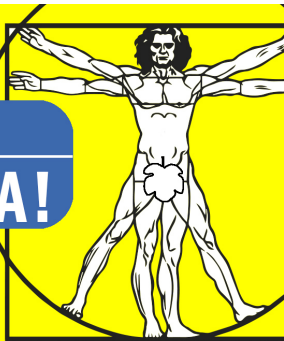


**НА СТРАЖЕ
ИММУНИТЕТА!**



МЕД, ХВОЯ, МУМИЁ

**ЗАЩИТИ
СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!**

Григорий Михайлов



Григорий Михайлов
Мед, хвоя, мумиё.
Защити свое здоровье!
Серия «На страже иммунитета!»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=53841437
Мед, хвоя, мумиё. Защити свое здоровье!: АСТ; Москва; 2020
ISBN 978-5-17-127044-5

Аннотация

В этой книге собраны чудесные рецепты из коллекции Григория Михайлова – автора множества книг о целебных растениях, в том числе – бестселлера «Целительные свойства имбиря».

Целебные свойства меда, мумие, сосновых шишек и хвои применяются не только народной, но и официальной медициной! Эти продукты назначают для укрепления иммунной защиты организма в сезон простуд, во время эпидемий гриппа и других вирусных инфекций, для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы, для регулирования веса и борьбы с ожирением, снятия спазмов и избавления от отеков, а также для укрепления стрессоустойчивости организма.

Самое замечательное, что все эти средства доступны, просты в применении, безопасны, проверены веками, универсальны!

Содержание

От автора	5
Божественный мед	8
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Григорий Михайлов

Мед, хвоя, мумиё.

Защити свое здоровье!

Данное издание не является учебником по медицине. Вся информация должна быть согласована с лечащим врачом.

© Михайлов Г., 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

* * *

От автора

Уважаемые читатели!

Со многими из вас мы уже давно знакомы по книгам, посвященным имбирю и другим целебным веществам. Письма, которые я регулярно получаю от своих читателей, свидетельствуют о том, что ваш интерес к средствам народной медицины не только не угасает, но становится все сильнее.

И это не удивительно, ведь, несмотря на то, что фармацевтическая промышленность не стоит на месте, ученые синтезируют новые лекарственные вещества, способные победить болезни, считавшиеся раньше неизлечимыми, действие новых лекарств еще не изучено до конца и может иметь отдаленные последствия, которые проявятся через 10–15 лет, а то и через 2–3 поколения.

Побочные эффекты, которые вызывает прием химических препаратов, аллергические реакции, а часто и неспособность этих средств победить болезнь, – все это заставляет многих моих соотечественников искать альтернативу синтетическим лекарствам.

И эта альтернатива существует!

Средства, проверенные веками и в наши времена нередко незаслуженно забытые. Это средства народной медицины, которые могут помочь победить многие болезни без традиционных лекарств или смягчить их побочное действие в тех

случаях, когда без «химии», увы, не обойтись.

В этой книге я хочу поделиться с вами сведениями о трех удивительных природных «препаратах» – о трех самых настоящих целителях.

Эти чудо-лекари – мед, хвойные растения и загадочная «горная смола» – мумие.

Почему речь пойдет именно об этих трех, поистине великих, помощниках человека в борьбе с недугами?

Без преувеличения могу сказать, что именно они являются одними из самых ценных в моем арсенале целительных средств.

В первую очередь – из-за их высочайшей эффективности. Мед, хвойные растения и мумие – три средства, которые могут применяться практически при любых заболеваниях, и во всех случаях они помогают существенно облегчить состояние больного, а иногда и вовсе изгнать недуг.

Так что эта книга может стать для вас чем-то вроде аптечки, индивидуального медицинского комплекта, в котором содержится набор препаратов на любой случай жизни.

Не менее важно и то, что эти средства практически не имеют противопоказаний. Согласитесь, большинство химических препаратов этим похвастаться не могут.

Как показывают многовековой народный опыт и современные клинические исследования, эти вещества помогают многим. Поэтому я уверен, что они обязательно помогут и моим читателям.

Следует отметить и то, что все эти лекарственные средства давно признаны официальной медициной и активно используются в промышленной фармакологии для производства огромного количества препаратов – вы можете убедиться в этом, взглянув на аптечный прилавок.

Я очень рад, что могу поделиться со своими читателями сведениями о таких ценных природных лекарствах, и желаю вам всем крепкого здоровья!

