



**„Ако по някаква причина бъдат унищожени пчелите на земята, най-много след четири години ще загине цялото човечество.“ Тези думи са на великия учен физик Алберт Айнщайн, който е прозрял великата истина, че медът е вкусът на вечността.**

Това вкусно лекарство е полезно за всекиго - лесно е за приемане и практически не води до странични ефекти и риск от предозироване. Дори вашето дете да стигне до него, няма от какво да се притеснявате. И още нещо - за лекарство трябва да отидете до аптеката, а медът винаги ви е под ръка. Неговата уникалност се състои в това, че той едновременно се явява висококалориен хранителен продукт и ефективно лечебно средство.

### Защо е полезен медът?

Медът представлява коктейл от глюкоза, фруктоза, белтъчини, ферменти, витамини (B2, B6, PP и др.), различни минерални вещества и органични киселини. Пресният мед - това е гъста прозрачна маса, която с времето започва да кристализира и да става по-твърда. Трябва да помните, че най-вкусният и най-хранителен мед е зрелият.

За да

### определете зрелостта на меда,

пуснете лъжица в него и започнете да я въртите. Незрелият мед се стича по лъжицата, а зрелият се намотава. С времето медът може (и би трябвало) да се „захароса“, но качеството му не се променя. Цветовата гама е разнообразна. Като се почне от светложълто (акациев) и се стигне до тъмнокафяво. Може да бъде дори зелен, ако цветът му, вкусът и ароматът са „букет“. В тъмния мед количеството на минералните вещества (желязо, мед и т. н.) е неколккратно по-голямо.

### Източник на енергия

В качеството си на източник на енергия медът заема едно от първите места в таблицата за калоричността на храни-

телните продукти. В 1 кг мед се съдържат 3150 калории. Това може да не е много добре за нашата талия, но за това

пък е отлично за растящия детски организъм. Освен белтъчини медът съдържа и фолиева киселина, която е необходима за децата и подрастващите. Усвоява се много добре и не разрушава емайла на детските зъби. Немските стоматолози настоятелно препоръчват на родителите по възможност да заменят захарта и другите промишлени подсладители с чист мед.

Количеството мед, което може (а понякога и трябва) да се употребява за денонощие за възрастни, е 100 г, а за деца 30-50 г. Най-добре е да го разпределите на няколко „доза“. Въобще може да се каже, че медът е полезен за всички - и здрави, и болни, като отлично профилактично средство за повишаване на имунитета, при чести простудни заболявания,

анемия, неврози, заболявания на черния дроб и сърцето, стомашно-чревния тракт.

### Медът като лекарство

Медът може да се приема по различен начин, в зависимост от болестта, която лекувате. Например при проблеми с носоглътката е най-добре той да се взема на малки порции и дълго да се държи в устата. Тогава антибактериалните вещества, съдържащи се в него, започват да се всмукват още в устната кухина и гърлото. При заболявания на стомашно-чревния тракт трябва да се разрежда с вода до гъста консис-

тенция. А при фарингити, ларингити и бронхити е добре да се правят инхалации с мед.

Видът също играе определена роля.



Така, ако до 1-2 месеца не видите кардинално подобрение, очевидно е, че трябва да изберете друг вид. Медът се приема 3-4 пъти в денонощието. При

гастрити с понижена киселинност на стомашния сок това трябва да става непосредствено преди ядене, като при желанието от ваша страна можете да го разтворите в хладка вода. А при гастрити с повишена киселинност се разрежда с топла вода и този разтвор се пие час и половина до два след хранене. В лечението на язви също можете да включите мед. Но за да бъдат медикаментозното и медното лечение съюзници, най-добре е да се консултирате с лекар.

Медът е прекрасно успокояващо и сънотворно средство. За разлика от лекарствените препарати, той не предизвиква

ва странични реакции, като потиснатост, умора, понижено внимание и координация. При проблеми със съня най-доброто открито средство е чаша топла вода с мед около час и половина преди лягане.

### Медолечение за деца

Медът може да се приема при профилактика на рахит и анемия, а също и за повишаване имунитета на детето. Швейцарски лекари препоръчват да се мажат с мед венците на детето при покарване на зъбите. В Института за хигиена на детето в САЩ успешно прилагат медолечение в борбата с рахита и анемията (използва се мед с тъмен цвят). Минава месец и вие виждате как състоянието на детето се променя - подобряват се не само показателите на кръвта, но и общото самочувствие, сън и настроение. В Япония на децата всяка сутрин се дава по лъжичка мед, смесен с цветен пращец. Смята се, че той влияе положително върху развитието на интелекта у подрастващите.

Но при всички положителни страни на медолечението не трябва да забравяте за възможността от възникване на алергични реакции. Свръхчувствителност към меда може да се прояви под различна форма - като обриви, отоци, задушаване, повръщане, разстройство. При подобни явления приемането му трябва незабавно да се прекрати.

### Как да съхраняваме драгоценното лекарство?

Помнете, че медът много лесно поглъща окръжаващите го миризми. Ако го съхранявате заедно със сирене или риба например, той съвсем няма да ухае на мед. Ето защо най-добрите съдове за съхранението му са стъклени или керамичните, но в никакъв случай железните. А ако искате да разтопите меда, нагрейте го на водна баня. Не се препоръчва прякото нагряване на съда с него, тъй като той започва да губи лечебните си свойства при температура над 37-40 градуса.



### ЛЮБОПИТНО

## КАШЛИЦАТА МОЖЕ ДА СПАСИ ЧОВЕШКИЯ ЖИВОТ

Прието е, че единствено незабавната лекарска намеса може да спаси живота на човек, застигнат от сърдечен удар (ритъмни нарушения). Оказва се обаче, че в подобна ситуация всеки сам може да си помогне, и то без да прибегва до лекарска помощ и сложна медицинска апаратура. Достатъчно е при първите симптоми на сърдечен удар човек да започне усилено да... кашля! Според полските учени от Асоциацията на кардиолозите в Катовице, Полша, за да се запази нормалния приток на кръв към сърцето и главния мозък при кратковременното спиране на сърцето, е необходима единствено една силна кашлица. Провокираните от кашлянето резки промени в напрежението на гръдния

кош поддържат кръвообращението във вените и артериите, замествайки частично работещото сърце, и позволяват на човека да преживее онези няколко скъпоценни минути, докато линейката пристигне. 115 пациенти със сърдечни заболявания в Катовице били обучени да започнат да кашлят при първите симптоми на криза. 365 души пък са постъпили именно така. При 292-ма от тях симптомите са изчезнали, а само 73-ма са имали нужда от лекарска намеса, споделя д-р Тадеуш Петеленс - автор на „кашлящата терапия“, на годишното събрание на Европейската организация на кардиолозите.

По материали на Reuters

