ЗДОРОВЬЕ

ПОЛЕ ЧУДЕС

ЛЕЧЕНИЕ МЁДОМ

Хотите быть здоровым, активным и стойким к болезням? Лекарства из мёда продлят вам жизнь.

ЛЕЧЕНИЕ МЁДОМ

Лечебные и питательные свойства пчелиного мёда успешно выдержали проверку временем. В этой удивительной, полной оптимизма книге опубликовано много полезных советов.
К примеру, как предупредить высокое кровяное давление, вылечить ангину, ожоги, избавиться от бессонницы, спазма мышц...
Или взять болезненное пристрастие к спиртному. Оказывается, мёд способствует возвращению к здоровому образу жизни.
Прекрасный источник калия, он отвращает от спиртного, способствует процессу отрезвления.
Натуральный мёд – один из самых полезных, незаменимых и вкусных даров матушки-природы.

Минздрав предупреждает: эта книга ПОЛЕЗНА для вашего здоровья!

PARADOX

ISBN 985-6092-57-4

9 789856 092575

«Поле Чудес: здоровье»

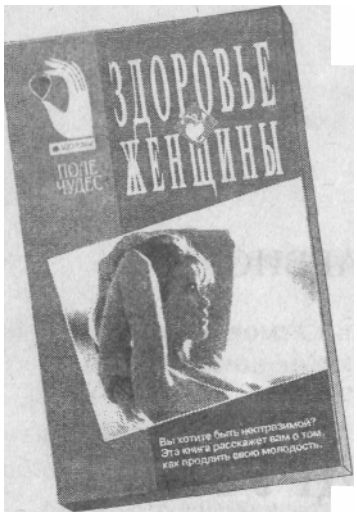
Книги этой серии обладают целебными свойствами!

УДК 615.874 ББК 53.51 Л54
Серия «Поле чудес: здоровье» основана в 1996 году
Перевод с английского и болгарского

Л 54 Лечение мёдом: Сб.: Пер. с англ., болг. / Сост. В. В. Шарпило. - Мн.: Парадокс, 1998. - 400 с. -(«Поле чудес: здоровье»).
ISSBN 985-6092-57-4.
Из глубокой древности дошли до нас легенды и мифы о пчелах, о чудодейственных, целебных свойствах пчелиного меда. Они широко используются и в современной медицине. Лекарства, созданные на основе прополиса, маточного молочка и других продуктов жизнедеятельности пчел, сохраняют жизнь и здоровье миллионам людей.
А сколько вкусных и полезных блюд можно приготовить по рецептам медовой кулинарии! Множество таких рецептов - и лечебных, и кулинарных -вы найдете в этой книге, являющейся своеобразным продолжением ранее выпущенной нами «Азбуки пчеловода».
Издание рассчитано на массового читателя.
УДК 615.874 ББК 53.51
ISSBN 985-6092-57-4
© Составление, разработка серии и оформление «Парадокс», 1998

Д. ДЖАРВИС

МЁД И ДРУГИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ



«ПАРАДОКС» выпустил:

ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

Серия

«Поле Чудес: ЗДОРОВЬЕ»

Говорят, что женщине столько лет, на сколько она выглядит. А внешность, хотим мы этого или нет, зеркало здоровья. И бесполезно мечтать о красоте при плохом самочувствии. Особенно когда в этом повинны мы сами...

Книга, написанная чешскими авторами, адресована прежде всего молодым читательницам. Но таковыми наверняка считают себя все, кто принадлежит к прекрасной половине человеческого рода.

Поэтому популярная энциклопедия, которую вы держите в руках, имеет все основания стать настольной книгой для каждой женщины.

Научно-популярное издание *«Поле чудес: здоровье»*
ЛЕЧЕНИЕ МЁДОМ
Редактор *А. С. Бржозовский* Ответственный за выпуск *Т. А. Стрельченя*
Корректор *Ю. Я. Матвеенкова* Технический редактор *А. П. Дедюля*
Подписано в печать с готовых диапозитивов 21.09.98 г.
Формат 84x108 $^{1}/_{32}$. Усл. печ. л. 21,0. Печать офсетная.
Бумага газетная. Тираж 11000 экз. Заказ № 1559.
ООО «ПАРАДОКС»
Лицензия ЛВ № 121 от 31.12.97 г. 220050 Минск, ул. К. Маркса, 21-25. Тел./факс 227-36-57; тел. 227-67-73.
Издание подготовлено при участии
издательско-просветительского агентства «ПАБЛИСИТИ». ' 220020 Минск, пр-т Машерова,75-350. Тел. 250-83-30.
Отпечатано с диапозитивов заказчика
в типографии издательства «Белорусский Дом печати»
220013 Минск, пр. Ф. Скорины, 79.

МЁД

Д. ДЖАРВИС, П. МЛАДЕНОВ

Перевод с английского *Н. В. Гаделия*

- **Джарвис Д. ---- Мёд и другие натуральные продукты**

СОДЕРЖАНИЕ:

Предисловие 4
Окружающая среда и продолжительность жизни 6
Законы жизни животных 8
Наследственная основа организма 9
Национальные особенности людей и народная медицина 12
Первый показатель вашего здоровья 20
Инстинкты детей 22
Калий и его значение 25
Полезные свойства мёда 40
МЕД В ПИТАНИИ ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ 40
МЕД И СКЛОННОСТЬ ДЕТЕЙ МОЧИТЬСЯ В ПОСТЕЛЬ
МЕД В КАЧЕСТВЕ СНОТВОРНОГО
СТАРОЕ ИСПЫТАННОЕ СРЕДСТВО ОТ КАШЛЯ
МЕД И СПАЗМЫ МЫШЦ
МЕД И ЛЕЧЕНИЕ ОЖОГОВ
Терапевтические свойства сотового меда 44
СИЛЬНЫЙ НАСМОРК
ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ПРИДАТОЧНОЙ ПОЛОСТИ НОСА
СЕННАЯ ЛИХОРАДКА
Значение йода 45

- С. МЛАДЕНОВ Мёд и мёдолечение 49

Перевод с болгарского *Н. Н. Корчмаренко*

Предисловие 50
Пчеловодство с древнейших времен и до наших дней 51
Пчелиный мед - сорта, состав, свойства 52
ЦВЕТОЧНЫЙ МЕД 53
ФИЗИЧЕСКИЕ И ХИМИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА 53
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЦВЕТОЧНОГО МЕДА 54
МИКРОЭЛЕМЕНТЫ В ПЧЕЛИНОМ МЕДЕ 55
ФЕРМЕНТЫ 56
КИСЛОТНОСТЬ МЕДА 61
АЗОТНЫЕ ВЕЩЕСТВА И ПРОТЕИНЫ 64
РАДИОАКТИВНОСТЬ МЕДА 65
ВИТАМИНЫ В МЕДЕ 62

СОРТА ЦВЕТОЧНОГО МЕДА И ИХ ОПРЕДЕЛЕНИЕ 64
ПАДЕВЫЙ МЕД 65
СВОЙСТВА ПАДИ И ПАДЕВОГО МЕДА 66
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАДЕВОГО МЕДА 67
ЯДОВИТЫЙ МЕД
ЭКСПРЕССНЫЙ (ЛЕКАРСТВЕННО-ВИТАМИННЫЙ) МЕД
ОТБОР И ХРАНЕНИЕ МЕДА
ФАЛЬСИФИКАЦИЯ МЕДА И ВЫЯВЛЕНИЕ ПРИМЕСЕЙ
ПИТАТЕЛЬНО-ДИЕТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА МЕДА
ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА МЕДА
ИММУНОБИОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА МЕДА
АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЕ СВОЙСТВА МЕДА
ПРОТИСТОЦИДНЫЕ СВОЙСТВА МЕДА
ПРИРОДНЫЕ СВОЙСТВА ПРОТИВОМИКРОБНЫХ ВЕЩЕСТВ МЕДА
КОНСЕРВИРУЮЩИЕ СВОЙСТВА МЕДА 74
АНТИАЛЛЕРГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА МЕДА 75
КАЧЕСТВО ПЧЕЛИНОГО МЕДА - ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ ЕГО ПИТАТЕЛЬНЫХ И ЛЕЧЕБНЫХ СВОЙСТВ

Применение пчелиного меда в лечебных целях
МЕТОДЫ ЛЕЧЕБНОГО ПРИМЕНЕНИЯ 80
Внутреннее употребление меда
Наружное (местное) применение
Применение меда в виде ингаляции
Введение меда при помощи гальванического тока
ПОДБОР МЕДА ДЛЯ МЕДОЛЕЧЕНИЯ
ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ МЕДОЛЕЧЕНИЯ
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ МЕДОЛЕЧЕНИЯ
ПОБОЧНЫЕ ЯВЛЕНИЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ МЕДОМ
ПРИМЕНЕНИЕ МЕДА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ
Лечение некоторых кожных заболеваний
Использование меда для излечения болезней пищеварительной системы
Болезни внутренних органов и сердца
Гинекологические заболевания
Заболевания дыхательных путей и легких
Аллергические заболевания **106**
Другие продукты пчеловодства 252
ПЧЕЛИНЫЙ ЯД - СОСТАВ, ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ
Химический состав пчелиного яда
Биологическое действие пчелиного яда
Антибиотические свойства пчелиного яда
Способы лечебного применения пчелиного яда
Препараты пчелиного яда

Применение пчелиного яда при различных заболеваниях
ПЧЕЛИНОЕ МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО -СОСТАВ, СВОЙСТВА И ЛЕЧЕБНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ
Химический состав и химические свойства пчелиного маточного молочка
Получение и хранение маточного молочка
Противомикробные свойства пчелиного маточного молочка
Действие пчелиного маточного молочка на организм
Лечебное применение пчелиного маточного молочка
Профилактическое значение пчелиного маточного молочка.
Дозировка и способы применения.
ПЧЕЛИНЫЙ ВОСК И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ **124**
ПРОПОЛИС **126**
ЦВЕТОЧНАЯ ПЫЛЬЦА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ПЧЕЛ И ЧЕЛОВЕКА
Приложение **Медовая кулинария** **131**
ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ, ИЛИ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ О ТОМ, КАК ХРАНИТЬ МЕД
Блюда из овощей и мяса с медом 132
Мед в кондитерских изделиях
МЕДОВЫЕ ПРЯНИКИ
МЕДОВЫЕ КЕКСЫ
ПИРОЖНЫЕ И ПЕЧЕНЬЕ
ТОРТЫ И РУЛЕТЫ НА МЕДУ
ТРЕУГОЛЬНИКИ И ДРУГИЕ СЛАДКИЕ ИЗДЕЛИЯ НА МЕДУ
СОУСЫ СЛАДКИЕ
Кремы и глазури для тортов, рулетов и уголков
КОНФЕТЫ С МЕДОМ
Молочные блюда с медом
КОКТЕЙЛИ
НАПИТКИ С МОЛОКОМ И ПРОСТОКВАШЕЙ, МЕДОМ И ФРУКТАМИ
Блюда из фруктов
ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ **169**
Сушеные фрукты с медом
КОМПОТЫ С МЕДОМ
ДЖЕМЫ **172**
МАРМЕЛАДЫ
ФРУКТЫ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ НА МЕДУ
ФРУКТЫ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ В МЕДОВОМ СИРОПЕ
ФРУКТОВЫЙ НАПИТОК «НЕКТАР»
ФРУКТОВЫЕ СОКИ С МЕДОМ
ФРУКТОВЫЕ СИРОПЫ С МЕДОМ
ЛИМОНАДЫ ФРУКТОВЫЕ МЕДОВЫЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Автор этой книги - врач, посвятивший свою жизнь изучению и популяризации народной медицины. ***Доктор Джарвис*** *сосредоточил свое внимание на некоторых традиционных способах лечения различных недугов. Из предлагаемых народной медициной лечебных средств он особо выделяет мед и медовые соты.*

Автор посвятил большую главу продуктам пчеловодства, доказывая их важность в питании, сохранении биологического равновесия организма и здоровья людей. Наблюдения и исследования доктора Джарвиса сосредоточены на эффективности продуктов пчеловодства в профилактике заболеваний и повышении устойчивости человеческого организма к болезням.

Книга содержит подкрепленный аргументами призыв к потреблению натуральной пищи, которая, по мнению автора, должна преобладать в питании людей - в противовес различным переработанным продуктам и концентратам, приводящим к расстройству обменных процессов в организме в случае их чрезмерного использования.

Мед может восполнить любой пробел в ежедневном питании. Люди, осведомленные о пищевой ценности меда, более склонны к регулярному его употреблению, чем те, кто имеет о нем довольно смутное представление. Врач, ознакомившийся со всеми свойствами меда, обычно старается прописывать его пациентам, которым необходимо как-либо изменить режим питания.

Опытным путем доказаны бактерицидные свойства меда, то есть то, что мед является средой, в которой невозможно существование бактерий из-за содержания в нем калия. Калий отбирает влагу у бактерий, без которой невозможно их существование.

В сельскохозяйственном колледже штата Колорадо доктор Сэкетт исследовал бактерицидные свойства меда. По правде говоря, он не верил, что мед может разрушать болезнетворные бактерии. В своей лаборатории он помещал различные болезнетворные микробы в чистый мед. Результаты были поразительны. В течение нескольких часов или, по крайней мере, через несколько дней все болезнетворные микроорганизмы погибали. Возбудители брюшного тифа погибали через 48 часов. Другие микробы, названные А и Б, подобные тифозным, погибали уже через 24 часа. Подвижные микробы, обнаруженные в кишечнике и воде, похожие на бациллы тифа, погибали через 5 часов. Микробы, вызывающие хроническую бронхопневмонию, погибали на четвертый день. В меде погибали также специфические бактерии, являющиеся возбудителями ряда заболеваний, таких как перитонит, плеврит и гнойный абсцесс. Микробы, вызывающие дизентерию, погибали через 10 часов.

О пользе меда известно еще с тех времен, когда землю населяли первобытные люди. Однажды случайно обнаружив гнездо пчел и попробовав золотистый нектар, они стали систематически разыскивать эти гнезда и собирать мед.

В течение столетий мед, вырабатываемый пчелами из нектара цветов, был единственным сладким продуктом, доступным человеку. В последние годы появилось много заменителей меда, используемых в питании людей. Но до сего времени мед остается единственным натуральным продуктом, обладающим таким уникальным комплексом микроэлементов.

Особый интерес мед представляет с точки зрения

удовлетворения потребностей человека в необходимых минеральных веществах. Это очень важно, так как большинство из нас понимает, что средний пищевой рацион определенно отличается недостатком необходимых организму минеральных веществ. Мы привыкли к современным продуктам, которые в процессе производства частично утратили свой естественный минеральный состав и, таким образом, потеряли в определенной мере свою ценность. Поэтому очень важно знать, каких именно минеральных веществ недостает в потребляемой нами пище и каким путем может быть восполнен этот недостаток.

В состав меда входят: железо, медь, марганец, двуокись кремния, хлор, кальций, калий, натрий, фосфор, алюминий, магний. В конечном счете все эти элементы поступают в мед из почвы, оттуда — в цветы, травы и т.п., а через растения — в нектар, основное вещество, используемое пчелами для производства меда. Очевидно, состав меда должен видоизменяться в соответствии с уровнем минеральных запасов в почве.

В течение ряда лет минеральный состав меда не принимался во внимание, так как предполагали, что минеральные вещества содержатся в меде в очень незначительном количестве. В настоящее время выяснилось, что многие минеральные вещества необходимы человеческому организму именно в очень малых дозах - для поддержания минерального баланса. Профессор Х.А. Шуит с кафедры химии университета штата Висконсин считает, что из жизненно важных минеральных элементов медь, железо и марганец содержатся в большем количестве в темном меде, чем в светлом.

С точки зрения питательной ценности большое значение имеет железо. Только благодаря содержанию железа гемоглобин обладает способностью удерживать кислород, необходимый тканям тела.

Медь, вероятно, стимулирует терапевтическую способность железа к восстановлению гемоглобина крови у пациентов, страдающих анемией. Иными словами, медь активизирует железо. Мы также не имеем точных данных о преимуществах марганца как компонента пищи, но мы все же знаем, что этот элемент необходим в рационе. Некоторые придерживаются мнения, что по функциям он более или менее аналогичен меди или же выполняет вспомогательную функцию наряду с действием меди, направленную на образование гемоглобина в крови.

Каково содержание витаминов в меде, этом великолепном натуральном продукте? Установлено, что в его состав входят все витамины, которые диетологи считают необходимыми для здоровья человека. В меде содержится пыльца многих цветов, которая отличается повышенным содержанием витамина С в сравнении с почти любым видом фруктов и овощей. Очевидно, в меде с наибольшим содержанием пыльцы больше и витамина С.

Установлено также, что мед - прекрасная среда, в которой сохраняются витамины, что не всегда можно сказать об овощах и фруктах. Например, сорванный шпинат теряет 50 процентов содержащегося в нем витамина С в течение 24-х часов. При хранении фрукты теряют значительную часть содержащихся в них витаминов. Как в большинстве продуктов с высокой концентрацией сахара, в меде мало тиамина, но довольно большое количество рибофлавина и никотиновой кислоты.

Если тростниковый сахар и крахмал подвергаются процессу инверсии в желудочно-кишечном тракте, под влиянием ферментов превращаясь в простые сахара, то мед — уже готовый к усвоению продукт, переработанный пчелами. Организм здорового человека способен переваривать сахара. Но для больного, у которого не хватает двух ферментов: инвертазы и амилазы, у которого малоактивная пищеварительная система, потребление меда имеет большое значение, ибо при этом организм избавляется от излишней нагрузки -выполнения процесса инверсии Сахаров.

Мед - не только вкусный продукт, который можно употреблять на десерт в разных видах, это ценный комплекс питательных элементов, играющих большую роль в процессе ассимиляции. Он быстро восстанавливает энергию, расходуемую в период наибольшей дневной активности человека.

Доктор Джарвис приводит ряд преимуществ меда в сравнении с другими сахарами:

1. *Он не раздражает слизистую пищеварительного тракта.*
2. *Легко и быстро усваивается организмом.*
3. *Быстро восполняет необходимую энергию.*
4. *Позволяет спортсменам и физкультурникам, расходующим много энергии, быстро восстанавливать силы.*
5. *Легче всех других Сахаров пропускается почками.*
6. *Оказывает естественное, слегка послабляющее действие.*
7. *Оказывает успокаивающее (седативное) влияние на организм.*

8. Это доступный и не слишком дорогой продукт. Автор подчеркивает, что его как врача более всего
привлекают терапевтические и целебные свойства меда. Где еще можно найти такое эффективное успокаивающее средство, благоприятно влияющее на нервную систему легковозбудимых людей, не причиняя вреда организму? Какое снотворное может быть лучше, чем натуральный мед? Мед оказывает также успокаивающее действие на желудок.
Мед уменьшает резкий, раздражающий кашель, уменьшает боль при артрите. Доктор Джарвис приводит историю школьной учительницы, которая только благодаря меду, по ее словам, избавилась от артрита. В течение продолжительного времени ее беспокоила сильная боль, и она решила прибегнуть к помощи меда. Вскоре ее перевели в другую школу. Она жила и столовалась в семье фермера, где мед испокон веков использовали вместо сахара, и он не сходил со стола. К концу первого года ее нового учительства артрит у нее исчез, и скорее всего, благодаря целебным свойствам меда, содержащего калий, недостаток которого ощущал организм.
Мед также помогает старым людям в поддержании здоровья. «Мне обидно слышать,- пишет автор,-когда люди объясняют свой отказ от меда тем, что он дороже сахара. Я всегда доказываю им, что здоровье дороже, и на нем не следует экономить. В противном случае через определенное время вы все равно будете тратиться на лекарства, если упустите здоровье, которое нужно беречь смолоду, именно это и есть самая большая экономия.»

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

Штат Вермонт, где я родился и вырос, представляет собой один из районов земного шара, отличающихся наиболее изменчивыми погодными условиями. На широте, где расположен этот штат, господствуют западные ветры. Из двадцати шести направлений ураганов, пересекающих территорию Соединенных Штатов на их пути к Атлантическому океану, двадцать три проходят через Вермонт. В этом районе погода часто меняется, и местные жители сталкиваются с необходимостью приспосабливаться к быстрой смене жары и холода, повышению и понижению атмосферного давления, сезонным изменениям влажности и ионизации воздуха. В каждом случае такое приспособление к условиям климата выражается в изменении циркуляции крови. Кожа должна то излучать тепло, то сохранять его. Все это дает большую нагрузку сердцу и кровеносным сосудам.