Г. Михайлов

Божественный мед





Ароматная, густая и вязкая, очень сладкая масса знакома людям с тех времен, когда они еще не были людьми, и сопровождала их на протяжении почти всей их истории до са-

мого последнего времени, когда был изобретен сахар. А до того времени ничего более сладкого человечество не знало. Неудивительно, что мед считался священным веществом, посланным людям богами.

Давно люди знают и о лечебных свойствах меда, о его способности делать здоровых еще здоровее, омолаживать тело и продлевать жизнь, врачевать раны и лечить другие болезни. И не только при помощи меда, но и других веществ, создаваемых пчелами – прополиса, пчелиного молочка, пчелиного яда. Мед использовался для бальзамирования, консервации и длительного хранения скоропортящихся продуктов – мяса, рыбы, сливочного масла.

Во всех странах Европы, Азии и Африки – тем, где жили и живут медоносные пчелы (в Америке они появились позже, вместе с появлением европейцев), люди постепенно учились обращению с пчелами, одомашнивая их. История сохранила множество рецептов приготовления пищи и лекарств из меда, некоторые дошли до нас практически в неизменном виде.

Вот пример. Еще древние греки смешивали с медом мелко нарезанные сухофрукты и орехи и ели эту смесь на десерт. Наверное, многие знают этот популярный рецепт (а тем, кому он незнаком, я расскажу попозже) общеукрепляющего вкусного и полезного средства из измельченных изюма, кураги, чернослива, лимона и грецких орехов, смешан-

ных с медом.

Возможно, что этот рецепт намного старше и самих древних греков – разводить пчел люди стали за несколько тысяч лет до нашей эры. Из сохранившихся письменных источников Древнего Египта, Древней Индии и Древнего Китая известно, насколько высоко ценился мед, его лечебные свойства. Библия называет страну древних финикийцев – Ханан – страной молока и меда. В Древней Руси основными продуктами внешней торговли и выплаты дани своим князьям были мед и пчелиный воск. Уже в те времена имелись законы, охранявшие от разорения бортные деревья, то есть с дуплами диких пчел.

Пчеловодство постепенно развивалось и достигло пика своего развития в XIX веке, когда были изобретены современные ульи со съемными рамками. К началу XX века в России продавалось около 2 миллионов пудов меда.

Сейчас во всем мире производится примерно 1,4 миллиона тонн меда, из них на экспорт идет примерно 400 тысяч тонн. Около 30 % мирового производства меда приходится на Китай, в России в год производится порядка 450 тысяч тонн меда.

Изучение меда как лекарственного средства, его научные исследования продолжались с конца XIX века до середины XX, и после этого мед и другие продукты пчеловодства были официально признаны лекарственными средствами. И не только они, но и сами пчелы – апитерапия, или лечение уку-

сами пчел, входит в перечень лечебных методов при самых разнообразных заболеваниях.

Как возникает мед?

Чтобы получить 1 кг меда, пчелам необходимо собрать 4 кг цветочного нектара, а для этого облететь от 3 до 10 миллионов медоносных цветков. Пчелы-сборщицы могут принести за один раз не больше 75 мг нектара. Одна рабочая пчела делает за день 10–12 вылетов и приносит в среднем 400–500 мг нектара, а всего она летает не больше 20 дней в году.

Подсчитано, что для сбора 1 кг меда при условии, что цветущие растения находятся на расстоянии 1,5–2 км от улья, пчелам приходится пролететь расстояние, в 10 раз превышающее диаметр Земли. И при этом одна пчелиная семья способна заготовить за сезон от 50 до 150 кг меда.

Нектар, который пчелы собирают с цветов – это жидкий раствор простых и сложных сахаров (глюкозы, фруктозы, сахарозы) и некоторое количество ароматических веществ. В нем содержится более 50 % воды.

Когда пчела-сборщица возвращается в улей, она передает собранный нектар молодым рабочим пчелам, которые заглатывают его, а потом выпускают в свободные ячейки сот. Этот нектар постоянно перемещается пчелами в другие сво-

бодные ячейки.

По мере испарения влаги и под действием ферментов пчел нектар постепенно превращается в мед, влажность которого становится уже меньше 20 %. В процессе своего созревания мед обогащается органическими кислотами и минеральными веществами, приобретает антимикробные свойства. Пчелы постепенно запечатывают воском заполненные медом ячейки, и там мед дозревает еще несколько месяцев, от трех до четырех.

Какой бывает мед?

