет вспенивание, вызванное выделением углекислого газа. Картофельную или сахарную патоку либо тростниковый или свекловичный сахар можно обнаружить лишь сложными пробами в специальных лабораториях. Естественной примесью меда является пыльца. Присутствие пыльцы в нем свидетельствует не о фальсификации, а о натуральности меда, и по ее характеру можно судить о том, с каких растений собран нектар, т. е. установить вид меда. Весьма ценным считается сотовый мед. При пережевывании сотового меда в организм человека поступают еще и биологически активные вещества перги и воска. Более того, пережевывание воска способствует очистке зубов и дезинфекции полости рта. Покупая развесной мед на рынке или у пчеловодов, необходимо в основном руководствоваться следующими признаками: приятный специфический медовый аромат и вкус, то есть букет, соответствующий определенному сорту натурального меда; цвет должен соответствовать этому сорту натурального меда. Если он

слишком белый — должен вызвать подозрение, не сахарный ли это мед. Если цвет темно-бурый, можно думать о падевом меде. Если же цвет темный, а аромат ослаблен и напоминает вкус карамели, значит, это расплавленный мед. Консистенция зрелого меда должна быть густой, но не слишком. При температуре 20 °С и выше мед должен намазываться на ложку, как лента, складками, прерывающимися в какой-то момент. Если мед жидкий, стекает с ложки — значит, незрелый, он содержит много воды и быстро закиснет, а если мед жидкий зимой, это значит, что он прогреет. При покупке нужно обратить внимание, нет ли брожения, на что указывает активное вспенивание и газовыделение на поверхности или в объеме меда. О брожении будет также свидетельствовать специфический кисловатый запах и спиртовой подгорелый привкус. Нужно ознакомиться с этикеткой, наклеенной на таре. На ней должны быть указаны стандарт, сорт, ботанический вид меда, время и место сбора.

Оценка качества меда с помощью химического карандаша не пригодна. Как правило, через несколько месяцев после откачки, особенно при температуре от +13 до +25 °С, мед кристаллизуется, густеет и мутнеет. Кристаллизация меда — это естественный процесс перехода натурального меда из одного физического состояния в другое без потери качества этого продукта. Вересковый мед кристаллизуется через месяц, чабрецовый — через 3—8 месяцев, остальные виды меда — через 3—5 месяцев. Если мед хранится при температуре 0 °С, процесс засахаривания запаздывает, но не исключается совсем — мед сгущается. Идеальный метод сохранения меда в жидком состоянии, не снижающий его пищевых и лечебных свойств, — охлаждение меда до температуры от -10 до -20 °С. Мед целесообразно хранить в погребе или в холодильнике. Чем выше температура хранения меда, тем сильнее изменяются его свойства. Засахарившийся мед при желании можно легко превратить в жидкий, поместив емкость с ним в воду при температуре, не превышающей 70 °С. Мед нельзя разогревать на открытом огне, тем более кипятить.

Мед обладает антиаллергическими, антибиотическими, антитоксическими, иммунобиологическими, обезболивающими, общеукрепляющими, отхаркивающими, противокашлевыми, противовоспалительными, противоопухолевыми, противорадиационными, ранозаживляющими, регули-