В народной медицине применяются способы оказания помощи сердцу, кровеносным сосудам и кровоснабжению (подаче крови). Так, избегая условий, вызывающих сердечные приступы, вы можете продлить жизнь сердца, поскольку оно не будет изнашиваться слишком быстро. Ваше сердце - мотор, направляющий работу всего человеческого организма. Мышцы тела, включая сердечную, при работе используют сахар. Исследователи нашей народной медицины, касаясь влияния окружающей среды, питания (и изменений в составе пищи) на организм животных и человека, показывают, что для человеческого сердца крайне небезразлично, поставляете ли вы ему натуральный сахар, содержащийся в меде, или рафинированный, очищенный в процессе переработки. Вы могли бы щадить свое сердце, употребляя мед, более для него благоприятный.

При нормальной работе ваше сердце способно за одно сокращение перекачивать более 150 г крови в аорту, отходящую от сердца.

Количество сахара в вашей крови - одна чайная ложка. Количество это имеет жизненно важное значение, при его снижении наполовину - человек теряет сознание. Увеличение этого количества более чем до одной чайной ложки может вызвать диабет. Ясно, что необходимо обращать большое внимание на питание, чтобы более полно удовлетворять потребность организма в сахаре.

В нашем организме сахар используется не только для непосредственной работы сердечной мышцы, но и всасывается постоянно через стенки кишечника. В меде имеется два вида Сахаров, один называется декстроза, другой - левулеза, причем содержится 40 процентов декстрозы и 34 процента левулезы. При потреблении меда декстроза быстро всасывается в кровь. Левулеза, отличаясь более медленной абсорбцией, поддерживает постоянную концентрацию сахара в крови. Это способствует предотвращению чрезмерного увеличения в крови концентрации сахара, не усваиваемого организмом.

Среди штатов Америки Вермонт занимает второе место по количеству населения старше 65 лет. Не так давно в нем насчитывалось сорок тысяч человек старше этого возраста и ежегодно около двух с половиной тысяч человек достигало этого возраста. Люди в возрасте от 69 до 80 лет целыми днями работают на фермах как ни в чем не бывало, и часто можно встретить 80-летних старцев, выполняющих работу на фермах не хуже более молодых. Эти пожилые люди обретают свою «вторую молодость», следуя физиологическим и биохимическим законам, действующим в живой природе.

Общеизвестно, что минимальная продолжительность жизни животного в пять раз превышает период, необходимый для его полного созревания. Курица, достигающая половой зрелости в 5 месяцев, может свободно жить 2,5 года. Собака, достигающая половой зрелости в возрасте одного года, свободно может дожить до 5 лет. Телка, достигающая половой зрелости в 2 года и начинающая давать молоко в 2,5 года, может жить 12 лет, а лошадь, достигающая половой зрелости в 4 года, будет жить до 20 лет. Многие животные живут дольше.

Что же можно сказать о продолжительности жизни человека?

Часто мы наблюдаем, что в то время как человек полон воли к жизни и отличается хорошими умственными способностями, да и морально чувствует себя хорошо, физическое состояние его организма начинает ухудшаться. При этом восходящая линия, обозначающая умственные способности и волю к жизни (моральный настрой), и нисходящая линия, обозначающая ухудшение физического состояния организма, пересекаются в возрасте 50 лет.

К 60 годам человек часто оказывается физически ослабленным, неспособным к активному выполнению работы.

Жители Вермонта стремятся продлить срок работоспособности. У многих из них восходящая и нисходящая линии пересекаются не ранее чем в возрасте 80 лет. Человек может быть вполне работоспособным в возрасте от 60 до 80 лет, так как его умственные способности и воля к жизни не утрачены, и наряду с поддержанием (сохранением) физической способности продолжать работать по специальности, если он не на пенсии, или, если он на пенсии, получать удовольствие от заслуженного отдыха.

Народная медицина преследует цель сделать продолжительность жизни человека равной пятикратно увеличенному периоду, необходимому для полного развития организма, что согласно законам живой природы.

Следовательно, можно продлить срок жизни человека за грань 70 лет, о чем довольно наглядно свидетельствует изучение обычаев и образа жизни людей, живущих в тесном контакте с природой. Чем больше я познавал, тем больше отмечал наличие тесной взаимосвязи между продолжительностью жизни и особенностями ежедневного потребления пищи. Познания жителей Вермонта в выборе пищи были заимствованы не из литературы, а из повседневных наблюдений за домашними животными, природному инстинкту которых они доверяют. Поэтому предпочтение отдавалось пище с высоким содержанием углеводов (фрукты, ягоды, съедобные листья и корнеплоды) и низким содержанием белка (мясо животных, птицы и яйца). Потребление таких продуктов обеспечивает организм готовыми для усвоения питательными элементами.

Как видим, подход, основанный на знании законов природы, позволяет сохранять здоровье человека и уровень жизненной активности, что зависит от мудрого выбора потребляемой пищи, от выпиваемой влаги и вдыхаемого воздуха.

Когда вы собираетесь строить деревянный дом, чтобы жить в нем, разве вы заказываете просто любой лесоматериал? Конечно, нет. Вы прежде всего решаете, для каких частей строения он требуется, какого вида и сорта.

Для создания и воссоздания человеческого организма, поддержания его в состоянии жизненной активности и продления срока жизни огромное значение имеют минеральные элементы.

Набор минеральных элементов, участвующих в функционировании человеческого организма, - одно из чудес природы. За исключением серебра и золота, практически все минеральные элементы используются человеческим организмом.

Народная медицина предлагает очень простой рецепт для удовлетворения потребности организма в минеральных элементах. Он состоит в следующем: две чайные ложки меда и две чайные ложки яблочного уксуса на стакан воды один или более раз в день, в зависимости от умственной и физической нагрузки. Смесь имеет вкус яблочного сидра. Уксус содержит весь набор минеральных элементов, входящих в состав яблока; в меде - минеральные элементы, содержащиеся в нектаре цветов.

ЗАКОНЫ ЖИЗНИ ЖИВОТНЫХ

Рассмотрим законы жизни животных, применимые и к человеку. Хороший пример - сельскохозяйственные животные. Коровы, лошади, свиньи и другой домашний скот имеют много общего с дикими животными, обитающими в дремучих лесах; и если у нас есть желание и мы не поленимся понаблюдать за ними, то приобретем много ценных знаний. Деревенские дети знают это. Городские же, лишенные постоянного тесного общения с сельскохозяйственными животными, вырастают несведущими в области естественных законов жизни.

Взять к примеру отказ больного животного от еды.

При голодании в организме животного изменяется биохимический состав его элементов, что способствует скорейшему выздоровлению. Заболев, мы без желания съедаем предлагаемую нам пищу, боясь показаться неучтивыми. Поступая так, мы действуем в прямом противоречии с законами природы. Если мы хотим, подражая животным, добиться изменения биохимического состава организма, способствующего выздоровлению, то должны пить только кислое питье, например виноградный сок, в котором содержится винная кислота, или клюквенный сок, содержащий лимонную, яблочную, хинную и бензойную кислоты, или яблочный сок, содержащий яблочную кислоту.

Люди привыкли считать, что если они раз в день не поедят, с ними произойдет что-то ужасное. Они забывают, что в организме имеются запасы, за счет которых он может существовать в случае вынужденного голодания (как в период болезни средней продолжительности). Не все знают, что в течение первых 20 лет жизни пища используется главным образом в качестве строительного материала. К моменту достижения 25-летнего возраста у человека уже сформировались скелет, мускулатура, сердце, кровеносно-сосудистая система, дыхательная и пищеварительная системы, и потребляемая в этот период пища идет на поддержание нормальной работы организма. К 50 годам необходимо начать новую перестройку организма и питаться не для удовлетворения аппетита, а более регулярно, подбирая пищу, которая, как подсказывает нам чутье, необходима для удовлетворения потребности организма в питательных веществах. Мы можем восстанавливать человеческий организм подобно тому, как мы восстанавливаем разрушающийся дом.

Давайте также рассмотрим вопрос о сне при открытых окнах (летом и зимой). Прежде нам внушали, что это очень помогает поддержанию крепкого здоровья.

Несколько лет назад после прослушивания лекций по туберкулезу в медицинской школе Трюдо я загорелся желанием предложить своим пациентам спать ночью при открытых окнах - разумеется, для поддержания крепкого здоровья. Впоследствии я обследовал пятьсот резчиков по граниту, принадлежащих к 14 национальностям. Многие из этих людей недавно эмигрировали в Америку, сохранив обычаи своей родины. На каждого из пациентов был заведен опросник (анкета) на четырех страницах. Одним из задаваемых вопросов был такой: «Спите ли вы ночью при открытых окнах?». В результате обследования пациентов я заметил, что у тех, которые спали ночью при открытых окнах, часто наблюдался насморк, чего не было у других, кто спал при затворенных. Примерно тогда же мне было поручено медицинское обслуживание студентов одной из частных школ, которые проходили курс подготовки к колледжу. Заведующий школой предложил мне заняться изучением обычной простуды, которая была причиной большого процента непосещаемости занятий в течение продолжительного времени. Среди различных мероприятий был и сон при открытых окнах в целях предупреждения насморка. На ночь окна открывали во всех комнатах, кроме одной. В этой комнате жили двое фермерских мальчишек. Когда они отказались спать при открытом окне, я поинтересовался, почему. Ответ был неожиданным. «Доктор,-сказали они,- когда мы спим, то

стараемся подражать курице. Знаете ли вы, почему она спит, пряча клюв в перья? Мы думаем, она знает, что делает. Мы хотели бы знать ваше мнение об этом».

Я прожил довольно долгую жизнь, чтобы не понимать, что молодые имеют иногда склонность подсмеиваться над людьми старшего поколения.

Но они определенно застали меня врасплох, ведь я не утруждал себя наблюдениями за спящими животными. «Хорошо,- сказал я.- Вы задали мне вопрос, над которым я должен хорошо подумать. Как только я найду ответ, я сообщу вам».

Единственно разумным ответом кажется такой: курица прячет свой клюв в перья, чтобы во время сна дышать согретым воздухом. Воздух проходит сквозь перья и согревается при вдыхании.

Фермеры рассказывали мне, что лиса подобным же образом инстинктивно регулирует воздухообмен, когда спит на земле, закрывая морду пушистым хвостом, вдыхая свежий, но теплый воздух. Мы наблюдали за лошадьми в открытом поле в холодный день. Они стояли, тесно прижавшись головами друг к другу. Вдыхаемый воздух циркулирует около их голов и лишь незначительно охлаждается перед тем, как они вдыхают его снова. Заметим, что в холодный ветреный день лошадь становится спиной к ветру.

Конечно, есть люди, которым идет на пользу сон при открытых окнах, даже если они непосредственно дышат зимним морозным воздухом. Их можно сравнить с пихтой на склоне горы, которая выдерживает суровые условия жизни и продолжает расти. Но такие люди являются исключением из правил.

Касаясь фактора физической активности в разные возрастные периоды, также найдем много аналогий. Животные в движении, в поисках корма проводят довольно большую часть времени. Молодые животные отличаются высокой активностью. Щенки и котята постоянно двигаются, они бегают, прыгают, лазают, дерутся, исследуют окружающую обстановку. С возрастом активность сводится в основном к обеспечению кормом и защите себя и потомства от нападения врагов.

Немало значит и сезонная адаптация организма: мы знаем, что подкожный жировой слой у животных утолщается с наступлением холодов и становится тоньше с наступлением весны.

В разные периоды года организм должен определенным образом приспосабливаться к окружающей среде, безошибочный инстинкт заставляет животных изменять состав пищи. Они используют естественную пищу, приготовленную для них природой. Например, все самки птиц инстинктивно определяют, что им нужна известь для формирования скорлупы яиц, поэтому в сезон спаривания они собираются в местах обитания водных моллюсков. Так они следуют по пути, подсказанному самой природой.

НАСЛЕДСТВЕННАЯ ОСНОВА ОРГАНИЗМА (Условия формирования человеческого организма)

Иногда трудно себе представить, что когда-то мы были микроскопическими частицами. Оливер Уэнделл Холмс говорил, что жизнь любого существа начинается за сотни лет до его рождения. Это так, но и с точки зрения более обыденного измерения ясно, что наш организм физиологически формируется не в день рождения, а в течение 9 месяцев перед появлением на свет. Частичка, от которой мы ведем свое начало, остается живой благодаря тому, что получает кров, постоянное тепло, систему устранения отходов и т.п. - то есть главное - здоровую мать, питающуюся здоровой пищей, создающей основу для рождения здорового ребенка.

Если вы захотите стать хорошим садовником, вы вскоре узнаете, что почву нужно удобрять азотом, фосфором и калием. Азот необходим для роста листьев; фосфор -для образования цветков; калий - для роста прочных корней и стеблей. При недостатке этих элементов растение будет чахнуть. Подобным же образом недостаток одного или более элементов, необходимых в период созревания плода, в пище, ежедневно потребляемой будущей матерью, будет оказывать отрицательное влияние на развивающийся организм ребенка. Естественно, каждая мать хочет иметь крепкого, здорового ребенка. Она хочет родить легко и быстро, и быстро восстановить силы после родов. Это естественное желание.

Безусловно, питание является важным фактором, помогающим быстро и легко родить ребенка, а также восстановить силы после родов. Вот некоторые рекомендации. Пищу из пшеницы нужно заменять ржаным и кукурузным хлебом. Молоко, которое может свернуться, нужно заменять сыром. Вместо мяса (говядина, телятина, свинина) нужно есть рыбу и другие продукты моря, а также печень, сердце, почки и рубец. Мед должен заменить сахар. Ежедневно необходимо съедать сырые овощи (двух видов) и яйцо. Овощные салаты из листьев растений содержат жизненно важные минеральные элементы. В состав яиц , как известно, входят все элементы, необходимые для формирования организма цыпленка, яйца представляют собой также полноценную пищу и для человека. Полезно есть раз в неделю печень, которая представляет собой «склад» питательных веществ; но если кто-либо не ест ее, она может быть заменена эквивалентной пищей - одним или двумя ломтиками ливерной колбасы.

Мясо птицы нужно есть изредка, орехи часто. Вместо цитрусовых, таких как апельсины, грейпфруты и их соки, лучше потреблять виноград, яблоки или клюквенный сок, богатые всеми элементами, необходимыми развивающемуся организму ребенка. Мед - это не только прекрасный продукт питания, но также хорошее пищевое дополнение. Он предотвращает процессы ферментации в желудочно-кишечном тракте и быстро всасывается. В меде содержатся важные элементы, необходимые для формирования клеток крови. Оказывая слабое послабляющее действие, он способствует предупреждению запоров. Действуя также как успокаивающее средство, он способствует крепкому и восстанавливающему силы сну. Что касается пищи, необходимой для внутриутробного развития плода, 2 чайные ложки меда за каждой едой или на десерт способствуют созданию крепкой нервной системы ребенка.

Что касается потребности будущей матери в кислоте, то в этом смысле, фигурально выражаясь, она может как сыр в масле кататься. Щедрой рукой природа одарила кислотой используемые в пищу растения, выращиваемые на земле.

При отрицательном отношении к фруктам, ягодам и съедобным листьям растений, являющимся основными источниками кислоты, недостаток ее может быть восполнен за счет чайной ложки яблочного уксуса на стакан воды по утрам после сна. Обычно эта смесь предотвращает или снимает чувство подташнивания утром. В течение дня нужно выпить стакан клюквенного, яблочного или виноградного сока.

Будущая мать, доверяющая этим наблюдениям и рецептам, прописанным здравым смыслом и природой, может ожидать следующих результатов при рождении ребенка:

у него будут такие густые волосы, что придется подстригать их в день его рождения; ногти на пальцах будут крепкими и достаточно длинными, чтобы также понадобилось стричь их;

у ребенка будет такая сильная мускулатура, что он сможет поднять голову от подушки в возрасте одной недели; постепенно, по мере развития, можно будет наблюдать гармоничное сочетание его умственных и физических способностей.

У матери должно быть много молока, чтобы кормить ребенка, если она этого хочет.

Ребенок будет хорошо переваривать пищу и нормально испражняться. У малыша будет округлое личико. Каждая челюсть будет по форме напоминать подкову, что способствует равномерному появлению ровных зубов. И что самое главное, ребенок будет отличаться хорошими умственными способностями. Когда придет время идти в школу, наблюдать за его успешной учебой будет истинным удовольствием.

Формируясь в период внутриутробного развития, зубы при рождении находятся внутри десен. По характеру появляющихся зубов можно судить об уровне и полноценности питания матери и плода. При хороших условиях внутриутробного развития, имеющих первостепенное значение, даже недостаточное питание после рождения не будет оказывать очень большого влияния на организм ребенка. Условия, в которых развивается ребенок в утробе матери,- это основа, хотя этому часто не придается особого значения в современном мире.

Изучение человеческого организма позволяет сделать вывод, что состояние его здоровья можно проследить на гистологическом уровне, то есть с точки зрения изучения элементарной частицы тела -

клетки. Биллионы микроскопических частиц, называемых клетками, являются структурными единицами нашего организма. Клетки бывают различных типов, как например клетки мышечной, нервной, костной тканей, наряду с которыми мириады клеток крови циркулируют в плазме. Каждая клетка имеет определенную форму и выполняет определенную функцию в организме, являясь частицей единого целого. Она окружена со всех сторон жидкостью, находящейся в постоянном движении. Артерии, отходящие от сердца, несут кровь по всем тканям тела. Постепенно они разветвляются на более мелкие и мельчайшие сосуды и, в конечном итоге, переходят в наиболее тонкие, волосоподобные сосуды, называемые капиллярами. Они так многочисленны, что практически невозможно проколоть любую ткань тела тончайшей иглой, чтобы не разорвать один или несколько из них.

Каждая клетка выбирает из жидкой среды пищу и кислород, необходимый для ее функционирования, секретируя (выделяя) отработанные вещества, образующиеся в процессе жизнедеятельности. Постоянная циркуляция жидкости является необходимым условием, так как в случае ее прекращения клетки могут увянуть или даже погибнуть не только из-за прекращения снабжения питательными веществами и кислородом, но и в связи с отравлением отработанными веществами.

Народная медицина считает, что болезнь появляется тогда, когда изменяются факторы, связанные с питанием клеток тела, что оказывает прямое влияние на работу сердца и сопротивляемость организма тому или иному заболеванию.

Болезнь не подкрадывается неожиданно, как вор ночью. Прежде чем вредные микроорганизмы начнут атаковать организм, размножаться и оказывать разрушающее действие, они должны проникнуть в клетки. Один

из способов защитить наш организм - увеличение потребления жидкости, имеющей кислую реакцию (яблочный, клюквенный или виноградный соки), поскольку кислота разжижает жидкости тела, поддерживая их в нужном состоянии, тогда как щелочные жидкости сгущают их, затрудняя циркуляцию. Другой способ - это усиление функционирования кишечника (путем приема слабительного), а также железистой системы - стимулируя потение. Способов применения законов природы в целях создания благоприятных условий для организма бесчисленное множество. Я выбрал несколько из них в качестве примера.

Когда я только начинал изучение народного медицинского опыта, владелец смешанного стада из 54-х молочных коров поведал мне, что 23 из них потеряли способность к зачатию. Животные находятся в таком состоянии уже в течение года, они превратились в нахлебников, что расстраивает все планы в отношении молочной продуктивности стада. Он обратился ко мне за помощью.

Я порекомендовал ему в каждое из двухразовых кормлений добавлять две унции (56,6 г) яблочного уксуса в рацион каждой из 23-х коров сразу после раскладывания пищи в кормушки. Я также посоветовал добавлять быку 2 унции яблочного уксуса в его рацион при каждом кормлении. Цель добавления яблочного уксуса, содержащего калий и комплекс минеральных элементов,-создать в организме животного условия, стимулирующие потенциальную плодовитость и получение потомства.

Добавление в корм яблочного уксуса начали 1 ноября. Каждая из двух коров к концу февраля зачала, и в соответствующие сроки у этих коров появились сильные, крепкие телята, которые встали на ноги через 5 минут после отела, а через полчаса сосали вымя. У каждого теленка был густой волосяной покров, крепкие, сильные ноги. Более того, телята были смышленые, унаследовав признаки обоих родителей.