Окраска, вкус и запах, вязкость и другие характеристики меда, его пищевая и лекарственная ценность могут очень сильно различаться. В зависимости от того, где пчелы собирали нектар – а они собирают сладкое, где могут, и не только на цветах – мед подразделяют на **цветочный** и **падевый**.

Падь – это сладкие выделения мелких насекомых, и пчелы перерабатывают ее в мед точно так же, как и нектар. Падевый мед безвреден для человека, но не обладает полными свойствами цветочного меда, хотя его антибактериальные свойства даже выше. Он может иметь цвет вплоть до черного и неприятный привкус, хотя часто его без специальных исследований не отличить от цветочного.

Цветочный же мед подразделяют в зависимости от растений, с которых собирался нектар. В зависимости от хи-

мического состава нектара у разных растений изменяются и цвет, и вкус, и аромат полученного меда. Зависят они и от региона, где произведен мед, и времени сбора, погоды и даже состава почвы.

Самая очевидная характеристика меда – его цвет. Он меняется в диапазоне от почти прозрачного в жидком состоянии до очень темного, коричневого цвета.

Бесцветный мед пчелы собирают с белой акации, белого донника, белого клевера, малины, кипрея. После кристаллизации такой мед становится почти белым.

Собранный с липы, луговых цветов, яблони, подсолнечника мед имеет желтый цвет, от самого светлого до темно-янтарного.

Темный мед (желто-, красно- или темно-коричневый) собирается с гречихи или лесных растений.

Различают мед и по способу добывания: **сотовый, секционный, прессованный и центробежный.**

- Сотовый мед продается непосредственно в пчелиных восковых сотах.
- Секционный мед образуется в сотах, которые пчелы строят на специальных рамках – эта технология позволяет меньше травмировать пчел при сборе меда.
- Прессованный мед получается путем отжима сот в случае, когда он сам не способен вытекать оттуда даже с помощью медогонки.
- Центробежный – полученный из сот при помощи медо-

гонки.

По вязкости мед подразделяют на **жидкий** и **севший**, то есть закристаллизовавшийся.

Правильный мед...

Настоящий, натуральный мед – это густой **раствор сахаров в воде**. В нормальном дозревшем меде воды содержится не более 20 %.

Большая часть сахаров меда – около 70 % – приходится на простые, легкоусваиваемые **глюкозу и фруктозу** (их еще называют инвертированными сахарами). Сложные сахара – **сахароза, мальтоза** – в меде тоже присутствуют, но в количестве не более 10 %.

Помимо углеводов и воды, в меде находят более 300 различных химических соединений. Это **белки и аминокислоты, ферменты, алкалоиды, органические кислоты, ароматические вещества, флавоноиды, фитонциды, витамины и минеральные вещества**.

Аминокислоты, содержащиеся в меде, все относятся к незаменимым, они не вырабатываются человеческим организмом, но необходимы ему для нормального течения обменных процессов. Всего их насчитывают 27 (самые важные – пролин, фенилаланин, тирозин), Впрочем, их концентрация в меде невысока.

В меде обнаружено **15 ферментов**, самые важные из которых – инвертаза и диастаза. **Инвертаза** – фермент, расщепляющий сахарозу на фруктозу и глюкозу. **Диастаза** –

фермент, расщепляющий крахмал до глюкозы. Содержание диастазы в меде – диастазное число – очень важный показатель его качества, позволяющий оценить, натуральный это мед, доброкачественный или нет.

Алкалоиды – вещества, которые попадают в мед из растений. Обычно их содержание незначительно, но в меде, собранных с некоторых растений семейства Вересковых – багульника, вереска, рододендрона – их количество может быть настолько велико, что самым негативным образом влияет на здоровье. Такой мед называют «пьяным», потому что симптомы отравления им схожи с сильным опьянением – головокружение, нарушение равновесия, головная боль и рвота. Обычно все эти проявления проходят сами, без лечения, в течение нескольких дней. Нейтрализовать алкалоиды «пьяного» меда можно при сильном нагревании.

Органические кислоты – молочная и лимонная, щавелевая и муравьиная, уксусная и масляная – во многом определяют вкус меда, заодно позволяя ему долго храниться. Участвуют в образовании и вкуса, и запаха меда многочисленные **ароматические вещества**. Отсутствие запаха у меда указывает на его фальсификацию, неправильное хранение или нагревание. Мед очень легко впитывает посторонние запахи, поэтому его нужно хранить только в герметично закрытой посуде.

