

## Мёд - жидкое золото природы

"Мед - категория нравственная, но в ряду других вечных ценностей вместе с золотом, серебром, алмазами, розовым маслом мед тоже есть эталон вечной и незыблемой ценности. Более того, он так же исключителен и уникален на Земле, как исключительна и уникальна сама пчела".

Писатель Владимир Солоухин.



Пчелиный мёд – это продукт, вырабатываемый медоносными пчелами.

Мёд обычно получается из нектара цветущих растений, но при этом мёд отличается от самого нектара физическими и химическими свойствами.

Точно известно, что первобытный человек применял мёд не только в пищу, но и как лечебное средство. Мёду приписывалось свойство сохранять юность и бодрость. А вообще мёд - самый первый и единственный сладкий продукт у человечества, натуральный и по-настоящему полезный.

В мёде содержится глюкоза, фруктоза, витамины, ферменты, аминокислоты, минеральные вещества - всего более трёхсот органических веществ!

Кроме того, мёд - это отличная противомикробная среда.

С давних пор мёд применяли в народной медицине как средство для лечения разных болезней.



Столовая ложка мёда на ночь - хорошее успокаивающее и снотворное средство. При простудах полезен мёд с лимоном (один лимон на сто грамм мёда) и всевозможные чаи (липа, малина, ромашка с мёдом).

Для облегчения головной боли рекомендуется принимать две чайные ложки мёда в день.

При гастритах и язвенной болезни желудка можно принимать натощак разбавленный в теплой воде мёд в течение одного-двух месяцев.

### Виды мёда.

Сортов и видов мёда очень много, и каждый из них действует на организм по-своему. Самый ранний мед собирается весной. Из-за того, что в него могут попадать остатки сахарного сиропа, которым подкармливают пчел зимой, то полезностей в нем обычно меньше. Так что весенний садовый мед — наименее полезный.

**Акациевый** — диетический и гипоаллергенный, он самый легкий из всех мёдов. А еще он реже других вызывает аллергию, поэтому для первой пробы следует выбирать именно его. И именно этот мед чаще всего рекомендуют диабетикам.

**Липовый** — природный антибиотик, он богат липовыми фитонцидами, обладает потогонным, жаропонижающим, противовоспалительным действием. Лучше других помогает при простудах. И он самый ароматный из всех.

**Летний разнотравный** — самый укрепляющий, содержит наибольшее количество микроэлементов, витаминов и других полезностей.

**Гречишный** — кровотворный, содержит большее, чем в других медах, количество железа. Поэтому наиболее полезен тем, у кого низкий гемоглобин в анализах крови.

**Подсолнечниковый** — самый позитивный. Он повышает настроение за счет своего яркого желтого цвета! Кроме того, он эффективен при лечении болезней печени и желчного пузыря.

И это все далеко не полный список существующего в природе мёда, поверь, видов мёда на самом деле очень и очень много!

Медицина во всем мире признала, что мёд, действительно, укрепляет организм в целом, улучшает иммунитет, состав крови, состояние сосудов и сердца.

И, скорее всего, про эти лечебные свойства мёда известно практически всем. Однако, мало кто знает, что пчелы вырабатывают еще массу других не менее полезных продуктов!