Я вспоминаю пример быстрых родов, о которых рассказывал мне один фермер (незадолго до этого я порекомендовал ему добавлять в корм крупного рогатого скота яблочный уксус). Однажды мы целый день провели за беседой в его сарае. Он выглянул во двор и привлек мое внимание к корове, у которой начались роды. Он рассчитывал, что успеет закончить чистку стойл, а затем выйдет к ней. Но через несколько минут, когда он заглянул туда снова, корова встала на ноги и пошла к сараю, а рядом с ней был теленок. У детеныша были крепкие, прочные ноги, в общем - идеальное осуществление плана природы.

Интересный случай я наблюдал с собаками породы боксер. Однажды мой приятель-дантист, разводивший собак этой породы для своего удовольствия и имевший целый список желающих приобрести щенков, сказал мне, что хотя у него было пять сук, он получил от них в прошлом году только один помет.

С точки зрения народной медицины это явление объясняется недостатком калия и других минеральных элементов, и я порекомендовал ему раз в день добавлять в рацион каждой собаки столовую ложку яблочного уксуса.

К концу одного из зимних месяцев он сообщил, что в результате получения с кормом яблочного уксуса в организме собак произошли изменения, что было ясно по состоянию мочи: снег больше не окрашивался в желтый цвет, моча не оставляла на нем следов. На следующий год все пять сук дали пометы. Щенки родились крепкими и здоровыми. Следовательно, внутриутробное развитие протекало нормально.

Физиологические процессы у животных и человека имеют много общего, поэтому наблюдения над животными я использовал и в своей врачебной практике.

Мой друг-медик сокрушался, что у него и его жены не было детей, хотя они были женаты 7 лет. Со временем они стали приучать себя к мысли, что у них не будет своих детей. Поскольку оба были здоровыми людьми, он недоумевал, по какой причине у них нет детей.

Я посоветовал ему и его жене вместо пшеничных хлеба и крупы употреблять кукурузную или овсяную крупу и кукурузный или ржаной хлеб.

Вместо сахара они ели мед. Во время каждой еды они выпивали стакан воды с добавлением двух чайных ложек меда и двух чайных ложек яблочного уксуса. В результате ежедневного потребления калия произошли благотворные сдвиги в состоянии здоровья обоих супругов и в соответствующий срок у этой пары родился крепкий, здоровый ребенок.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЮДЕЙ И НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

В Европе живут люди трех типов белой расы: нордического, альпийского и средиземноморского. Нордический означает «северный». Люди этого типа населяют значительную часть Европы, ее северные прибрежные районы, где в течение нескольких месяцев в году растения не вегетируют. Поэтому жители питаются, главным образом, рыбой, поедая ее примерно в десять раз больше, чем мяса. Что касается растительной пищи, выращиваемой повсюду на земле, то им достается ее меньше, чем жителям других регионов, зато они потребляют большое количество водорослей, выносимых волнами на берег.

Характерной отличительной особенностью людей северного типа является альбинизм, который в такой степени не встречается у людей любого другого типа. Северяне обычно высокие, с голубыми, серыми или зелеными глазами, белокурыми или светло-каштановыми волосами, узким носом, очень белой кожей и головой удлиненной формы (большего размера в длину, чем в ширину).

Люди, живущие на Севере и употребляющие соответствующую пищу, характерную для жителей этих районов, обычно отличаются крепким здоровьем, устойчивостью к болезням, жизнеспособностью, у них реже портятся зубы. Если вы относитесь к этому типу, пшеничный хлеб и изделия из пшеницы - это пища не для вас, вам более подходит ржаной хлеб. Сахар также не рекомендуется. Вместо него - мед. Вместо мяса (говядины, баранины, свинины) - рыба и другие продукты моря. Питательную ценность растительности северных районов можно компенсировать за счет таблеток из морских бурых водорослей, которые являются источником витаминов, обладают целебными свойствами и представляют собой как бы кладовую содержащихся в водорослях жизненно важных элементов.

В состав таблеток входят все 45 минеральных элементов, содержащихся в морских бурых водорослях. При приеме одной таблетки бурой водоросли в день в организм поступает набор минеральных элементов, которые веками получал организм человека северного типа.

Для жителей Альп характерны следующие отличительные особенности: карие или светло-карие глаза, каштановые или черные волосы и округлая голова (в промерах больше в ширину, чем в длину). Основная пища людей этого типа - зерновые, фрукты, мясо диких животных или птиц (дичь).

Для жителей Средиземноморья типичны темные глаза, смуглая кожа, черные волосы и удлиненной формы голова. Люди этого типа обычно едят разнообразную пищу, такую как продукты моря, молочные продукты, хлеб, крупяные изделия, фрукты. Особое пристрастие они питают к кукурузе, винограду и виноградному соку.

Человек, как и другие живые организмы, обладает способностью приспосабливаться к окружающей среде. Но для адаптации требуется длительное время - срок жизни нескольких поколений. Нужно учитывать, что в последнее время значительные изменения произошли в привычках питания почти всех народов. Развитие механизации и средств транспортировки позволило значительно расширить площади под возделываемыми сельскохозяйственными культурами и в связи с этим увеличить производство продуктов питания. В свою очередь это привело к значительному увеличению населения, ускоренный темп роста которого связан также с прогрессом, достигнутым в борьбе с эпидемическими заболеваниями. В связи с этим характер пищи изменился. Стали потреблять меньше морских продуктов и больше пищи, выращиваемой на земле. Такое изменение особенно ощутимо для северян.

Люди разной национальности характеризуются различиями в строении тела (особенности конституции, телосложения), несходны у них и типы нервной системы. Народная медицина учитывает все эти особенности при рассмотрении вопросов, касающихся человеческого организма.

Под типом конституции (телосложения) подразумевается, имеет ли человек стройное телосложение, среднее (промежуточное) или он коренаст и несколько склонен к полноте. У человека стройного типа конституции скелет легкий по форме. Руки и ноги, как правило, длинные, лицо узкое. Имеется небольшая жировая прослойка, кожа обычно мягкая и нежная. Шевелюра пышная. Волосы редко выпадают и часто сохраняются на всю жизнь.

Средний тип обычно считается нормальным. Фигура промежуточная между стройной и коренастой - это человек с телосложением, характеризующимся в основном сильными, крепкими линиями. Скелет более крупный и массивный. Мышцы сильные, кожа грубее, шевелюра менее густая. Волосы нередко начинают рано выпадать; часто также наблюдается склонность к полноте. Шея, в пропорции к размеру туловища, короткая и толстая, плечи широкие. Грудь округлая, руки и ноги короткие. Лицо широкое и круглое.

Народная медицина накопила некоторые интересные сведения на основании наблюдений за людьми стройного и коренастого типов телосложения. Постарайтесь запомнить: как правило, если заболевает человек стройного типа, то это происходит весной. Поэтому именно весной он должен обращать особенно серьезное внимание на суточное потребление пищи. Он должен хорошо спать ночью, а днем стараться работать умеренно. Если он привык ежегодно проходить медицинский осмотр, то должен делать это весной.

С другой стороны, если заболевает человек крепкого, коренастого типа, склонный к полноте, то это обычно происходит осенью. Он должен принимать те же меры предосторожности.

Человек такого типа быстрее утомляется в последние годы жизни. В молодые годы он очень активен и чувствует себя в расцвете сил. После 50 лет он начинает чувствовать, что сдает. С другой стороны, человек хрупкого, стройного типа может в начале жизни чувствовать себя не совсем активным, зато он будет преуспевать в старости. Часто он ощущает необычный прилив сил после 50 лет и бывает приятно удивлен, что чувствует себя жизнеспособным.

Кровяное давление у людей коренастого типа телосложения выше, чем у представителей стройного. У жителей Вермонта кровяное давление обычно выше зимой, когда организм пытается защититься от холода посредством усиления кровообращения. Помимо общей оценки строения тела используются и другие наблюдения. Обычно люди с большими ушами любят овощи и объемистую пищу. Люди с небольшими ушами предпочитают мясо и более концентрированную пищу. Конечно, это не всегда так, но часто размер ушей достаточно показательный признак, по которому можно судить и о том, какую именно пищу должен потреблять человек в соответствии с особенностями своей конституции.

Люди, живущие в сельской местности и имеющие

возможность наблюдать за дикими животными, знают, что тип нервной системы как у человека, так и у животных, вероятно наследуемый от родителей, зависит от питания родителей, особенно матери. В зависимости от уровня питания матери новорожденный может быть менее или более крупным. При недостаточном и, главное, неполноценном питании великолепная наследственная основа может быть нарушена.

Два типа нервной системы, получившие названия симпатической и парасимпатической, иннервируют сердце, посылая к нему импульсы различного, противоположного характера.

Питание оказывает влияние на организм развивающегося в теле матери ребенка и на тип нервной системы новорожденного - либо с доминирующим влиянием симпатического ее отдела, который способствует высокому сердечному ритму, либо с доминирующим влиянием парасимпатического отдела, способствующего низкому сердечному ритму.

К моменту рождения ребенка начинает проявляться целый ряд связанных с этим изменений, повышая активность организма. Бурное проявление энергии выражается в крике, учащается сердцебиение; среди изменений наблюдается прекращение процессов в пищеварительном тракте; кровь приливает от внутренних органов к органам, связанным с мышечной активностью; наблюдается усиление сокращений сердечной мышцы, отток излишней крови от селезенки; более глубокое дыхание; расширение бронхов, ведущих к легким; быстрая активизация мышц; наблюдается появление сахара в крови.

Меньше требований предъявляется к нервному, эндокринному и химическому механизмам тела, действие которых определяется различной степенью влияния на организм - при страхе, волнении, беспокойстве, горе, неблагоприятных окружающих условиях, переохлаждении, потреблении некоторых видов пищи. Но если влияние этих факторов продолжается изо дня в день, вызывая ту или иную реакцию организма, уровень питания клеток тела снижается, вместе с тем снижается эффективность обменных процессов.

Если вы принадлежите к категории людей, у которых с рождения установился высокий сердечный ритм, в народной медицине вы можете найти рекомендации, как создать для вашего организма соответствующие условия, при которых он чувствовал бы себя прекрасно. Речь идет о способах изменения ритма сердца от высокого к низкому, что поможет вашему организму адаптироваться в условиях резкого изменения погоды или других факторов окружающей среды.

Огромную роль в этом процессе адаптации играет режим питания, качество съедаемой пищи; вы должны отказаться от пищи, которая вызывает появление щелочной реакции мочи (такая реакция наблюдается при учащенном сердцебиении). Вам не следует есть пшеничную крупу и пшеничные изделия, белый хлеб, вместо этого рекомендуются кукурузный хлеб, изделия из кукурузы, например кукурузные хлопья и консервированная кукуруза. Вместо сахара рекомендуется мед. Апельсины, грейпфруты и их соки вызывают нежелательную щелочную реакцию мочи. Вместо них вы должны употреблять виноград или виноградный сок, яблоки и клюкву. Привыкайте есть меньше мяса и больше рыбы и других морских продуктов. Дары океана, используемые в пищу, действуют на организм как успокаивающие средства. Проследите, как хорошо вы спите ночью после того как съедите за ужином одного или двух омаров.

Ежедневно вы должны потреблять определенное количество кислоты для борьбы с возрастающей щелочностью (щелочной реакцией) вашей крови, перекачиваемой в результате учащенного сердцебиения. Встав утром с постели, выпейте стакан воды с добавлением 2-х чайных ложек яблочного уксуса (во время подготовки к завтраку). Воздерживайтесь от холодного питья, пейте жидкость в теплом виде. Помните, что тепло действует успокаивающе на организм. Имеется несколько способов согревания тела: первый - по возможности - солнечная ванна или прогревание под лампой, излучающей тепло. Следующий способ - сделать ножную ванну с достаточно горячей водой, чтобы вода покрывала ступни и лодыжки. Подержите ноги в горячей воде 20 минут. Делайте это перед сном. Такая ванна оказывает успокаивающее действие, и вы после нее будете крепко спать. Третий способ - использовать электрическую грелку.

Испытывая методы, способствующие изменению ритмов сердца и применяемые в народной медицине, вы со временем найдете наиболее полезные для вас.
Для характеристики типов, индивидуальных различий условно мы применяем два термина: «положительный» и «отрицательный» типы. Определение «человек отрицательного типа» (или «семейство отрицательного типа») подходит тем, чьи клинические показатели ниже нормы. К таковым относятся: частота пульса в минуту, частота дыхания в минуту, температура тела в здоровом состоянии и кровяное давление.
Термин «человек положительного типа» (или «семейство положительного типа») применим к людям, чьи клинические показатели соответствуют норме. Ни одного человека нельзя отнести к «положительному» или «отрицательному» типу на 100 процентов. Но для идентификации достаточно, если тот или иной человек принадлежит к одному из указанных типов процентов на 60-80 (согласно данным анамнеза).
«Отрицательный тип» можно описать так. В молодости, до 25-летнего возраста вы были очень энергичны. Вы могли на работу вставать рано, работать с утра и до поздней ночи, не чувствуя усталости. Если вы допоздна задерживались в гостях или на танцах, на следующий день вы не чувствовали усталости. Утром, после ночного отдыха вы обычно испытывали прилив новых сил, свежесть, готовность и желание снова выполнять повседневную работу. Ваши коллеги, пытавшиеся поспевать за вами в работе, обычно интересовались, устаете ли вы когда-нибудь.
Иногда вы чувствовали усталость к концу рабочего дня. Ночной отдых снимал утомление, в результате вы просыпались утром свежим и отдохнувшим, но снова уставали к концу дня. Спустя некоторое время ночной отдых уже не снимал усталости, и вы чувствовали себя несколько утомленным на следующее утро. С течением времени вы постоянно стали чувствовать себя более или менее усталым. Повседневная работа уже не доставляла вам прежнего удовольствия. Вы отчасти утратили активность и энергичность и начали сознавать, что вам необходим довольно продолжительный отдых, чтобы вернуть хорошее самочувствие.
Если вы присели или прилегли отдохнуть, то чаще всего берете газету, журнал или книгу, чтобы не терять времени, а использовать его для умственной работы. К какому труду вы более тяготеете - к умственному или физическому? Физическая работа на открытом воздухе, которую вы должны ежедневно выполнять, не доставляет вам удовольствия, так как после нее у вас остается чувство усталости во всем теле. На следующий день после физической работы вы обычно обнаруживаете, что ваш мозг притуплен.
Для людей, принадлежащих к «отрицательному типу», великолепной физической тренировкой, если у них есть потребность в этом, является садоводство. В саду всегда полно дел. И поэтому такая не слишком обременительная работа доставит вам истинное моральное и физическое удовольствие.
И, что более всего необходимо людям, относящимся к указанному типу,- это моральный настрой. Во время уборки жилища или другого «скучного» занятия вы должны «стимулировать» себя, например слушая музыку, тем более что такая работа не требует большой физической нагрузки. Коллекционирование марок, чтение книг, автомобильная прогулка, увлечение живописью, рисованием, вышивание, вязание или любое из домашних ремесел, например резьба по дереву или металлу принесут моральное удовлетворение, которое позволит вам приняться за повседневную работу с новыми силами. Людям, относящимся к «отрицательному типу», свойственна частая перемена настроения. С годами они замечают, что когда они утомлены и морально подавлены, посещение кинотеатра или театра, чтение интересной книги, передача по телевизору, короткая прогулка на машине или занятие любимым делом также позволяют восстановить силы.
Когда у вас хорошее самочувствие, вы спите крепко. При шуме в доме, громе, звуках проезжающих по улице машин вы не просыпаетесь. При плохом самочувствии вы спите плохо. Вы легко можете проснуться в три часа ночи и вам с трудом удается заснуть снова. Вы хуже чувствуете себя в период от 6 до 10 часов утра, чем вечером (6-10 часов вечера). Когда наступает время ложиться спать, вы часто бодрствуете (чувствуете себя превосходно) и хотите подольше посидеть, а не ложиться в постель. Нередко вы встаете утром с чувством некоторого недомогания, но позднее оно обычно

проходит. Если же недомогание переходит в настоящую головную боль, то день испорчен и вы пытаетесь по возможности уклониться от повседневной работы. Временами вас может беспокоить боль в затылке и чувство тяжести в задней части шеи. Временами у вас чешется голова, но это неприятное чувство можно устранить, вымыв голову. Вас раздражает, когда у вас чешется нос, который вы должны постоянно тереть, чтобы прекратить это неприятное ощущение.

Кожа у вас может чесаться в разных местах. Вас беспокоит чувство окоченения рук и ног и чтобы согреться, приходится лечь в постель. Люди вашего типа часто просыпаются ночью от онемения в руках, когда вы их «отлежите»; чтобы восстановить кровообращение и чувствительность, руки нужно растирать. Иногда вас раздражает зуд в руках и ногах. Вы не любите резкого изменения температуры. В холодную погоду вам не хочется выходить на улицу. Если вы все же выходите, то стараетесь потеплее одеться (особенно получше утеплить руки и ноги), чтобы не замерзнуть. С другой стороны, летом, когда температура быстро повышается, достигая 32°С или более, вы просто чувствуете усталость и вам не хочется работать. У вас прекрасное самочувствие при умеренной температуре - и в теплую, и в прохладную погоду. Если бы вам пришлось выбирать между сильной жарой или сильным холодом, вы бы, вероятно, выбрали последнее, так как лучше чувствуете себя при такой погоде. Вам также не доставляет удовольствия слишком горячая или слишком холодная еда, и хотя некоторые люди вашего типа любят есть горячее, большинство все же предпочитает теплую пищу. Холодная еда не доставляет удовольствия. Если в ресторане перед вами поставили тарелку горячего супа, вы обычно ждете, когда он немного остынет. Хотя вы можете есть пищу прямо из холодильника, как правило, вы стараетесь этого не делать. Мороженое вы едите медленно, дольше чем другие; вам приятно согреть его во рту, а потом проглотить. Хотя вы можете пить ледяную воду, вы предпочитаете пить воду чуть подогретую, из-под крана. В общем вы не часто простужаетесь, но в случае заболевания простуда длится долго и обычно захватывает не только носоглотку, но и дыхательную систему. У вас появляется небольшая хрипота в горле и вы напрягаете голосовые связки, чтобы голос у вас звучал, как обычно. Поэтому люди, знакомые с вами, могут определить ваше состояние даже по звучанию голоса.

Люди вашего типа связывают присущую им раздражительность с временными и быстро проходящими головокружениями и частыми неприятными ощущениями в правом подреберье.

По непонятным причинам у вас иногда бывает отрыжка после еды. Иногда у вас появляется изжога примерно через час после еды. Временами вы чувствуете, что у вас «распирает» живот, отчего нужно ослабить пояс на талии. Если вы не наладили регулярный стул, вы, вероятно, будете мучиться от запоров.

Вероятно, вы могли перенести один из четырех видов хирургического вмешательства: в области носоглотки, либо удаление миндалин, удаление аппендикса или операцию на желчном пузыре.

Как правило, люди вашего типа живут долго, обычно более 80 лет. Вероятно, некоторые из членов вашей семьи жили 90 лет и более.

В общем, у вас бывают хорошие и плохие дни, больше плохих. Когда у вас хороший день, вы чувствуете себя великолепно и обдумываете, как сделать, чтобы у вас всегда было такое самочувствие.

Для вас должен представлять интерес вопрос о выборе пищи, необходимой для людей вашего «отрицательного типа». Сахар не поставляет вам энергию, необходимую в повседневной работе. Если вы перейдете на мед, то почувствуете, как это благоприятно будет влиять на ваш организм. Очевидно, вы лучше усваиваете сахар, содержащийся в меде, чем рафинированный, потерявший свою ценность в процессе производства. Мед не переваривается в организме человека, он уже был переработан в пищеварительной системе медоносной пчелы. Достаточная суточная доза меда - от четырех до шести чайных ложек в разные часы приема пищи.

Вы обнаружите, что стали спокойнее и что ночью спите лучше. При обильном потреблении меда вы заметите, какое послабляющее действие он оказывает на кишечник, поэтому вы должны сами регулировать количество съедаемого меда.

Ваш организм плохо усваивает пшеничную муку тонкого помола, такая пища - не для вас. Она «пучит», вызывает усиленное образование газов в желудке, часто изжогу после еды и способствует появлению запоров, нарушая регулярную работу кишечника. Обычно вы хорошо усваиваете изделия из кукурузы и кукурузный или ржаной хлеб. В общем, изучая свой организм, вы заметите, что он по-разному усваивает различные крупяные изделия.