Флавоноиды – фенольные соединения – во многом отвечают за цвет меда. Но главная их заслуга в пользе для че-

ловеческого организма. Прежде всего, флавоноиды синтезируют только растения, ни животные, ни человек не имеют таких способностей. В то же время, флавоноиды необходимы для правильного функционирования обмена веществ, и сейчас считаются незаменимыми для человеческого организма. Прежде всего, флавоноиды выступают в качестве антиоксидантов, но помимо этого, обладают целым рядом полезных свойств. Они благотворно действуют на стенки кровеносных сосудов, повышая их эластичность, они обладают противовоспалительными, заживляющими и радиопротекторными (защищающими от радиации) свойствами. Последние исследования показали, что они обладают и противоопухолевой активностью.

Фитонциды, вещества с антимикробной активностью, в мед приносят пчелы вместе с нектаром растений. Самым известным является бензойная кислота, есть и другие химические соединения, которые не только не дают меду портиться, но и позволяют его использовать для лечения инфекций.

Витаминов в меде найдено несколько – 6 витаминов группы В, витамины С и Н – но в самых незначительных количествах. Поэтому средством от гиповитаминозов мед служить не может.

А вот по содержанию **минеральных веществ**, особенно **микроэлементов**, мед не сравнить ни с каким другим продуктом питания. Если концентрация макроэлементов – калия, магния, натрия – в меде ниже, чем, скажем, в молоке

или мясе, то микроэлементный состав меда просто поражает воображение.

В меде содержится железо, олово, медь, марганец, алюминий, бор, никель, титан, свинец, серебро, хром, цирконий, галлий, ванадий, золото, реже встречаются кобальт и молибден.

Настоящий кладезь полезных химических веществ – ведь человеческому телу для правильной работы необходимо около 30 микроэлементов.

Чтобы мед не потерял своих достоинств, его нужно правильно хранить. Поскольку мед легко впитывает влагу и посторонние запахи из воздуха, его надо плотно закрывать. Идеальная посуда для хранения – стеклянная. Хранить мед нужно в темном месте, при температуре до $+20^{\circ}\text{C}$, можно в холодильнике. При нагреве выше 40°C мед теряет свои полезные свойства.

... и неправильный

Настоящий, натуральный мед обладает полезными качествами, которых нет у недоброкачественного или фальсифицированного меда. Поэтому важно знать, по каким признакам можно при покупке узнать, настоящий ли мед вам предлагают. Для определения качества меда используют химические и органолептические методы. Поскольку при покупке мы можем пользоваться только своими органами чувств, будем пользоваться органолептическими методами – определять свойства меда по его виду, вкусу, аромату.

Вот небольшой перечень того, с чем можно столкнуться при покупке меда:

- искусственный мед,
- незрелый или разбавленный мед,
- сахарный или экспресс-мед,
- гретый мед,
- мед с добавками.

Искусственный мед – это совсем не мед, это густой сахарный сироп, иногда с добавлением красителей и медового ароматизатора. Готовят его из сахарного сиропа с помощью органических кислот или выпаривая натуральный сок арбузов, дынь, яблок, винограда. Это вполне доброкачественный продукт, но к настоящему меду он отношения не имеет.

Незрелый или разбавленный мед содержат воды более 21 %, они не могут долго храниться, склонны к быстрому закисанию и брожению.

Сахарный мед получают, подкармливая пчел сахарным сиропом, в результате чего полезные свойства меда ослабевают, его вкус не имеет обычной медовой терпкости, запах практически отсутствует.

Гретым называют мед, прогретый перед продажей для улучшения его торговых свойств. После подогрева кристаллизованный мед становится жидким и прозрачным, аромат его ослабевает, а полезных свойств становится намного меньше.

Мед кристаллизуется максимум через два месяца

после откачки, некоторые его виды, например, акациевый, через три-четыре месяца.

В качестве добавок при фальсификации меда используют крахмал, муку, желатин и т. д. Понятно, что его качество при этом резко ухудшается.

Какими же способами можно выяснить доброкачественность меда, как оградить себя от покупки неправильного меда?

Известны несколько способов определения натуральности меда, вот они:

- натуральный мед имеет однородную прозрачную окраску без пятен,
- на поверхности меда нет пузырьков, свидетельствующих о брожении,
- кристаллизация очевидно указывает на натуральность меда, жидкий мед поздней осенью, зимой и весной или подогревался, или вообще имеет искусственное происхождение,
- у настоящего меда ярко выражены аромат и приятный сладкий, немного терпкий с легкой кислинкой вкус, на языке он растворяется полностью, не оставляя никаких комочков,

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.