Вы должны знать, какое количество белка вы получаете с мясом, молоком, яйцами, орехами, овощами, рыбой, мясом птицы и морскими продуктами. Белковая пища как бы создана для восстановления тканей тела, изнашивающихся при повседневной работе. Но в организме человека нет «склада» для хранения белка (подобно запасам жиров и сахара). В связи с этим избыточное количество белка, которое не требуется организму для восстановления тканей тела, выводится из организма.

Если у вас катар дыхательных путей, если вы подвержены частым простудам (насморк), бронхиту или гриппозной инфекции, если у вас появляется гайморит или пневмония, вы должны пересмотреть ваш суточный рацион и количество потребляемой белковой пищи. Чтобы помочь своему организму, восприимчивому к этим заболеваниям, старайтесь потреблять как можно больше овощей и фруктов, отличающихся низким содержанием белка.

Взять к примеру садовые растения. Нужно избегать внесения в почву под эти растения слишком большого количества азота, так как это ведет к их заболеваниям. В человеческом организме белковая пища тоже является источником азота, концентрация которого способствует появлению болезней у людей так же, как у животных и растений.

Овощи и фрукты, орехи и бобовые рекомендуются для питания людей, относящихся к «отрицательному типу». К тому же они чувствуют себя очень хорошо при потреблении рыбы и других морских продуктов.

Что касается биохимического состава организма человека «отрицательного типа», важной проблемой является обмен кальция. Когда он ниже нормы у ребенка, это внешне проявляется в недостаточном росте. Обычно у таких людей есть гнилые зубы, волосы выпадают чаще и больше чем обычно, ногти более ломкие, гибкие.

В состав волос, зубов, костей и ногтей входит 10 частей кальция и 4 части фосфора. Фосфор обычно поступает в достаточном количестве с потребляемой пищей. Потребность в кальции удовлетворяется не полностью. Компенсировать недостаток кальция в крови можно за счет потребления меда. Анализ крови показывает, что содержание кальция в крови повышается через 2,5 часа после приема меда и держится на таком уровне в течение суток. При ежедневном потреблении меда организм получает 10 частей кальция, необходимых для соединения с четырьмя частями фосфора.

Если вы принадлежите к семье «положительного типа», вы обычно физически здоровы. Такой тип людей отличается большой физической активностью и склонностью к занятиям спортом. Люди этого типа любят продолжительные прогулки пешком, рыбную ловлю, охоту, игру в гольф, теннис. Физический труд доставляет им больше удовольствия, чем умственный. Даже в преклонном возрасте они редко болеют, если занимаются физической работой и не проводят большого количества времени в помещении. Обычно у них хороший аппетит, они любят мясо и кондитерские изделия. Как правило, они не любят овощей и салатов.

Если по необходимости человек «положительного типа» вынужден большую часть времени проводить в помещении, так как он занимается умственным трудом, то рано или поздно он начнет чувствовать усталость. Вместо удовольствия повседневная работа превратится в неприятную обязанность, от которой хочется побыстрее отделаться. Нежелание работать вызывает раздражение. Он легко возбудим, очень обидчив, часто выходит из себя и может даже оскорбить кого-нибудь. В середине дня, когда он должен быть наиболее активным, его одолевает сонливость. Когда приходит время ложиться спать, он зачастую долго не может заснуть. Ночной отдых полностью не снимает усталости и утром он чувствует себя несколько утомленным. С 6 до 10 часов утра он более работоспособен, чем с 6 до 10 часов вечера. Он предрасположен к запорам. Кожа у него отличается сухостью. Волосы растут немного быстрее, чем он бы хотел. В общем, единственной возможностью

восстановить силы, по его мнению, является продолжительный отдых. Людям «положительного типа» часто рекомендуется такая же пища, как и людям противоположного - «отрицательного типа».
Нужно есть мед, так как нервная система у людей такого типа склонна к повышенной возбудимости. Мед действует успокаивающе. Ежедневно нужно съедать 6 чайных ложек меда, распределяя эту суточную дозу между завтраком, обедом и ужином.
В годы, когда вы находитесь в состоянии наибольшей физической активности, организм может лучше усваивать белковую пищу - мясо, молоко, яйца, орехи, бобовые (такие как горох и фасоль), мясо птицы, рыбу и морские продукты. В возрасте сорока лет вам придется пересмотреть свой суточный рацион. Потребление белков нужно сократить для предотвращения нежелательного влияния их на организм по мере снижения физической активности.
Вы должны также знать об особенностях химического состава организма человека и животных, который можно изменять (в основном так же, как и состояние нервной системы). В радио- или телевизионных передачах вы постоянно встречаетесь с терминами «кислотность» и «щелочность». Натрий позволяет поддерживать в крови нормальную слабощелочную реакцию, нейтрализуя избыточную кислоту, поступающую в кровь в результате жизнедеятельности клеток организма (в процессе своей жизнедеятельности клетки тела вырабатывают молочную, угольную, фосфорную и серную кислоты).
Система механизма, регулирующего химический баланс между кислотой и щелочью, представлена главным образом кровью, легкими и почками. Когда секреция кислоты в желудке достигает максимума (сразу после еды), кровь имеет более щелочную реакцию. Почки, являясь органами выделения, удаляют продукты обмена, поступающие с кровью, и в результате прохождения через них натрия реакция мочи изменяется от нормально кислой к щелочной. Позже пища поступает из желудка в кишечник и питательные вещества всасываются в кровь; по мере поступления в кровь кислоты содержание натрия в крови снижается. Теперь кровь будет избавляться от кислоты, при прохождении кислоты через почки реакция мочи возвращается к норме, кислой реакции. Удаление кислоты из крови может происходить также через легкие. Проходя через легкие, кровь отдает угольную кислоту, что способствует поддержанию ее нормальной слабощелочной реакции.
Мы говорили о разных типах организма, а теперь затронем вопрос о различиях в эмоциональных проявлениях, изменяющих, в свою очередь, и некоторые биохимические особенности нашего организма. Касаясь этого вопроса, рассмотрим влияние чувства страха на реакцию мочи, которую можно определить с помощью лакмусовой бумажки утром после сна или перед ужином. Лакмусовая бумага - это специально приготовленная бумага, которая краснеет, если реакция мочи кислая, и синеет, если она щелочная. Эта бумага выпускается в США во флаконах (один флакон содержит 100 полосок лакмусовой бумаги), и ее можно приобрести в любой аптеке.
В качестве примера приведу наблюдения над тремя пациентами, у которых постоянно наблюдалась кислая реакция в пробах мочи, взятых утром (после сна) и перед ужином, а затем вдруг изменялась к щелочной. Эти пациенты были членами одной семьи: отец, мать и двое сыновей, один из них был женат и жил по соседству.
При попытке выявить причину этого явления было установлено, что второй сын часто посещал вечеринки, после которых обычно приходил домой пьяным. Семья эта была довольно известной и уважаемой в обществе, и такие инциденты вызывали у родителей чувство крайнего огорчения.
В то время как один из братьев ходил по улице, разыскивая своего беспутного родственника, отец и мать ожидали их дома в страхе и волнении. Чувство страха и беспокойства вызывало щелочную реакцию мочи. Такая взаимосвязь чувства страха со щелочной реакцией мочи наблюдалась у многих других людей. Например, у женщины 62-х лет, жившей на ферме, была постоянно кислая реакция мочи. Внезапно она стала щелочной, изменение произошло в течение двух недель в феврале. Мы пытались выяснить причину и узнали следующее. При резком похолодании система водоснабжения фермы, связанная с родником, стала обнаруживать признаки замерзания, что могло привести к остановке тока воды. Тогда воду для домашнего скота и хозяйства пришлось бы таскать из ручья, находящегося в двух милях (3,2 км) от фермы, что очень сложно при минусовой температуре. Такой

случай уже имел место несколько лет назад. При сильном снежном заносе было бы очень трудно снабжать молочное стадо фермы необходимой водой; чувство тревоги за водоснабжение фермы вызвало у этой женщины изменение реакции мочи от кислой к щелочной. Как только погода улучшилась и опасность замерзания водопровода миновала, реакция мочи снова вернулась к норме (стала кислой).

Одна из пациенток (в возрасте 50 с небольшим лет) была известной исполнительницей народных песен, она обучалась пению с детства и теперь иногда пела перед публикой. Ежегодно в августе проводились фестивали старинной музыки и танцев. Реакция мочи у этой пациентки всегда была кислой, но внезапно в течение трех дней стала щелочной. В ответ на вопрос о ее эмоциональном настрое в течение этих трех дней пациентка объяснила, что вдруг стала бояться, как бы не забыть слова исполняемых ею песен. Как только фестиваль закончился, реакция мочи вернулась к норме.

Состав пищи оказывает очень большое влияние на реакцию мочи (кислотность или щелочность). Созданная самой природой пища с низким содержанием белков и большим количеством углеводов способствует созданию оптимистического настроя, предрасполагает к миру и покою и позволяет организму создавать запасы питательных веществ, которые будут использоваться в случае необходимости.

Но когда человек действует вопреки законам природы, подчиняясь лишь собственной прихоти, желанию, и потребляет много белковой пищи вместо углеводной, он способствует созданию пессимистического настроя организма, предрасполагая его к борьбе (конфликтам) и поражению.

Если подобный режим питания и негативные эмоции имеют место в период развития ребенка в утробе матери, то ребенок родится истощенным и ослабленным. Иначе говоря, прекрасную наследственность портят сами родители. Это может и определенно будет оказывать влияние на мозг, мышечную, пищеварительную, нервную систему и величину тела новорожденного. При рождении у него будет меньший вес и меньшие размеры тела. У него могут появиться неожиданные пигментные пятна. Он будет умственно недоразвит. Координация деятельности мозга и мускулатуры будет ниже нормы. Появляясь на свет, такой организм, предрасположенный к борьбе и поражению, а не к миру и спокойствию, вступит в жизнь с меньшими шансами, не имея необходимых запасов в организме. В его крови содержится очень большое количество натрия, реакция мочи чаще всего щелочная, а не кислая, как это было бы нормально. Если он все же будет существовать на фоне благоприятных условий развития, то ему обычно не хватает выносливости, чтобы преуспеть в жизни. Такие люди часто болеют и вообще претерпевают трудности в процессе приспособляемости к окружающей среде.

Рассмотрим пример из животного мира. Когда у охотничьих собак нарушаются условия кормления и содержания, щенки рождаются робкими. При натаскивании их в охоте на пернатую дичь необходимо часто окликать и подбадривать их. Напротив, молодые собаки, для полного проявления хорошей наследственности которых создаются условия правильного, рационального кормления в период внутриутробного развития, отличаются смелостью. Часто в период тренировки нужно умерять их пыл, так как они оказываются очень активными. Собаководам известно, что аборт - явление нежелательное. Мы хотим получить нормальное количество щенков в помете, чтобы они были здоровыми, с достаточным запасом питательных веществ, способствующих хорошему развитию. Мы достигнем этого, добавляя в рацион матери одну чайную ложку яблочного уксуса в сутки. В яблочном уксусе содержатся все элементы, входящие в состав яблок, не считая изменений в содержании сахара в яблочном соке. Калий, входящий в состав яблочного сока, способствует созданию оптимистического настроя животного, предрасполагая его к созданию запасов питательных веществ в организме.

Если у крупного рогатого скота великолепная наследственность, полученная в результате жесткой селекции, нарушается неполноценным питанием, теленок рождается слабым и нервозным. Он не может быстро оправиться после появления на свет, будет недостаточно смышленым и проворным. Его нужно будет приучать пить из бадейки. Когда он войдет в состав стада, ему не хватит выносливости и он первым заболеет. Он будет отличаться низкой продуктивностью, хотя его

родители отличались высокими показателями. Напротив, если питание родителей было полноценным, у них родится теленок нормальной величины. У него будет густой волосяной покров и крепкие ноги. Через пять минут после рождения он встанет на ноги, а через полчаса будет сосать вымя. Его не нужно будет приучать к бадейке, он сразу начнет пить из нее. Войдя в состав стада, он, как говорится, «не ударит в грязь лицом».

В течение всего периода стельности коровы в ее рацион добавляют две унции (56,6 г) яблочного уксуса два раза в день (при двухразовом кормлении). Два раза в сутки яблочный уксус ежедневно (до момента отела) вливают прямо в кормушку с пищей. В течение трех последних месяцев стельности по понедельникам, средам и пятницам каждой недели в яблочный уксус добавляют по 3 капли раствора йода (5 процентов элементарного йода в 10-процентном растворе йодистого калия).

У животного, как и у человека, при нарушении наследственной основы происходит изменение химического состава организма, которое, в свою очередь, затрудняет приспособляемость к окружающей среде.

Итак, ориентируясь на приемы и наблюдения народной медицины, давая полезные рекомендации, мы можем помочь матери родить ребенка, отличающегося нормальным химическим составом организма, нормальной нервной системой и телосложением.

Будущая мать должна принимать такие пищевые добавки на всем протяжении беременности: утром перед завтраком выпивать один стакан воды с одной чайной ложкой яблочного уксуса; за завтраком (или обедом, или ужином) выпить стакан воды с двумя чайными ложками яблочного уксуса и двумя чайными ложками меда.

В течение трех последних месяцев беременности еженедельно, по вторникам и пятницам к этой смеси добавляется одна капля раствора йода.

Такой способ, в сочетании с заменой пшеничной крупы и изделий из пшеничной муки на ржаную и кукурузную пищу, употреблением меда вместо сахара и т.п. должен обеспечить прекрасный химический состав организма ребенка. С возрастом благоприятные условия развития проявятся в крепком здоровье и легкой приспосабливаемости к изменениям окружающей среды.

ПЕРВЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Народная медицина считает, что первый показатель вашего здоровья - это моча, о появлении же признаков заболевания свидетельствует щелочная реакция мочи.

Чтобы выяснить, на фоне какой - кислой или щелочной реакции мочи появляется болезнь, я проводил анализ мочи у двенадцати детей пятилетнего возраста или младше и двенадцати взрослых людей. В течение двух лет эти двадцать четыре человека, являющиеся как бы «подопытными кроликами», вели ежедневную запись показаний реакции мочи и учет ежедневно потребляемой пищи при трехразовом питании. Они приходили ко мне в кабинет через каждые две недели на медосмотр и сообщали о результатах анализов. Каждый раз у этих пациентов измеряли температуру, пульс, частоту дыхания и кровяное давление. Исследовали окраску слизистой носа, горла и учитывали присутствие лимфоидной ткани в горле. Помимо исследования реакции мочи и суточного потребления пищи, в течение продолжительного времени учитывали также перистальтику кишечника, частоту мочеиспускания за каждые 24 часа, продолжительность ночного сна, состояние во время сна, то есть был ли сон довольно крепким или же чутким.

Вскоре стало ясно, что колебание реакции мочи было связано с типом потребляемой пищи. В своей книге «Кислотность и щелочность» доктора медицины Грэхем и Моррис описывают это явление следующим образом: «Примерно за час до завтрака наблюдается увеличение бикарбоната в крови в результате потери хлора, секретируемого в желудочном соке. Одновременно моча становится более щелочной. Это явление известно как «прилив щелочи» и чаще наблюдается у людей с нулевой или пониженной кислотностью. При поступлении пищи в кишечник и реабсорбции хлора кишечного сока содержание бикарбоната и хлора в крови снова достигает нормального уровня и реакция мочи возвращается к своей обычной кислотности».

Со временем выяснилось, что анализ проб первой утренней мочи позволяет получать более достоверные сведения, так как показывает характер мочи за более продолжительный период ночного

отдыха. Показательным является также определение реакции мочи, отбираемой на анализ перед ужином. Состояние организма во время ночного сна может быть распознано по изменению реакции утренней мочи от щелочной к кислой. Определение реакции мочи, взятой перед ужином, показывает уровень активности человека за день. Если она все еще остается кислой, все в порядке; но если она стала щелочной, тогда необходимо выяснить, по какой причине.

Первое наблюдение было сделано в связи с обычной простудой. Вероятно, реакция изменяется в сторону щелочности в период, когда болезнь находится еще в латентной стадии, то есть за несколько дней до проявления ее симптомов. По мере выздоровления от простуды реакция мочи возвращалась к кислой и оставалась на этом уровне.

Согласно наблюдениям, реакция мочи изменялась от кислой к щелочной перед появлением какой-либо из детских болезней, например ветрянки или кори. С применением методов терапии, позволяющих снова изменять реакцию мочи к кислой, детская болезнь либо совсем не проявлялась, либо проявлялась лишь в легкой форме с последующим быстрым выздоровлением.

Пациентов исследовали в связи с наличием взаимосвязи между их клиническим состоянием и реакцией мочи. В одном случае заболевания гайморитом щелочная реакция мочи наблюдалась за 1-2 недели до появления явных симптомов болезни.

Было установлено наличие взаимосвязи между появлением симптомов астмы и щелочной реакцией мочи. Отмечена подобная связь и при появлении признаков сенной лихорадки, и при многих других недугах. Во всех случаях - с характерным улучшением состояния людей при изменении реакции мочи к кислой. Через два года появилась возможность дать ответ на поставленный ранее вопрос: при какой реакции мочи - кислой или щелочной - появляются симптомы заболевания? Мы выяснили, что признаки заболевания появляются, когда реакция мочи в двух пробах, взятых в наиболее показательный период времени в течение дня, становится щелочной (лакмусовая бумажка синеет).

Наличие связи между клиническим состоянием и щелочной реакцией мочи может свидетельствовать и о том, что у разных людей имеются различные уязвимые места, которые можно было бы условно назвать биохимическими мишенями в разных частях тела. При поражении этих «мишеней» реакция тревоги проявляется в виде определенных симптомов. Поскольку причина, лежащая в основе этого явления, одна и та же, терапия аналогична независимо от того, какая из «мишеней» поражается. В связи с этим уменьшается значение постановки диагноза, так как показание (для лечения) заключается в приведении к норме химического состава и физиологического состояния организма.

Следующее наблюдение, касающееся реакции мочи, связано с изменениями погодных условий. Было установлено, что за два дня до похолодания реакция мочи изменилась к щелочной и вернулась к норме (кислой реакции) через день или два после существенного изменения погоды.

Естественно, возник вопрос: восстановит ли интенсивное «потепление» кислую реакцию мочи подобно тому, как похолодание изменило ее в щелочную? Пациентов, участвовавших в исследовании, попросили помочь в выяснении этого вопроса. Установили, что горячая ванна изменяет реакцию мочи снова к кислой. На основании полученных данных можно дать логичное медицинское обоснование методов, применяемых в народной медицине, согласно которым мать, подозревающая, что ее ребенок чем-то заболел, дает ему выпить чашку горячего лимонада и делает горячую ножную ванну.

В подтверждение этого факта приведу наблюдение своего приятеля-медика. Он как-то напомнил о своей привычке устраивать «турецкую баню» (паровая ванна с последующим холодным душем), если чувствовал себя разбитым. Я спросил, не хочет ли он проверить свою мочу после принятия ванны, и он сразу согласился. Позднее он сообщил мне, что непосредственно перед принятием ванны моча указывала на явление усталости своей щелочной реакцией, тогда как после нее реакция изменилась к кислой. Очевидно, под влиянием согревания произошло и химическое изменение в организме. Это навело меня на мысль попросить моих пациентов проверить влияние состояния физической усталости на реакцию мочи. Из сообщений выяснилось следующее. Один взрослый пациент, исследовавший динамику изменений реакции мочи в течение суток, определил, что проведенные им полдня в лесу на охоте произвели действенный эффект: реакция мочи снова стала

кислой. Если же он работал по дому, реакция мочи оставалась щелочной. Согласно сообщениям другого взрослого пациента, такая физическая работа как уборка гаража изменяет реакцию мочи к щелочной; но если он проводил воскресный день, катаясь на лыжах в горах, реакция его мочи оставалась кислой (или, если до катания на лыжах она была щелочной, то становилась кислой).

Если тяжелая физическая нагрузка, не имеющая ничего общего с занятиями спортом или развлечениями, вызывала щелочную реакцию мочи, мне захотелось выяснить, как реагирует организм на умственную работу. Из двенадцати моих взрослых пациентов пятеро занимались умственным трудом; с их помощью было установлено из наблюдений, что продолжительное занятие умственным трудом вызывает также щелочную реакцию мочи.

К сожалению, с возрастом мы утрачиваем детские инстинкты в выборе пищи, наиболее полно соответствующей потребностям организма с точки зрения его химического состава и особенностей физиологии. Давайте теперь обсудим, может ли информация о реакции мочи помочь и заменить в чем-то утраченный нами естественный инстинкт правильного выбора ежедневно потребляемой пищи? С помощью пациентов в свое время был составлен список продуктов питания, вызывающих щелочную реакцию мочи. Первой в этом списке была пшеница - в виде хлеба, печенья, пирогов, кексов, пирожных, пончиков, жареных пирожков, а также пшеничная крупа, используемая в пищу.

Очередное наблюдение показало, что белый сахар (рафинад), коричневый и кленовый сахар вызывают щелочную реакцию мочи, мед же не обладает этим свойством. Некоторых людей, живущих на фермах и имеющих посадки сахарного клена, попросили проверить его пищевую ценность. В результате оказалось, что как кленовый сахар, так и кленовый сок вызывали щелочную реакцию у людей, которые до питания указанными продуктами ежедневно имели кислую реакцию мочи. На основании результатов этого наблюдения я смог понять, почему маринованные огурцы, консервируемые в уксусе, всегда подавались с охлажденным кленовым соком. Народная медицина объясняет это тем, что уксус, содержащийся в огурцах и вызывающий изменение реакции мочи к кислой, устраняет вредное влияние кленового сахара, дающего щелочную реакцию.

Очевидно невозможно в пределах этой книги остановиться на всех проведенных исследованиях, касающихся реакции мочи. Прежде чем продолжать обсуждение этого вопроса в связи с появлением симптомов заболевания, условиями погоды, характером пищи, степенью физической и умственной усталости, необходимо уделить внимание связи между реакцией мочи и болевыми ощущениями.

Боль в придаточной полости носа (при гайморите) вызывает щелочную реакцию мочи. Чтобы изменить ее к кислой и уменьшить боль, мы рекомендуем выпить 7 раз, с интервалом через каждый час, по одному стакану воды с добавлением одной чайной ложки яблочного уксуса.

Боль при воспалении тройничного нерва (лицевая невралгия) также связана со щелочной реакцией мочи. Ликвидировать эту боль можно, выпивая такую же смесь ежечасно, при этом реакция мочи будет изменяться к кислой. Причем больший эффект наблюдается, если стакан подкисленной воды пить небольшими глотками, а не выпивать залпом.

Как было отмечено в начале этой главы, реакция мочи является главным показателем состояния здоровья. Подобные исследования проливают свет на целый ряд важных явлений, происходящих в организме, и создают основу для продолжения исследований в других направлениях.

ИНСТИНКТЫ ДЕТЕЙ

Маленькие дети обладают естественными инстинктами самозащиты, которые проявляются в том числе и в выборе пищи.

Я изучал детей до десятилетнего возраста, живших на фермах, задавшись целью проследить за проявлением инстинктов в динамике. Я обнаружил, что маленькие фермерские дети жевали стебли кукурузы, ели сырой картофель, сырую морковь, сырой горох, зеленую стручковую фасоль, свежий ревень, ягоды, незрелые и спелые яблоки, дикий виноград, щавель, головки тимофеевки луговой и части стеблей этого же растения, выкапываемые из-под земли. Они ели соль из кормушек крупного рогатого скота, пили воду из поилок, жевали сено, ели корм, приготовленный для телят, и пригоршнями отправляли в рот кормовую добавку к суточному рациону, содержащую бурые морские водоросли; они даже набивали ею карманы, чтобы позже доесть в школе.

Представилась также возможность понаблюдать за несколькими детьми из соседней деревни. В течение нескольких лет я по долгу службы бывал на этой ферме, где содержалось стадо из 45 племенных фризских коров. Владелец фермы любил детей, и они приходили из деревни на его усадьбу поваляться в сене, поездить верхом на лошадях, когда те паслись, покормить кур и телят, помочь собрать яйца.

Ведро яблочного уксуса ставили на кормораздаточную тележку, кружкой разливали уксус в кормушки в качестве добавки к корму. Завидев уксус, дети отливали его в свои кружки и выпивали. Понаблюдав за ними в течение некоторого времени, я пришел к выводу, что за день каждый ребенок выпивал от одной до двух унций (до 56,6г) яблочного уксуса. Я выяснил также, что за едой, когда яблочным уксусом поливали сверху нарезанную ломтиками дыню, они обычно вылизывали из блюдца все до капли. Не совсем ясно, почему маленькие дети любят кислые напитки, но они-таки их любят. Излюбленный напиток - клюквенный сок. И причина не в его великолепном красном цвете, привлекающем глаз, - я часто видел, как они пили его из толстых непрозрачных фарфоровых чашек.

Совершенно ясно, что они любят кислые напитки: клюквенный сок, содержащий четыре кислоты, они обычно пьют таким кислым, что взрослый вряд ли притронется к нему. На моей родине, в Вермонте, в течение летних месяцев дети с увлечением выискивают стебли ревеня, ломают и жуют их, едят кислые листья щавеля. Какой-то сильный таинственный инстинкт заставляет их

искать именно такой тип пищи - содержащей большое количество углеводов и малое количество белков, имеющей кислую реакцию до отправки ее в рот.

Если бы у нас хватало мудрости использовать во взрослой жизни инстинкты детей, мы больше внимания уделяли бы потреблению фруктов, ягод, съедобных листьев и корней в свежем виде.

Среди людей, живущих в сельской местности, я сталкивался со многими, которые поступают именно так. Я выяснил, что они едят следующее: листья букового дерева, кислые на вкус; листья клена, поначалу кислые, а потом сладковатые; листья вяза, вкусные и быстро утоляющие голод (фактически листья всех деревьев наиболее быстро и полно утоляют голод); листья ивы, кислые на вкус; листья яблони, которые чуть-чуть горчат; листья черемухи виргинской, кисловатые на вкус; листья тополя, менее горьковатые, чем листья яблони; листья березы.

Жители ферм обычно едят нежные сочные листья малины. Их употребляют в пищу как мужчины, так и женщины. Местные жители из поколения в поколение передают сведения о ценных свойствах и приятном вкусе молодых листьев дикорастущих растений, которых много в лесах, их собирают и едят. Весной, когда огородных овощей и зелени очень мало, люди отправляются на поиски первых зеленых листочков дикорастущих растений, чтобы утолить огромную потребность в свежей, ароматной, приятной на вкус пище, обладающей рядом питательных свойств.

Большинство из листьев указанных растений используется в пищу весной и в начале лета - до начала сезона огородных овощей. Существует целый ряд растений не только вкусных, вызывающих аппетит как в приготовленном виде, так и в свежем (в виде салатов), но и отличающихся ценными лечебными свойствами, которые использует народная медицина. Одни растут в диком виде, другие - в садах и на иных обрабатываемых угодьях. Распознать их можно по некоторым характерным особенностям.

Калужница болотная растет на болотах, увлажненных лугах и заболоченных участках. Ее листья варят, прикладывают к воспаленным и больным местам.

Ростки *папоротника американского* представляют собой свернутые молодые листья папоротника, растут в сырых местах, часто по обочинам дорог. Их срывают, когда они еще молодые и нежные. Они растут кистями и у них темно-зеленые гладкие блестящие стебли с коричневым колпачком на пушистой поверхности головки. Они могут быть приготовлены подобно зеленым овощам, их используют и в свежем виде в салате. По вкусу они напоминают спаржу.

Листья *хрена* приготовляют для еды.

Одуванчики растут в изобилии повсюду: на полях, лугах, по обочинам дорог, на лужайках поблизости от жилья. Лучшее время для сбора и использования их в пищу - весна, начало лета, до того как они станут жесткими и будут сильно горчить. Их срезают низко - но так, чтобы осталась

часть корня с листьями. Молодые сочные растения весной особенно хороши в свежем виде в салатах. Более поздние вкуснее в вареном виде.

Щавель используется в вареном виде, а в свежем - в салатах. Он обычно встречается как на обрабатываемых участках, так и на пустырях. Часто он попадается на сенокосных угодьях после нового обсеменения.

Рокет-салат - обычный сорняк, встречается на пустырях и сельскохозяйственных угодьях, на лугах, по берегам ручьев, по обочинам дорог и в поле. Весной собранные в розетки листья используются в пищу до появления желтых цветков. Его можно употреблять либо в сыром, либо в вареном виде.

Кресс водяной (жеруха) растет по берегам ручьев. Лучшее время года для него - весна и осень. Отличаясь приятным ароматом, это растение придает пикантность почти любому бутерброду или салату.

Многие не знают, что обычный *ваточник* - съедобное растение. Он растёт в изобилии по обочинам почти всех дорог штата, а также в открытом поле и на лугах. Его можно использовать только тогда, когда растения молодые и стебель нежный, сочный. Молодые листья можно отваривать как овощи, а появляющиеся молодые побеги очень вкусны, если их приготовить наподобие спаржи. Нежная верхушка растения съедобна в свежем виде и по вкусу напоминает зеленый горох с огорода.

Растение *горчицы* - это сорняк, который приятен на вкус, если его приготовить отдельно или в сочетании с другой зеленью. Нежные молодые листья придают салату аромат. Это растение отличается своими слегка ворсистыми, шершавыми и жестковатыми листьями.

Портулак - другой сорняк, произрастающий в изобилии как на пустырях, так и на сельскохозяйственных угодьях. Он буйно разрастается в теплую погоду и образует мелкие желтые цветки. Это одно из растений, которые как нельзя лучше подходят для приготовления салатов. Его легко собирать и готовить; его можно употреблять в свежем и вареном виде.

Листья некоторых видов огородной зелени используются в вареном и свежем виде для салатов.

Латук возглавляет перечень этой зелени. Второй -*эндивий.* Он бывает двух типов - широколистный и курчавый, оба обладают специфическим ароматом.

Листья обычного *салата* отличаются свежестью и приятным вкусом, благодаря чему это первый компонент любого салата. Курчавый *кресс-салат* пышно разрастается под покровом садовых культур и придает салатам приятный привкус.

Кервель - ароматическое растение, отчасти похожее на петрушку, но с более приятным ароматом. Используется для салатов и в качестве гарнира к мясным блюдам.

Лук-резанец - наиболее часто используемая в салатах зелень. Он похож на лук, листья имеют характерный запах лука, их кладут в салаты. Лук-резанец к тому же имеет приятный аромат лаванды и часто высевается для окаймления садовых дорожек.

Листья *турнепса* едят в вареном виде; листья *шпината* - в свежем, либо отваривают как капусту. *Петрушку* используют в пищу в соответствующий сезонный период. Осенью растения петрушки можно пересадить в цветочные горшки и держать в помещении.

Некоторые растения, используемые в пищу, относятся к травам. Часть их растет в диком виде в лугах и в лесу, но большинство - в саду или огороде. Травы представляют наибольшую ценность в свежем состоянии, но их можно использовать также в сухом виде. Существует много способов использования их в пищу. Некоторые из трав с самого начала стали применяться в сочетании с каким-либо определенным видом пищи: например, *мята* — с бараниной, *укроп - с* маринованными или солеными огурцами, *тмин* - для приготовления домашнего печенья, *базилик* - с томатами, а *сатурея* - со стручковой фасолью. Некоторые из трав особенно хороши в салатах.

У *аниса* кружевные узорчатые листья и белые цветки. Листья аниса добавляют в салаты для запаха.

Обычный *базилик*- кустарниковое растение высотой около фута. Листья и цветки напоминают клевер, растение источает пряный аромат и представляет большую ценность как приправа для супов, мясных блюд и салатов, а также различных блюд из помидоров. Время сбора - период цветения. Нежные верхушки срезаются вместе с листвой, связываются в небольшие пучки и сушатся на зиму.

Бурачник - однолетнее растение с грубым шершавым стеблем и обилием листьев; цветки красивые, голубые; готовится и подается наподобие шпината.
Кровохлебка - многолетнее травянистое растение с продолговатыми сложными листьями; используемые части растения - молодые листья; при добавлении в салаты листья придают им специфический запах огурцов.
Листья и молодые побеги *тмина* также используются в салатах. Растение имеет около двух футов в высоту и часто встречается в диком виде.
Всем известно использование листьев *сельдерея* для запаха в супах, жарком и салатах. *Укроп* и *фенхель* (сладкий укроп) великолепны в сезон зелени.
Хотя душистую *герань* считают комнатным декоративным растением, ее листья придают пище аромат розы. Чаще всего их добавляют для запаха при приготовлении яблочного желе, а также пудингов и кремов.
Листья *шандры* сушат и используют для приготовления чая при простуде.
Настурция - однолетнее растение, растет на клумбах и газонах. Листья имеют привкус перца и могут служить приправой при приготовлении бутербродов и салатов.
Листья *розмарина, шалфея, сатуреи, мяты колосистой, полыни, эстрагона, лопуха и гаултерии* также находят применение. Помимо их ценности как приправ, придающих различным блюдам специфический вкус и аромат, отметим ценное значение их минерального состава.
В аптеках продаются различные травы, применяемые в виде чаев, которые обладают способностью повышать интенсивность обмена веществ и отличаются антисептическими и слабомочегонными свойствами. Их используют в виде настоев или заваривают кипятком из расчета 1 унция (28,3г) на пол-литра воды, и затем процеживают. Доза для взрослых - половина чайной чашки 2 или 3 раза в день. Часто применяют чай из листьев *котовника кошачьего.* Он имеет кислую реакцию. Листья *коровяка* помогают при кашле, простуде, диарее (поносе) и используются как болеутоляющее средство. Листья *мяты болотной* (со специфическим запахом) - возбуждающее средство, применяемое также для снятия резкой боли; доза - одна полная рюмка настоя. Настой из листьев *подорожника* - также прекрасное средство с медицинской точки зрения, имеющее к тому же широкий спектр применения. Я с моим другом-медиком, выросшим на ферме, обсуждал целебные свойства листьев древесных, кустарниковых и травянистых растений. Просмотрев список, он сказал, что когда жил на ферме, то употреблял в пищу почти все перечисленное.
Как свидетельствуют наши наблюдения, съедобные листья растений, используемые в пищу местными сельскими жителями, играют важную роль в их пищевом рационе. Если современный человек, подчиняясь природному инстинкту, захочет ввести в свой рацион зелень, он должен приучить себя к салатам из нее, не раз убеждаясь, что эти блюда определенным образом улучшают самочувствие. Наш организм, сформировавшийся еще в доисторические времена, когда на земле жили первобытные люди, нуждается в таком же количестве зелени как и прежде - для создания более благоприятных условий существования и развития.

КАЛИЙ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ

Чем больше изучаешь простые и в то же время универсальные принципы народной медицины, тем более поражаешься той огромной роли, которую отводит она калию в качестве важного лечебного средства. Предлагаемые народной медициной приемы и снадобья представляют собой лишь различные способы обеспечения организма калием. Свежие листья, почки травянистых и древесных растений, древесная кора, корни растений, плоды винограда, яблони и калины трехлопастной являются источником калия.
Люди и животные ощущают острую потребность в калии, и в случае необходимости, отыскивая его источник, они готовы преодолеть любые препятствия. Взять к примеру детей. Матерям не всегда доставляет удовольствие наблюдать, как дети едят землю, но это всего лишь означает, что ребенок испытывает потребность в калии, необходимом для роста и развития организма.
Лошадь жует деревянные части стойла, так как древесина содержит калий. Положите кусок дерева ей в кормушку, и она перестанет делать это. Телята не будут обгладывать стенки стойл, если вливать

яблочный уксус в их поилку. Если коров кормить океанскими водорослями, они перестанут лизать металлические части привязи.
Проявляя интерес к калию как к средству, помогающему одерживать верх в противоборстве с вредными бактериями, я вносил его (в комплексе с другими минеральными элементами) в почву своего цветника. Я делал это ежегодно, но оказалось, что в этом удобрении отсутствовали какие-то минеральные элементы, встречающиеся в природе в сочетании с калием. Я решил попробовать добавить порошок гранита, проведенный через пылеочистную установку. Гранитная пыль содержит 5 процентов калия в сочетании с другими 16 элементами. При внесении ее в почву сада я сделал несколько интересных наблюдений.
В моем цветнике было 125 растений живокости (дельфиниума). Ежегодно я старался избавиться от мельчайшего клеща, вызывающего скручивание и почернение листьев. Эти вредные клещи были так малы, что я вынужден был пользоваться лупой, чтобы увидеть их на листьях. Я провел опрыскивание, но они не исчезли. Когда я добавил гранитную пыль в почву под растения, клещи абсолютно исчезли из моего сада.
Не было необходимости опрыскивать мою коллекцию из 60 розовых кустов, так как я стал применять гранитную пыль (весной, в середине лета и осенью). Я пришел к выводу, что один калий сам по себе не так эффективен, как в сочетании с другими связанными с ним минеральными элементами, часть из которых, вероятно, активизирует калий. Народная медицина считает калий основным элементом в комплексе минеральных веществ. Он настолько важен для каждого живого существа, что без него невозможна жизнь. Калий является наиболее широко распространенным из всех минеральных элементов, входящих в состав тканей тела. Однако несмотря на его распространенность по всей земле, минеральный калий никогда не встречается в чистом виде, а всегда связан с кислотой.
Пахотный слой почвы на моей родине беден калием. Минеральные вещества из почвы поступают в растения, а затем в организм человека, который потребляет выращиваемую на земле пищу. Когда в почве недостает одного или двух минеральных элементов, этот дефицит сказывается и на выращиваемых на ней растениях. При потреблении пищи, отличающейся недостатком минеральных веществ, клетки тела лишаются необходимых элементов для сбалансированного функционирования. Нарушения в физиологии и химическом составе клеток тела в определенный момент могут сказаться на состоянии организма.
В садоводстве калий необходим для образования веществ, придающих прочность стволам растений и повышающих их сопротивляемость болезням. Калий - это фактор, способствующий образованию цветов из семян в процессе развития растения. В случае дефицита калия происходит прекращение роста растения на какой-либо промежуточной стадии. Это является первым признаком недостаточности калия. Если дефицит не устранить, растение медленно желтеет и погибает. Аналогично, когда наблюдаем аномалии роста организма человека или животного, плохую восстановительную способность тканей, мы сразу подозреваем недостаток калия, необходимого для выполнения этой регулирующей функции.
Максимальная потребность в калии, необходимом для построения тканей тела, наблюдается у детей, но эта потребность существует в течение всей жизни человека, и калий - незаменимый элемент питания.
Минеральные вещества, обычно входящие в состав потребляемой пищи, необходимы для ассимиляции пищи протоплазмой клеток. Протоплазма - источник жизни клетки, она контролирует рост, состояние тканей живых организмов и растений.
При удалении калия в процессе приготовления пищи нарушается естественный состав пищи. Местные жители, живущие на фермах, всегда советовали мне есть по возможности натуральную пищу, а не ту, которая потеряла часть своих ценных свойств в процессе фабричной обработки. Специально расфасованная крупа, по их словам, способствует снижению срока работоспособности человека.
Калий регулирует процессы, связанные с нормальным ростом и нормальной восстановительной способностью тканей тела, что определяется рациональным питанием. Когда наблюдаются признаки

неправильного развития, выражающиеся в тенденции к образованию мозолей на ступнях ног или плохой восстановительной способности тканей, как например при выпадении волос, гниении зубов и ломкости ногтей, мы сразу должны подозревать недостаток калия в организме.

Меня очень интересовало, каким образом сельские жители регулируют рост своего собственного организма и определяют, каким он должен быть. Так они считают, что для отрастания нового ногтя на большом пальце руки требуется пять месяцев, а ногтя большого пальца ноги - десять месяцев, что видно по зарубке, которую делают пилкой у основания ногтей. Записывается дата, когда были сделаны зарубки, и проверяется, насколько вырос ноготь через пять месяцев. Если зарубка достигает того или иного пункта раньше или позже ожидаемого срока, то это свидетельствует об интенсивности роста организма. Если рост замедлен, значит необходимо увеличить потребление пищи, богатой калием. Калий необходим для мягких тканей, а кальций - для твердых. Фермеры обнаружили, что, являясь источником калия, яблочный уксус, добавляемый в корм, придает мясу молочной коровы или быка нежность, и это несомненно так, ведь одна из функций калия - придание тканям мягкости.

Одно из объяснений универсальности применения яблочного уксуса в качестве лекарственного средства в народной медицине - это его способность связывать с калием такие минеральные элементы как фосфор, хлор, натрий, магний, кальций, сера, железо, фтор, кремний и ряд микроэлементов. Следующее наблюдение наглядно свидетельствует об огромной потребности организма животных в калии и связанных с ним минеральных элементах, входящих в состав яблок. Чтобы избавиться от накопившейся уксусной жатки - тягучего клейкого осадка, бочку из-под яблочного уксуса тщательно вымыли перед новым заполнением ее свежим яблочным соком, который при созревании превращается в яблочный уксус. Бочку выставили на пастбище, где паслось стадо молочных коров. Как только смывную воду вылили из бочки на землю, коровы, расталкивая друг друга, столпились около лужицы, пытаясь дотянуться до ценной влаги. Они не только съели всю траву в этом месте, но даже землю под ней, пропитанную смывной водой из
бочки.

Известная пословица гласит: «Съедай по яблоку в день и не понадобится вызывать врача». Справедливость этих слов неоспорима. Яблочный уксус содержит все вышеперечисленные минеральные элементы, входящие в состав яблок. Методы терапии, основанной на применении яблочного сока, яблочного сидра или яблочного уксуса одинаково эффективны, так как каждый из этих продуктов является источником ценных минеральных веществ. Если вы исследуете влияние уксусов различных видов, вы поймете, что ни один из них не дает такого эффекта при лечении недугов, как яблочный. Аналогичной эффективностью при применении в качестве лечебного средства отличается винный уксус, используемый итальянцами: по своему действию он более других сходен с яблочным уксусом.

Для применения в медицинских целях яблочный уксус должен быть приготовлен из мелкоизмельченных целых яблок. В продажу поступает иногда уксус, приготовленный из яблочной кожуры и сердцевины яблок, предназначенный для широкого круга потребления. Однако на этикетке обычно указывается технология приготовления, так что не ошибитесь.

Наблюдения за характером изменений минеральных элементов, входящих в состав целых яблок при переработке их в яблочный уксус, показали, что целебные свойства исходного продукта (целых яблок) сохраняются в яблочном уксусе, за исключением одного изменения: речь идет о превращении Сахаров яблок в кислоту, которая и представляет собой уксус. Каков характер действия уксуса в пищеварительном тракте, и почему стакан воды с двумя чайными ложками яблочного уксуса за каждой едой обеспечивает хорошее функционирование пищеварительного тракта и, в конечном счете, всего организма?

Можно привести наглядную и достаточно условную «аналогию». Чтобы понаблюдать, как мог бы действовать яблочный уксус на бактериальную флору кишечника, найдите дождевого червяка в саду или на огороде, положите его на доску или какую-либо другую твердую поверхность и полейте его яблочным уксусом. Сначала он скорчится, как от боли, через несколько секунд станет судорожно-

подвижным, а еще через несколько секунд его розовая окраска почти исчезнет и он побелеет. Уксус убил его за несколько секунд. Подобным же образом яблочный уксус разрушает бактерии в пищеварительном тракте.

В подтверждение сказанному приведу несколько ярких примеров.

Две сестры захотели приготовить рыбу на обед. Они осмотрели ее и одна из них сказала, что рыба несвежая и ее нужно выбросить. Другая сочла рыбу пригодной для еды. Рыбу приготовили и подали на стол. Ранее мне представился случай посоветовать одной из сестер (в случае подозрения, что пища несвежая) выпивать перед едой стакан воды с двумя чайными ложками яблочного уксуса. Она окончила школу поваров, и иногда мы с ней обсуждали способы приготовления различных блюд, особенности некоторых продуктов.

Перед едой она выпила два-три глотка уксусной воды, о которой я упоминал, и посоветовала своей сестре, у которой она гостила (в штате Массачусетс), сделать то же самое, но та не сочла это необходимым. В скором времени у хозяйки дома появился понос, тогда как у гостьи было все в порядке.

Во время летнего пикника семьи Шайнер на обед был подан салат из омаров, который, к несчастью, оказался несвежим. В результате у девятнадцати человек появился сильный понос, в некоторых случаях со рвотой. Один из обедавших принял меры предосторожности. Следуя ранее данному мною совету, на всякий непредвиденный случай он взял с собой маленькую бутылочку яблочного уксуса. Перед обедом он влил довольно много его в стакан, разбавил водой и выпил. Он очень любил салат из омаров и положил себе дополнительно еще две порции! И хотя многие из его компаньонов пострадали, с ним ничего не произошло, так как уксус хорошо продезинфицировал его пищеварительный тракт.

При других обстоятельствах, когда я был на конференции врачей и жил в гостинице, как-то один из моих коллег-медиков попросил меня немедленно подняться в номер, объясняя, что ему нужна помощь. Ночью он проснулся от расстройства пищеварительного тракта, у него был понос со рвотой. Было 10 часов утра, я принес из своего номера бутылку с яблочным уксусом, которую всегда беру с собой, если уезжаю из дома. Я давал ему по одной чайной ложке смеси (1 чайная ложка уксуса на стакан воды) через каждые 5 минут. В случае пищевого отравления со рвотой, если вы попытаетесь выпить весь стакан залпом, ваш желудок не примет этого количества. Но если пить небольшими глотками через каждые 5 минут, смесь будет усваиваться желудком. В стакане содержится около 50 чайных ложек, и если содержимое его пить по одной чайной ложке через каждые 5 минут, то на опустошение всего стакана уйдет 4 часа.

После того как мой коллега осушил один стакан, я приготовил ему второй, но увеличил дозу и давал по две чайные ложки через каждые 5 минут. Третий стакан нужно приготовить и выпить постепенно, небольшими глотками, с перерывами в 15 минут.

Если вы проснетесь утром от поноса и рвоты, вам нужно попытаться наладить работу желудка и кишечника, принимая после этого яблочный уксус, разбавленный водой, в течение суток. На ужин вам нужно съесть немного легкоусваиваемой пищи. В течение двух или трех дней вы должны выпивать стакан смеси за каждой едой для регулирования работы пищеварительного тракта. У моего коллеги-медика, который поступил так, как указано выше, дела быстро пошли на лад, и он был способен съесть ужин. Я полагаю, что все эти примеры убедительно доказывают, что многие методы, применяемые в народной медицине, необычайно просты, удобны и совершенны. В прежние времена, когда не было возможности вызывать врача по телефону, люди вынуждены были для лечения болезней и восстановления баланса в организме применять доступные и естественные лекарственные средства - листья, травы и плоды.

В беседе с моим другом-медиком о дозах принимаемых им лекарств я коснулся вопроса, интересовавшего меня в связи со многими экспериментами в области народной медицины. Пытаясь определить дозу, я столкнулся с тем, что это - вещь сугубо индивидуальная. Некоторые люди говорили, что им помогала доза по одной чайной ложке яблочного уксуса на стакан воды; другие вливали в стакан уксус слоем в палец и доливали доверху водой, или же слоем в 2-3 пальца. Мне

также встречались и такие, которые пили смесь в пропорции 1:1. Я знал одну женщину тридцати с лишним лет, которую время от времени, по ее словам, очень тянуло к кислому, и она пила по 1 стакану чистого неразбавленного яблочного сока. Когда я спросил ее о последствиях, она ответила, что не замечала ничего особенного - кроме того, что с тех пор ее не тянет к кислому.

Если по какой-либо причине ваш организм не принимает яблочный уксус, попытайтесь пить яблочный сок, иногда называемый сладким сидром, чтобы обеспечить организм ценными веществами, содержащимися в яблоках и обладающими целебными свойствами.

Убедившись, что яблочный уксус действует благотворно на состояние желудочно-кишечного тракта, давайте понаблюдаем за его влиянием на почки и желчный пузырь. Если человек, выпивающий по 2 чайные ложки яблочного уксуса на стакан воды за каждой едой, соберет ночную мочу в банку, то на следующее утро обнаружит, что в моче нет красного порошковидного осадка.

При воспалении почек (пиелите) в моче присутствуют клетки гноя; состояние обычно улучшается при потреблении смеси из двух чайных ложек яблочного уксуса на стакан воды.

В течение 15 лет замужняя 48-летняя женщина страдала от приступов пиелита. Она стала принимать яблочный уксус и обнаружила, что избавилась от болезни. После прекращения приступов она в течение года не пила яблочный уксус, полагая, что он ей больше не нужен. Четыре недели спустя у нее снова появились симптомы пиелита с ознобом, высокой температурой и болью в области левой почки. Она возобновила прием яблочного уксуса, и ее клиническое состояние улучшилось.

Мы довольно наслышаны о том, какое беспокойство причиняет людям хроническая утомляемость, хроническая головная боль, в том числе мигрень, высокое кровяное давление, головокружение и особенно ожирение (из-за его связи с болезнями сердца).

Калий и связанные с ним минеральные элементы играют очень большую роль в лечении этих недугов, и мне бы хотелось детально остановиться на этих наблюдениях.

КАЛИЙ И ЖИДКИЕ ВЫДЕЛЕНИЯ

Наблюдая за стадом молочных коров, их аппетитом, я обнаружил, что у некоторых коров слезились глаза. Временами слезы текли каплями и казалось, что коровы плачут. Из носа у них также стекала слизь, и они облизывали ноздри; некоторые коровы чихали из-за скопления слизи в горле.

Из медицинской литературы я узнал, что калий вызывает сильную жажду, так как притягивает воду как магнит; в связи с этим в рацион коров стали добавлять яблочный уксус: по 2 унции (56,6 г) уксуса в рацион одной коровы при каждом из двух кормлений в день. В результате - быстрое прекращение слезоточивости глаз, истечения слизи из носа и кашля. Единственный разумный вывод, который можно сделать при этом, вероятно такой, что водный обмен у животных был нарушен в связи с недостатком калия в ежедневно потребляемом корме. Все вышеуказанные явления внешнего характера были как бы попыткой организма избавиться от избытка влаги. Обеспечение организма достаточным количеством калия с потребляемым кормом способствует процессу дегидратации. Избыток слизи исчезает и количество воды в организме нормализуется.

Когда мне попадался пациент, обычно пожилой, со слезящимися глазами, естественно напрашивался аналогичный вывод, сделанный в результате исследования молочного стада. Раствор составляют из одной чайной ложки яблочного уксуса и одной капли раствора йода на стакан воды. Содержимое перемешивают и выпивают один раз в день во время еды в течение двух недель.

К концу этого периода пациент обычно сообщал, что слезоточивость прекратилась. При необходимости лечение может быть продлено еще на две недели; после этого прием раствора рекомендуется повторять по вторникам и пятницам каждую неделю с целью предотвращения рецидивов.

Я также обнаружил, что этот способ эффективен при использовании пациентами, желающими избавиться от насморка. Обычно насморк прекращается через одну-две недели. Нужно также убедить пациента в необходимости прекратить употребление цитрусовых (как фруктов, так и сока), так как иногда они являются причиной аллергического насморка.

Более глубокое изучение обменных процессов, в которых участвует калий, показывает его связь с послеродовыми выделениями и его влияние на водный обмен и выведение жидкости из организма через почки.

Если помимо рекомендации о потреблении калия пациенту напоминают о необходимости отказа от пшеничной пищи (и замене ее ржаной и кукурузной), а также от цитрусовых фруктов и соков, в скором времени можно будет выяснить многие из причин выделений.

По каким признакам можно определить недостаток калия в организме?

1. Заметно некоторое снижение умственной деятельности, сообразительности, появляется некоторая нерешительность, неуверенность, ухудшается память,
2. Чаще проявляются симптомы физического и умственного утомления. Уменьшается физическая выносливость. Скорее наступает усталость.
3. Повышается чувствительность к холоду. Предпочтение отдается теплой пище перед холодной. Часто мерзнут руки и ноги.

68

4. На подошвах ног нередко появляются мозоли.
5. Часто беспокоят запоры.
6. Такие люди более подвержены заболеваниям. Часто простужаются.
7. Временами у них пропадает аппетит, а иногда появляется тошнота и рвота.
8. Порезы и ушибы заживают медленно.
9. Кожа часто чешется.
10. Больше гнилых зубов, чем могло бы быть.
11. Возможно появление угрей.
12. Иногда заворачиваются веки или углы рта.
13. Нередко бывают судороги мышц, особенно ног. Чаще это случается ночью.
14. Таким людям бывает трудно расслабиться.
15. Нередко плохой сон.
16. Могут появляться болевые ощущения в суставах, создающие впечатление артрита.

С возрастом таким людям необходимо увеличить ежедневное потребление калия с пищей - в виде меда, свежих овощей, фруктов и ягод. Калий важен также и для поддержания баланса между калием и натрием. Потребление калия можно увеличить за счет следующих простых продуктов:

1. Красный перец - богатый источник калия. Можно добавлять в пищу один или два раза в день.
2. Еще один источник калия, о котором говорилось выше,- смесь меда и яблочного уксуса с водой.
3. Два стакана в день виноградного, клюквенного или яблочного сока обеспечивают необходимый организму калий в наиболее подходящем для усвоения виде.

В повседневной практике разнообразного питания вы научитесь определять, какие продукты более всего приемлемы для вас, и будете употреблять их чаще, чем другие. Виноградный сок как источник калия практически подходит для большинства людей.

Химический состав и питательная ценность мякоти

винограда (за исключением кожицы и семян) следующие:

	в %
Вода	77,4
Белки	1,3
Жиры	1,6
Углеводы	19,2
Зола	0,5

Анализ минеральной части виноградного сока в расчете на 100 граммов представлен ниже:

	в %
Калий	11,49
Натрий	0,97
Кальций	1,63
Магний	1,21
Железо	0,36
Фосфор	7,08
Сера	1,01
Хлор	0,42

Виноградный сок быстро утоляет жажду, даже если выпить его совсем немного. Быстрое действие этого сока объясняется тем, что он сразу поступает в кровь, не подвергаясь процессу переваривания, и быстро усваивается организмом.

Большое значение имеет изучение связи калия с железом, кальцием и натрием. Когда почва бедна калием, выращиваемая на ней кукуруза будет страдать от корневой гнили и поражения разнообразными патогенными грибами и плесенью. У растений при этом появляются признаки закупорки сосудистой системы красноватым осадком, тормозящим циркуляцию питательных соков из корней в листья и наоборот. Напротив, при внесении калия в почву растения кукурузы вырастают высокими, здоровыми, корневая гниль, грибковые заболевания и плесень исчезают, выпадающие в оса-

док минеральные вещества не тормозят нормальную циркуляцию питательных соков в сосудах, узлах и листьях.

Известно, что у людей и животных лимфатическая система в принципе сходна и состоит из полостей, сосудов, узлов и желез. Известно также, что у людей часто лимфатические узлы закупориваются и распухают.

В связи с этим напрашивается целый ряд вопросов. Не могут ли лимфатические сосуды в организме человека и животных закупориваться, подобно аналогичному явлению у растений (как например в больных растениях кукурузы)? Откладывается ли железо в лимфатических полостях, узлах и различных органах? Повышается ли вероятность поражения организма человека или животного грибковыми и другими вредными микроорганизмами при недостатке калия? Зависит ли иммунитет к различного рода инвазиям и инфекциям от основного минерального баланса?

Я проводил много исследований на домашних животных. Это помогло мне выяснить многое, касающееся теории и практики народной медицины.

На одном стаде из 45 племенных джерсейских молочных коров я изучал влияние калия на поражение животных грибковой и другой вредной микрофлорой. Ежегодные расходы на ветеринарное обслуживание этого стада всегда составляли не менее 50 фунтов стерлингов. Положение изменилось к лучшему, когда каждой корове ежедневно стали добавлять в рацион 4 унции (113,2 г) яблочного уксуса. В течение 14-месячного периода проведения исследований понадобилось только дважды обращаться за помощью к ветеринарному врачу. Очевидно, добавление в корм калия способствовало созданию в организме животных среды, исключающей инфицирование патогенной флорой.

При изучении связи калия с кальцием мое внимание привлекла одна из коров стада в 54 головы, у которой сильно распухли колени. По тому, с каким трудом она ложилась и потом вставала на ноги, было видно, что у нее болят суставы. Ей стали ежедневно давать по 2 унции яблочного уксуса - лечение калием. Сначала внешне не было заметно признаков улучшения.

С течением времени стали замечать, что корова ложится и встает легче, чем раньше. К концу года состояние ее колен вернулось к норме.

Однажды один из фермеров рассказал мне, как он избавился от артрита. До того как он начал лечение (принимал по 10 чайных ложек яблочного уксуса на стакан воды за каждой едой), у него были поражены все суставы тела и он сильно хромал. В первый же день после приема яблочного уксуса его хромота уменьшилась, на второй день он почувствовал себя еще лучше, а к концу месяца хромота была еле заметной. Кроме того, раньше он ощущал боль во всех суставах, которая

постепенно уменьшалась по мере исчезновения хромоты. В конце концов боль в суставах совершенно прекратилась, так же как и боль в области затылка и задней части шеи.
Меня очень заинтересовало влияние яблочного уксуса на обмен кальция в организме людей и животных, и я начал изучать его, чтобы лучше понять некоторые явления, наблюдаемые при артрите.
В связи с большими отложениями мрамора в подпочве питьевая вода в той части штата Вермонт, откуда я родом, как правило, отличается содержанием большого количества окиси кальция. Об этом свидетельствует то, что каждые два месяца приходится удалять накипь с внутренних стенок чайника. Люди научились удалять накипь в чайнике при кипячении в нем раствора из чашки яблочного уксуса на литр воды. При кипячении осадок кальция растворяется и удаляется с водой при споласкивании чайника. Иногда приходится повторять эту процедуру несколько раз.
Я наблюдал, как водопроводчики очищают внутреннюю поверхность котла парового отопления от накипи кальция. Они использовали 2 литра яблочного уксуса с водой, вливали смесь в котел и оставляли на 2 дня. За это время кальций растворялся и его затем удаляли при кипячении с водой.
Все эти наблюдения показывают, что кальций растворяется в кислоте. Я хотел выяснить, при каких условиях кальций из раствора переходит в осадок и откладывается в виде накипи на внутренних стенках сосуда. До кипения проверка воды на лакмус показала, что она нейтральная. После того как вода закипела, реакция стала явно щелочной. Очевидно, кальций выпадает в осадок при изменении реакции к щелочной и снова растворяется при кислой реакции.
В народной медицине одним из способов получения раствора кальция является растворение яичной скорлупы в яблочном уксусе. Положите в стеклянную банку две половинки яичной скорлупы. Залейте их яблочным уксусом и накройте банку крышкой. Очень скоро от яичной скорлупы к поверхности жидкости начнут подниматься пузырьки. Наружная поверхность скорлупы вскоре покроется большим количеством одинаковых пузырьков. Через сутки или двое скорлупа растворится, от нее останется лишь тонкая пленка. Кальций скорлупы растворился в кислоте, то есть в яблочном уксусе.
Как показывают наблюдения, кальций растворяется в кислоте и выпадает в осадок в щелочной среде. Условия, при которых образуются отложения кальция в организме, достаточно специфичны. Из медицинской литературы известно, что в крови содержится одна четвертая часть внеклеточной жидкости организма. Она имеет слабощелочную реакцию. В условиях дальнейшего повышения щелочности сверх нормы кальций выпадает в осадок и откладывается в тканях.
Просматривая один из выпусков «Докладов» клиники Мейо, я наткнулся на список продуктов, отличающихся высоким содержанием калия, который меня особо заинтересовал. Там я прочел интересную выдержку: «Анализ овощей после отваривания в большом количестве воды показал, что при этом наблюдается снижение содержания калия в среднем на 70 процентов в моркови, кольраби, луке, репе, пастернаке, картофеле, брюкве, кабачках, тыкве и шпинате; на 60 процентов - в цветной капусте, горохе, спарже, стручковой фасоли и брюссельской капусте; в среднем на 50 процентов - в кукурузе, свекле и помидорах».
Экспериментальные данные и сведения, представленные в сообщениях клиники Мейо, показывают, что некоторое количество калия и кальция теряется при изменении реакции среды от кислой к щелочной. Доказано что калий регулирует обмен кальция в организме. При переломах и плохом срастании костей эффективным является прием за каждой едой по одной таблетке бурой водоросли. Бурая водоросль - прекрасный источник калия.
Если вы выпьете за едой стакан клюквенного или виноградного сока, то обнаружите, что после еды реакция мочи у вас станет кислой вместо щелочной. При таком обеспечении крови кислотой в натуральном виде и содержащимся в ней калием некоторое количество отложенного кальция снова переходит в раствор, в результате чего стенки кровеносных сосудов освобождаются от отложений кальция.
Для понимания взаимосвязи между калием и натрием необходимо знать, что внутриклеточная жидкость составляет 50 процентов от веса тела. Следовательно, 50 процентов жидкости находится за пределами клеток тела. Как калий, так и натрий отличаются способностью притягивать жидкость.

Калий, входящий в состав клеток тела, притягивает жидкость в клетки. Натрий за пределами клеток тела выполняет подобную же функцию. Лучшими источниками калия являются красный перец, которым часто посыпают салаты, мед, свежие овощи, фрукты и ягоды. Лучший источник натрия - обычная поваренная соль.

Между калием и натрием происходит постоянная конкуренция за обеспечение жидкостью. Когда перевес как бы на стороне натрия, жидкость из клеток перемещается наружу, за пределы клеток. Когда перевес на стороне калия, происходит обратный процесс, то есть жидкость поступает в клетки тела. Увеличение потребления натрия в виде поваренной соли стимулирует повышение потери калия, содержащегося внутри клеток. Потеря калия недопустима, так как это единственный минеральный элемент, необходимый для поддержания нормального состояния нервной системы.

Каждый может научиться регулировать собственный баланс между калием и натрием, определяя, какие минеральные элементы необходимы его организму и восполняя недостаток любого из них для поддержания нормального состояния здоровья.

ОЖИРЕНИЕ

Часто мы слышим, что «можно похудеть по размерам, но снизить вес очень трудно». Такое мнение основано на том, что изменения в скелете и мышечной ткани организма могут компенсировать потерю жира.

Излишнее увеличение веса, вероятно, связано с избыточным отложением жира в организме.

Существуют различные способы для того, чтобы определить, каким должен быть вес того или иного человека. Народная медицина предлагает следующий: двойной объем запястья должен быть равен объему нижней части шеи. Двойной объем нижней части шеи - объему талии. Есть и другие способы, но самый простой - визуальный: посмотрите на себя в зеркало.

Если у вас объем талии больше объема груди или подбородок становится двойным - это указывает на нарушения физиологических и биохимических процессов организма. В этом случае народная медицина предлагает использовать яблочный уксус, чтобы избавиться от лишнего веса.

Если женщина, на которой платье сидит в обтяжку, будет пить по две чайные ложки яблочного уксуса на стакан воды за каждой едой, через два месяца она обнаружит, что ее платье стало в талии свободнее.

Вес снижается постепенно. Если женщина, у которой вес 210 фунтов, будет принимать за каждой едой вышеуказанную смесь яблочного уксуса с водой, через два года она будет весить 180 фунтов (1 англ. фунт - 453,6 г). Если у мужчины животик, он может избавиться от него при таком методе лечения через 2 года. Яблочный уксус способствует снижению веса и сжиганию жира в организме, уменьшая тем самым его отложения.

Что касается питания, то при чрезмерном увеличении веса необходимо исключить из ежедневного рациона продукты, способствующие отложению жира в организме. Способ, основанный на использовании яблочного уксуса, предельно прост и очень эффективен. При ежедневном его потреблении целесообразно одну дозу принимать за завтраком, вторую - на ночь, а третью - в любое удобное время между этими двумя приемами.

ХРОНИЧЕСКАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ

(слабость)

Нам всю жизнь приходится придерживаться определенных правил, способствующих поддержанию нашего здоровья. Каждый человек, прежде всего, должен жить долго, чтобы осуществить все, о чем он мечтает, достичь поставленной цели, а для этого необходимо быть здоровым. Здоровье нам необходимо, чтобы выполнять повседневную работу, чтобы жизнь доставляла нам удовольствие, а не была в тягость, как в случае затяжной хронической болезни, когда человек чувствует себя неполноценным и когда жизнь со всеми ее радостями и прелестями проходит мимо. Мы должны всегда чувствовать бодрость, прилив сил, жажду деятельности.

Как правило, по состоянию своего организма мы можем определить симптомы приближающейся болезни: мы как бы получаем сигнал, предупреждающий нас о том, что в каком-то из «звеньев» целого (нашего организма) допущены нарушения, и что необходимы срочные меры самозащиты.

Хроническая усталость - один из таких сигналов природы. Однажды вы начинаете чувствовать, что легко утомляетесь. Ночной отдых не снимает чувства усталости, и утром вы разбиты. Повседневная работа больше не доставляет удовольствия. Вы стараетесь постепенно избавиться от любой нагрузки на организм. Вы утратили активность, жажду деятельности, у вас бывают периоды глубокого упадка духа. Вы понимаете, что умеете работать и могли бы делать все гораздо лучше, если бы не это постоянное чувство усталости. Иногда вы вдруг чувствуете прилив сил и, пользуясь моментом, стараетесь сделать как можно больше. Вас удивляет, почему вы не можете чувствовать себя так же хорошо всегда.

Если вы страдаете от хронической усталости, прежде всего нужно проверить, сколько часов вы спите ночью, когда ложитесь и когда встаете утром.

Не забывайте, что электрическое освещение - изобретение человека. Современный режим дня, при котором люди часто пользуются электрическим освещением, не соответствует режиму дня, установленному природой, когда дневная активность начинается с восходом и прекращается с заходом солнца. Это неприемлемо для нас, современных людей; тем не менее мы должны по возможности сбалансировать режим работы и отдыха в соответствии с мудрым распорядком жизни, установленным природой.

Особенно важно спать как можно дольше до полуночи. Конечно, некоторым достаточно лишь нескольких часов сна, чтобы к утру уже почувствовать себя свежим и активным. Но с ними не равняться тем, у кого появилась хроническая усталость и кто утратил «волю к победе».

Вполне вероятно, что ночью вы засыпаете с трудом, а после того как заснете, ваш сон некрепок. Если это так, вы должны заинтересоваться медом. Мед - лучшее снотворное, он оказывает успокаивающее действие на организм. Мед - сахар, переработанный пчелами, он не нуждается в переваривании и готов к усвоению организмом. Через 20 минут после потребления он поступает в кровь. Что касается хронической усталости, то народная медицина не знает лучшего лечебного средства, чем чашка меда с добавлением трех чайных ложек яблочного уксуса. Банку с этой смесью вы можете держать в спальне, принимая перед сном по две чайные ложки смеси. Через полчаса после того как вы ляжете в постель, вы заснете. Но если этого не произойдет, примите еще две чайные ложки смеси. В случае крайней слабости, возможно, потребуется принять несколько ложек, и если вы проснетесь ночью и почувствуете, что не можете больше заснуть,- примите еще. Такое средство значительно лучше обычного снотворного, так как этот способ основан на удовлетворении естественной потребности организма, тем более что мед безвреден. Мед уже сам по себе хорошее снотворное, но народная медицина считает, что в сочетании с яблочным уксусом он более эффективен.

Если вы подвержены хронической усталости, надо внимательно изучить свой организм, уметь определить, в каком состоянии он находится. Кажется, именно бывший ректор Дартмутского колледжа является автором известного афоризма: «Я никогда не стою, если могу сидеть; никогда не бегу, если могу идти; никогда не сижу, если могу лечь». Хотя большинство из нас, возможно, сочтет для себя затруднительным действовать в соответствии с этим правилом,- оно основано на стремлении избавить организм от лишнего напряжения при ходьбе, беге, на желании предоставить нам возможность более экономно расходовать энергетические запасы.

Если по характеру утренней реакции мочи вы определите, что уровень резервной энергии организма очень низок, целесообразно сделать растирание рук разведенным яблочным уксусом. На полстакана теплой воды добавьте 1 чайную ложку яблочного уксуса. Влейте в ладонь из стакана около 1 чайной ложки раствора. Сначала разотрите этим раствором одну руку и плечо, затем аналогично - другую руку и плечо и далее постепенно таким же количеством раствора грудь, живот, спину, бедра, голени и, наконец, ступни. Полотенце не потребуется. Вместо этого нужно хорошо растереть поверхность кожи обеими руками до полного всасывания раствора, причем он всасывается очень быстро.

Некоторых может удивить мой совет, но я предлагаю тем, кто страдает от хронической усталости, отказаться от применения мыла. Проверьте реакцию влажной поверхности куска мыла на лакмус, и вы увидите, что она щелочная (бумажка посинеет). Поэтому мыло не способствует устранению состояния хронической усталости, от которого вы желаете избавиться. С другой стороны, в состав

многих растений входят кислоты. Когда в качестве моющего средства используется кислота, кожа получает естественный продукт, соответствующий ее естественной потребности; кислота, вероятно, стимулирует приток к коже крови. При пользовании мылом и водой (щелочной раствор) кожа бледнеет, и чтобы придать ей живость, приходится применять косметические средства. При нормальном кровоснабжении кожа розовеет; бледность кожи обычно является признаком кислотного голодания. Мыло необходимо использовать для удаления грязи, но рекомендуется пользоваться им по возможности меньше, и после мытья мылом кожу рекомендуется споласкивать разведенным яблочным уксусом для создания кислой реакции кожи.

Аналогичным образом нужно подходить и к купанию. Вместо пользования мылом добавьте 280 г яблочного уксуса в воду, налитую в ванну, и посидите в воде хотя бы 15 минут, чтобы кожа могла впитать некоторое количество подкисленной воды. Старайтесь использовать как можно меньше мыла, когда моетесь, и после купания споласкивайте кожу водным раствором яблочного уксуса. Способ определения реакции кожи предельно прост. Если она чешется, значит ее реакция щелочная. Если у вас чешется кожа головы или тела, нужно прекратить пользование мылом, а вместо него применять моющее средство, которое может вернуть реакцию кожи к нормальной, кислой. Если у мужчины чешется голова, рекомендуется смочить голову водным раствором яблочного уксуса (1 чайная ложка яблочного уксуса на стакан воды) и расчесать волосы. Эту процедуру нужно повторять до тех пор, пока волосы не будут полностью пропитаны раствором. Женщинам это делать сложнее. Если у вас завивка, нужно вчесывать в волосы указанный раствор. Но при этом волосы распрямляются, завивка исчезает. В таком случае, чтобы сохранить прическу, лучше проделать указанную процедуру перед мытьем головы.

Говоря о состоянии кожи в связи с хронической усталостью, давайте проанализируем вопросы питания. Нужно избегать употребления некоторых продуктов. Можно позаимствовать опыт из жизни животных. Например, птица не хочет клевать пшеницу. Если добавить пшеницу в корм, то птица будет выбрасывать ее оттуда и поедать остальное. Один фермер рассказывал, что если в смесь добавить пшеницу, куры не будут клевать ее совсем или, если они очень голодны, будут клевать только в последнюю очередь. Если в рационе коровы слишком много пшеницы, она не будет есть корм. Животные, подчиняясь воле инстинкта, безошибочно выбирают пищу, нужную их организму для снятия чувства усталости и слабости, и отвергают ту, которая эту слабость порождает.

Человек, страдающий хронической усталостью, должен приучать себя к потреблению даров океана, так как одна из причин утомляемости - повышенная потребность организма в йоде и других минеральных веществах, в больших количествах содержащихся в рыбе и других морских продуктах. Печеные бобы тоже полезны, такую пищу можно есть раза три в неделю. В Вермонте печеные бобы обычно подают на стол с уксусом. Одни любят поливать бобы уксусом, другие предпочитают выпивать за едой один-два глотка разведенного уксуса. В общем, каждый страдающий хронической усталостью должен уяснить из своей повседневной практики питания, какая пища дает желаемую кислотность, а какую следует исключить из рациона из-за создания нежелательной щелочной реакции.

ХРОНИЧЕСКАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

При хронической головной боли нужно прежде всего проверить глаза, желудок, почки, печень и синусные пазухи. Существует несколько типов хронической головной боли. Некоторые связаны с хроническими заболеваниями, такими как например почечная болезнь. Известен тип психогенной головной боли; в этом случае причина в отрицательных эмоциях - страхе, ненависти, волнении. Самая раздражающая из всех - мигрень. Мигрень передается по наследству и обычно от нее страдают люди определенного физического типа. Чаще она наблюдается у очень энергичных, активных, отличающихся незаурядными умственными способностями людей. Такие люди обычно очень эмоциональны, возбудимы, отличаются нервозностью, требовательностью и честолюбием. Я слышал, что мигрень называют «расплатой за честолюбие».

Некоторые типы сильной хронической головной боли врачи рассматривают как мигрень. Симптомы ее, однако, довольно специфичны. Перед тем как начинается головная боль, появляются пятна или

вспышки света перед глазами, болит одна сторона головы (слово «мигрень» означает: «половина головы»), часто наблюдается тошнота и другие расстройства пищеварения.
Эмоции - страх и волнение - провоцируют мигрень. С возрастом обычно приступы мигрени уменьшаются. Как правило, после шестидесяти лет мигрень исчезает. Вероятно, частично из-за того, что человек становится спокойнее и лучше приспосабливается к окружающей обстановке. Я уделил довольно большое внимание изучению мигрени. Разлад в работе организма сопровождается рядом симптомов. Рассмотрим один из них. Прежде всего отметим, что именно щелочная реакция мочи сопутствует появлению мигрени. Когда реакция изменялась к кислой, мигрень появлялась реже и была выражена в значительно меньшей степени. Очевидно, прежде необходимо выявить факторы, вызывающие появление щелочной реакции мочи, а затем найти способы регулирования и устранения их.
Нужно увеличить ежедневное потребление кислоты, используя яблочный уксус, который дает положительный эффект. Также во многих случаях предотвращению мигрени способствует мед - две чайные ложки за каждой едой. Даже в случае прекращения головной боли съешьте сразу 1 столовую ложку меда, который быстро усваивается организмом; часто головная боль ослабевает через полчаса после употребления меда. Если боль не исчезнет, съешьте еще столовую ложку меда. Мед действует успокаивающе на организм, и в случае головной боли он дает положительный эффект.
Народная медицина считает эффективным еще один способ применения яблочного уксуса при лечении мигрени - это ингаляция (паровая ванна). Поставьте на огонь таз с равным количеством яблочного уксуса и воды, дайте медленно закипеть. Наклоните над тазом голову и держите, пока пар будет более или менее сильным. Вдыхайте пары 75 раз. Обычно после этого головная боль прекращается. Если она появится снова, то будет примерно вдвое слабее. Такая паровая ванна может заменить таблетки от головной боли.
ВЫСОКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ **(гипертония)**
Гипертония - одна из наиболее серьезных проблем медицины. Это довольно обычное явление и в то же время очень тяжелое состояние организма. Существует почти определенная взаимосвязь между повышением кровяного давления и приспособляемостью человека к окружающей среде.
Когда у человека нет конфликта с обществом, он чувствует себя сильным, энергичным и более или менее преуспевает в жизни. Если же человек не может приспособиться к условиям, которые создает жизнь, появляются различные нарушения функций организма, и при этом одним из проявлений отрицательного влияния окружающей обстановки на человеческий организм может быть гипертония. Важность проблемы, связанной с гипертонией, возрастает, так как она является сопутствующим фактором при болезнях сердца и почек, от которых ежегодно погибают три четверти от общего числа умирающих от болезней людей. Вопрос о том, является ли гипертония самостоятельным заболеванием или симптомом другого заболевания, вызывает много споров; когда причина заболевания нам неизвестна, мы рассматриваем гипертонию как самостоятельное заболевание. Людей с высоким кровяным давлением обычно подразделяют на 2 группы. Когда его причина не может быть приписана определенному заболеванию, высокое кровяное давление (гипертония) обычно рассматривается как первичная гипертония. При наличии явной причины заболевания используют термин - вторичная гипертония.
В медицинской литературе дается объяснение механизма, способствующего повышению кровяного давления, вызывающего гипертонию. В организме человека большая нагрузка в системе кровообращения падает на мелкие кровеносные сосуды - артериолы. В ранней стадии гипертонии происходит попеременное сжатие артериол, но во время сна кровяное давление возвращается к норме, так как сжатие артериол уменьшается. Однако во многих случаях эти сосуды постепенно утрачивают способность к восстановлению нормального натяжения, и с течением времени отдых не вызывает возврата кровяного давления к норме. Согласно научной медицине характер сужения артериол при высоком кровяном давлении, вероятно, можно объяснить двояко. Во-первых - в связи с состоянием сверхактивности симпатической нервной системы, настраивающей организм на пессимистический лад, предрасполагая его к конфликтам, что вызывает массовое сжатие артериол.

Во-вторых -в связи с влиянием химических веществ, циркулирующих в крови и вызывающих сужение артериол.

На основании постоянных наблюдений за пациентами, страдающими гипертонией, можно предположить, что в большинстве случаев причиной заболевания являются индивидуальные особенности характера. Большинство пациентов-гипертоников — это активные, энергичные, волевые, деятельные люди, обычно стремящиеся и старающиеся сделать как можно больше в кратчайший срок. Эти люди относятся к типу, который называют «скаковой лошадью». При тщательном опросе пациентов и их родственников обычно выясняется, что заболевание не передано по наследству, а обусловлено особенностями их индивидуального развития.

Если наблюдать за людьми с высоким кровяным давлением постоянно в течение нескольких лет, можно выяснить многое. Например, можно на основании наблюдений сделать вывод, что это не физиологическая константа, а состояние организма, меняющееся изо дня в день в соответствии с изменениями погоды, физиологической активностью, отдыхом, характером потребляемой пищи, болевыми ощущениями, нервным напряжением. Особое влияние оказывает изменение погоды. В холодную погоду наблюдается наиболее высокое кровяное давление, в жару - наиболее низкое. Там, где я работаю, давление наиболее высокое в январе и феврале, наиболее низкое - в июле и августе. Иногда при врачебном осмотре у пациентов значительно повышается давление в связи с волнением. По мере того, как человек свыкается с обстановкой и врачом и успокаивается, волнение, вызванное первоначальным напряжением организма, пропадает.

Какова позиция народной медицины относительно гипертонии?

Из продуктов питания рекомендуются наиболее богатые углеводами - фрукты, зелень, ягоды, мед; тогда как яйца, мясо, молоко, сыр, горох, бобы, орехи, богатые белками и содержащие значительно меньше углеводов, следует употреблять умеренно. Первую предпосылку для развития гипертонии человек создает, ежедневно потребляя большое количество белковой пищи с низким содержанием углеводов. Он увеличивает потребление белков для создания в организме запасов энергии, необходимой для того, чтобы выдержать напряжение возрастающего темпа жизни. Но при этом не следует забывать о балансе. В качестве примера можно привести африканские племена, которые убивают и съедают корову перед охотой на льва, нападающего на домашний скот и представляющего угрозу для жизни членов племени. Потребляя белковую пищу — мясо, они создают в своем организме запасы, необходимые для выполнения работы, которая требует смелости, выдержки, силы и т.п. Такое увеличенное ежедневное потребление белков не приносило бы вреда, если бы возрастающая щелочность крови, «спровоцированная» такой пищей, компенсировалась бы за счет соответствующего увеличения количества кислоты в органической форме, в виде яблочного уксуса, яблок, винограда, клюквы или их соков. Реакция крови всегда щелочная. Но щелочность крови может возрастать или снижаться. При увеличении щелочности кровь сгущается, и в ней появляется осадок в виде мелких хлопьев. Плазма (жидкость) крови проходит сквозь стенки мельчайших сосудов кровеносной системы, подобно тому как чернила проходят сквозь промокательную бумагу. Но загустевшая кровь с трудом проталкивается сквозь стенки сосудов. Мелкие хлопья закупоривают некоторые из этих сосудов, в результате происходит обратный ток крови, в связи с чем увеличивается кровяное давление.

Каковы советы народной медицины по этому поводу?

1. Народная медицина рекомендует увеличить ежедневное потребление кислоты в органической форме, например в виде яблок, винограда, клюквы или их соков. Ежедневно необходимо съедать количество фруктов, эквивалентное четырем стаканам сока. Их можно съедать за едой или в любое удобное для вас время. Если вы используете в качестве источника кислоты яблочный уксус, выпивайте его по 2 чайные ложки на стакан воды.

2. Вы должны пересмотреть ваш ежедневный рацион и проанализировать содержание белков и углеводов в используемой вами пище. Если белков больше, то попытайтесь более правильно сбалансировать рацион по содержанию этих двух компонентов.

3. Вместо пшеничной пищи используйте кукурузу. Щелочная реакция мочи, появлению которой способствует пшеничная пища, рафинированный сахар и мясо, указывает на то, что существует опасность увеличения щелочи в других жидких средах организма, например в крови.
4. Обычная поваренная соль притягивает и удерживает жидкость в организме, поэтому из рациона людей с высоким кровяным давлением нужно исключить соленые продукты. После соленого всегда хочется пить. До момента выведения из организма избыточная жидкость находится в крови и таким образом вызывает повышение кровяного давления. Когда соль и соленые продукты исключаются из рациона, кровь охотно отдает содержащуюся в ней жидкость и кровяное давление снижается наряду со снижением количества соли в пище.

Мед оказывает прямо противоположное действие. Если его потреблять за каждой едой, он будет отбирать избыточную влагу из крови, снижая кровяное давление. Действуя как транквилизатор, он уменьшает любое напряжение, вызывающее нарушения нервной системы.

У одной пациентки было необычно высокое кровяное давление, доходящее почти до 300 мм рт. ст., когда ее поместили в известную в штате клинику. Она была тогда едва жива. Однако благодаря регулированию щелочности крови по методу, предлагаемому народной медициной, эта женщина дожила до 84 лет. Я измерял давление у ее дочери, которой было сорок с лишним лет. Ее давление доходило до 225 мм рт. ст. Следуя примеру своей матери (в выборе метода лечения), она дожила до 81 года.

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Поскольку методы народной медицины успешно применяются и в лечении головокружения, я уделил некоторое внимание изучению этой проблемы.

В результате продолжительного исследования (в течение ряда лет) было выявлено 4 типа головокружения.

Тип 1: кратковременное головокружение. Люди, страдающие от этого недуга, избегают высоты, у них наблюдается некоторое нарушение координации, когда они спускаются по лестнице - они это делают медленно, глядя на каждую ступеньку.

Тип 2: головокружение связано с нарушением координации тела. Если человек быстро встает, он должен ухватиться за какой-либо предмет, чтобы не упасть. Такие люди часто носят очки в надежде, что это поможет уменьшить головокружение. Просыпаясь утром, они вынуждены посидеть на краю кровати минут 5-10, прежде чем смогут пройтись по комнате. Через час-два после вставания с постели головокружение может исчезнуть. Люди, страдающие головокружениями, часто лечатся от раздражительности, полагая, что она является причиной головокружения.

Тип 3: при таком, постоянном типе головокружения люди вынуждены лежать в постели в течение нескольких дней; они не могут сами встать и одеться. Они теряют чувство равновесия и могут упасть. При этом типе головокружения как будто нет тошноты, нет ощущения, что предметы в комнате плывут перед глазами.

Тип 4: здесь наблюдаются приступы сильного головокружения, сопровождаемого тошнотой, шумом в ушах и иногда ослаблением слуха. Люди, страдающие от такого недуга, бывают прикованы к постели в течение нескольких недель. При таком головокружении появляется чувство, что предметы в комнате плывут перед глазами. Больные не могут стоять на ногах, боясь упасть, и если им нужно идти, то понадобится проводник, чтобы поддерживать их.

Предпосылкой к головокружению является щелочная реакция мочи. Когда реакция изменяется к кислой, головокружение значительно уменьшается или исчезает совсем. В целях предотвращения головокружения народная медицина применяет лечение с помощью яблочного уксуса, дозировка и срок приема которого аналогичны применяемым при лечении других недугов.

Однако не думайте, что если вы сегодня примете яблочный уксус один или два раза, то завтра и в дальнейшем вы избавитесь от головокружения. Некоторое уменьшение головокружения у вас будет наблюдаться к концу второй недели (если вы точно соблюдали предписания народной медицины относительно приема яблочного уксуса) и дальнейшее улучшение - к концу месяца.

АНГИНА **(тонзиллит)**

Наиболее распространенное в народной медицине средство лечения ангины - полоскание горла яблочным уксусом. Раствор состоит из 1 чайной ложки яблочного уксуса на стакан воды. Рекомендуется полоскание через каждый час; при этом набирают полный рот раствора, полощут рот и глотают раствор.

Народная медицина считает, что при глотании раствор омывает заднюю стенку горла, до которой он не доходит при полоскании. По мере уменьшения болевого ощущения в горле интервал между полосканиями может быть увеличен до двух часов.

К моему большому удивлению я узнал, что таким способом можно вылечить стрептококковую ангину за 24 часа. Как правило, у пациента исчезали острые симптомы заболевания в течение того периода, пока я ожидал результатов анализа микрофлоры в мазке из горла на наличие стрептококков.

Я также обнаружил, что если на миндалинах был налет, он исчезал через 12 часов.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА МЕДА

МЕД В ПИТАНИИ ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ

Известно, что нормальное материнское молоко является лучшей, наиболее полноценной пищей для ребенка. Но этот натуральный продукт часто оказывается недостаточным по количеству и качеству. Поэтому взамен или как дополнение к материнскому молоку используется разбавленное коровье молоко. Его обычно подслащивают, для чего используются сахара - глюкоза и декстримальтоза. Недавно проведенные исследования показывают, что по своей питательной ценности мед превосходит оба сахара при использовании для подслащивания коровьего молока.

В настоящее время, вероятно, многие матери не способны кормить грудью своих детей, как велит природа. Поэтому врач должен составлять рационы в соответствии с индивидуальными потребностями ребенка. Одни дети изнежены и требуют особо тщательного ухода. Некоторые страдают аллергией к определенным продуктам, тогда как другие вполне здоровы и могут есть все подряд. Проблема, связанная с переносимостью того или иного продукта, иногда трудно разрешима.

Основная пища всех грудных детей кроме материнского молока - коровье молоко, разбавленное и подслащенное. Для подслащивания наиболее часто применяется кукурузный сироп, но многие дети не переносят его. Понятно, что натуральному сладкому продукту следует оказывать большее предпочтение, чем полученному в результате переработки. Мед в этом смысле незаменим: большинство детей переносят его. Помимо того что он сладкий, он - прекрасное витаминное дополнение к тем минеральным веществам, которые входят в состав молока; мед также содержит небольшое количество белка; он обладает антисептическими свойствами, оказывает легкое послабляющее действие. Помимо этих преимуществ, он отличается нежным ароматом, который повышает его вкусовые качества. Основное значение меда -снабжение организма ребенка комплексом минеральных элементов, необходимых для его роста и развития.

Результаты проведенных мной исследований меда в связи с питанием детей полностью подтвердили выводы, сделанные в свое время учеными из университета штата Миннесота и их коллегами с кафедры педиатрии Чикагского университета. Исследование касалось сравнительной питательной ценности различных углеводов в питании детей; наряду с другими сахарами был использован мед. Две возрастные группы детей были обследованы для определения влияния различных Сахаров: четверо детей в возрасте от 7 до 13 лет и девять детей - от 2-х до 6 месяцев. Детям давали растворы Сахаров, затем брали пробы крови на анализ и определяли содержание сахара в крови через 15, 30, 60, 90 и 120 минут после еды. Всасываясь стенками кишечника, сахар с кровью поступает в печень для образования гликогена. При потреблении углеводов в количестве, превышающем способность печени к образованию и сохранению их в качестве гликогена, избыток углеводов превращается в тканевой жир и сохраняется в таком виде.

В течение 15 минут после потребления мед абсорбировался быстрее всех испытываемых Сахаров, за исключением глюкозы. Сахара, входящие в состав меда, не задерживаются в избыточном количестве в крови. Из двух Сахаров меда декстроза сразу усваивается организмом, а левулеза, отличаясь более медленной абсорбцией, на некоторое время повышает уровень сахара в крови.

Мед имеет преимущество перед сахарами, содержащими более высокий уровень декстрозы, так как он не способствует чрезмерному увеличению уровня сахара в крови, а лишь удовлетворяет потребность организма в нем.

Благодаря своим ценным свойствам, доступности, высоким вкусовым качествам и хорошей усвояемости, мед, по-видимому, представляет собой именно такой тип углевода, который должен найти более широкое применение в питании детей.

При использовании меда в детском питании добавляют 1 или 2 чайные ложки меда на 8 унций (226,4 г) детской питательной смеси. Если ребенка крепит, количество меда рекомендуется увеличить на половину чайной ложки. С другой стороны, при слабом стуле количество меда снижают в такой же пропорции.

Младенцы (груднички), получающие мед, редко страдают от болей в животе (газов), поскольку быстрая абсорбция меда предотвращает ферментацию. Приведу несколько примеров эффективного использования терапевтических свойств меда.

МЕД И СКЛОННОСТЬ ДЕТЕЙ МОЧИТЬСЯ В ПОСТЕЛЬ

Некоторым может показаться удивительным, что наиболее эффективное средство лечения энуреза у детей -это мед. Если ребенок продолжает мочиться в постель после трехлетнего возраста, это уже превращается в проблему, причиняя беспокойство не только ему самому, но и всем членам семьи.

В течение многих лет на вопрос о том, что делать, как избавиться от привычки ребенка ночью мочиться в постель, врачи отвечали, что со временем это пройдет. Такой ответ говорил о том, что никакого определенного средства нет. Как правило, мочатся в постель легковозбудимые дети, очень чувствительные и эмоциональные. Большинство детей до двухлетнего возраста способны регулировать мочеиспускание в течение дня, а еще через несколько месяцев многие из них перестают мочиться ночью в постель. Некоторые же могут мочиться в постель и после того как налажена регулярная работа мочевого пузыря, иногда это происходит самопроизвольно, в силу прежней привычки.

Одни дети мочатся в постель в первый час после того как ложатся спать. С другими это случается под утро. Некоторые дети просыпаются во время акта мочеиспускания или сразу после него; другие при этом спят не просыпаясь. Когда ребенок просыпается утром, постель может быть и сухой. Но чаще всего ребенок мочится, когда видит сны. Например ему кажется, что он сидит на горшке или что он находится в другом, подходящем для этого месте.

Почти всегда дети, склонные мочиться ночью в постель, очень нервозны. Кроме того, они могут грызть ногти, сосать палец и всячески проявлять свое раздражение; иногда у них наблюдается инфантильная речь.

Народная медицина подразделяет средства, помогающие избавиться от привычки мочится в постель, на два типа: профилактические и активную терапию. Иногда помогает профилактическое лечение, заключающееся в попытке регулировать мочеиспускание. Его нужно начинать примерно в возрасте одного года. Ребенка сажают на горшок через равные промежутки времени (в определенные часы), например после сна, после еды, и сначала каждые 3 часа, а затем реже, по мере улучшения регулирования мочеиспускания. В двухлетнем возрасте большинство детей обычно просятся на горшок. Активная терапия преследует цель - изыскать средство, сочетающее способность привлекать и удерживать воду с успокаивающим влиянием на организм ребенка. Такое лечебное средство должно быть приемлемо для продолжительного курса лечения и не причинять вреда ребенку. И что наиболее важно - его должен переносить ребенок. Народная медицина считает, что мед отвечает этим требованиям. Будучи гигроскопичным, мед способен притягивать и конденсировать влагу из воздуха. Левулеза меда обладает наибольшей влагопривлекающей способностью среди других Сахаров. Эту способность меда можно наблюдать на хлебе и кондитерских изделиях, выпекаемых с добавлением меда: они всегда слегка влажные и долго сохраняют свои вкусовые качества. В связи с гигроскопичностью меда, способностью конденсировать воду его лучше держать в плотно закрытой посуде. Не рекомендуется хранить его в холодильнике или в подвале. Для этого более подходит сухое, не очень теплое место.

Мед, благодаря своей гигроскопичности, будет удерживать влагу в организме ребенка в период ночного отдыха, предотвращая мочеиспускание в постель. Дайте ребенку на ночь чайную ложку меда. Мед оказывает двойное действие. Во-первых, он действует на нервную систему как успокаивающее средство. Во-вторых, как уже было сказано, он привлекает и удерживает влагу в период ночного отдыха, как бы уменьшая таким образом нагрузку на почки.

Вскоре вы научитесь определять, когда его лучше давать ребенку. Например после посещения детского праздника, когда нервная система возбуждена, ему необходим хороший отдых, при этом чайная ложка меда на ночь окажет благоприятное действие. Та же доза рекомендуется при повышенном употреблении жидкости, особенно после 5 часов вечера.

Когда вы сумеете нормализовать мочеиспускание ребенка, давая ему мед на ночь, постарайтесь проверить, может ли ребенок регулировать мочеиспускание без этого средства. Постепенно уменьшая дозу меда, в конце концов его можно исключить совсем. Но теперь вы сами захотите всегда иметь мед под рукой, чтобы в случае необходимости снова воспользоваться им. Во всяком случае, мед всегда действует успокаивающе на нервную систему.

МЕД В КАЧЕСТВЕ СНОТВОРНОГО

Многие люди, чтобы заставить себя заснуть, применяют такой способ: лежат с закрытыми глазами, воображая перед собой школьную доску, на которой они кистью с белой краской медленно и очень тщательно выводят большую цифру 3. В большинстве случаев человек засыпает до того, как закончит написание воображаемой цифры 3. Другой способ заключается в том, чтобы сосредоточить внимание на расслаблении каждого сустава тела: сначала пальца за пальцем, запястья, всей руки по плечо и так далее по всему телу. Многие считают, что это помогает.

Народная медицина рассматривает мед как наилучшее снотворное. Если вы ночью засыпаете с трудом или, заснув, легко просыпаетесь и потом долго не можете заснуть, вы должны пользоваться медом. Если вы будете ежедневно за ужином съедать по одной столовой ложке меда, то вскоре почувствуете, что вас одолевает дремота. И едва положив голову на подушку, вы сразу заснете. Если же вам покажется, что одной столовой ложки меда за ужином недостаточно для крепкого сна или какое-то событие во второй половине дня выбило вас из колеи, тогда проделайте процедуру, описанную выше.

СТАРОЕ ИСПЫТАННОЕ СРЕДСТВО ОТ КАШЛЯ

Если вас беспокоит кашель, используйте следующее эффективное средство, предлагаемое народной медициной и проверенное многими поколениями. Проварите лимон на медленном огне в течение 10 минут. Он станет мягким, особенно кожура, и из него можно будет выжать больше сока. Разрежьте лимон пополам и выжмите сок соковыжималкой. Влейте сок в стакан, добавьте 2 столовые ложки глицерина (2 полные столовые ложки равны одной унции). Тщательно размешайте глицерин с лимонным соком и затем долейте стакан доверху медом. Один фермер говорил мне, что вместо лимона он с успехом использовал яблочный уксус.

Доза сиропа от кашля регулируется по обстоятельствам. Если у вас редкий кашель, принимайте по 1 чайной ложке в течение дня. Перед употреблением смесь взбалтывают. Если вас беспокоит кашель ночью, примите 1 чайную ложку на ночь и еще одну ночью. Если у вас сильный кашель - 1 чайную ложку утром, встав с постели, еще одну до обеда и еще по одной под вечер, после ужина и на ночь. По мере уменьшения кашля сокращайте число приемов смеси. Это наиболее эффективное средство от кашля, которое я знаю. Оно имеет ряд преимуществ - не расстраивает желудок, что характерно для многих других средств. Его можно рекомендовать как взрослым, так и детям. Оно эффективно в случаях, когда другие средства не помогают.

МЕД И СПАЗМЫ МЫШЦ

Иногда может беспокоить заворачивание век или уголков рта. От этого явления можно избавиться быстро, как правило, за неделю, если принимать по 2 чайные ложки меда за каждой едой.

Если вас время от времени тревожат спазмы мышц, главным образом ног и ступней, то это явление можно устранить обычно в течение недели, принимая по 2 чайные ложки меда за каждой едой. После этого наступает улучшение. Мед можно продолжать принимать в течение неопределенного времени в целях предупреждения возможных рецидивов.

МЕД И ЛЕЧЕНИЕ ОЖОГОВ

Народная медицина издавна применяла мед в качестве эффективного средства от ожогов кожи. Он ослабляет болевое ощущение и предотвращает появление волдырей. Участок кожи, пораженный ожогом, быстро залечивается.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА СОТОВОГО МЕДА

Медовые соты - прекрасное средство лечения некоторых заболеваний дыхательной системы. Целебными свойствами при этом обладает воск сотов, из которых полностью откачали мед. Жевание медовых сотов оказывает благоприятное влияние на слизистую дыхательного тракта. Одновременное

ежедневное потребление меда также входит в курс лечения. Лучше жевать сотовый мед, но если по какой-либо причине его невозможно достать, положительные результаты могут быть также получены при потреблении за каждой едой столовой ложки меда на десерт.
Насколько я понимаю, народная медицина использует сотовый мед как нейтральное средство, которое, как
свидетельствуют результаты его применения, оказывает антиаллергическое действие.
Пчелы - мудрейшие фармацевты, и народная медицина безгранично доверяет им в выборе ценнейших естественных источников нектара и пыльцы.
Наблюдения народной медицины при использовании сотового меда показали, что заболевания дыхательного тракта связаны с определенными нарушениями обменных процессов организма, недостаточностью некоторых питательных веществ; при этом целебные свойства меда, благодаря присутствию в них веществ, обладающих терапевтическими свойствами, благоприятно влияют на слизистую дыхательного тракта.
Насколько мне известно, ни одна из фармацевтических компаний, изучавших медовые соты, не смогла ответить на вопрос: в чем причина их целебного воздействия? Однако я нашел ценную литературу, в которой была сделана попытка дать более полное представление о медовых сотах, а также о сотовом меде. Таким образом я узнал, что нектар, собираемый пчелами с цветов, это основной источник углеводов, преобразующихся в легкопереваримые сахара - декстрозу и левулезу. Переработанный пчелами нектар представляет собой мед. Помимо декстрозы и левулезы в меде обнаружено различное количество сахарозы, декстрина, мальтозы и других редких Сахаров, а также минеральные элементы (о которых упоминалось в этой книге), кислоты (муравьиная, уксусная, янтарная) и аминокислоты. В состав меда входят пигменты каротин и ксантофилл, альбуминоиды и энзимы: инвертаза, диастаза, каталаза и инулаза. В состав меда входят также витамины комплекса В (в микрограммах на грамм): пантотеновая кислота - 0,55; рибофлавин - 0,26; никотиновая кислота - 1,1; тиамин -0,044; пиридоксин - 0,1; биотин - 0,00066; фолиевая кислота- 0,03.
Помимо меда пчелы питаются пыльцой, которую также можно обнаружить в медовых сотах. Химический анализ пыльцовых зерен показал, что они богаты белками, жирами, содержат различные углеводы, такие как сахар, крахмал и целлюлоза. Несмотря на постоянное присутствие в нектаре и пыльце одних и тех же компонентов, состав их, и в частности пыльцы, варьируется в довольно широких пределах по содержанию жиров, крахмала, белка, минеральных элементов - в зависимости от источников сбора. Восковые чешуйки формируются из секрета восковых желез пчел и имеют однородный состав. Для выделения воска необходим только сахар. В связи с этим можно предположить, что в состав воска входят по крайней мере некоторые компоненты, содержащиеся в перерабатываемом пчелами нектаре.
Результаты исследований показали высокую эффективность методов лечения с применением медовых сотов и сотового меда. Почти в 90 процентах случаев при комбинированном лечении с помощью этих двух средств были получены вполне удовлетворительные результаты в пределах нескольких дней, а часто гораздо раньше. Народная медицина твердо верит, что люди, потреблявшие сотовый мед до шестнадцатилетнего возраста, редко простужаются, у них редко бывает сенная лихорадка или другие заболевания полости носа. По мнению народной медицины, жевание медовых сотов вызывает иммунитет к заболеваниям дыхательного тракта, который сохраняется в течение четырех лет. При этом важно добавить, что если вы не употребляли сотовый мед с детства и до 16 лет, вы можете в любое время в более зрелом возрасте все же начать потреблять мед для нормализации функций слизистой оболочки дыхательной системы.
В период медосбора, когда на пасеках качают мед, вам нужно запастись на целый год смесью воска с медом. Для этого лучше всего подходит то, что пчеловоды называют забрусом (восковые крышечки медовых сотов, которые срезают перед откачкой меда). Если крышечки покажутся вам очень жесткими, добавьте к ним немного меда, чтобы жевать их было легче.
Мне хотелось бы упомянуть здесь о некоторых интересных случаях, с которыми я столкнулся при продолжительном наблюдении за результатами такого метода лечения.

СИЛЬНЫЙ НАСМОРК

Мать привела в мой кабинет восьмилетнего мальчика, чтобы я осмотрел его и помог вылечить от насморка, который не поддавался никакому лечению. У него сильно текло из носа и он вынужден был без конца сморкаться.

У этого мальчика в трехлетнем возрасте удалили миндалины и аденоиды. По внешним признакам у него была сенная лихорадка. Слизистая носа была очень бледная и рыхлая (воспаленная). Ребенок дышал ртом, так как нос у него распух. После общего обследования, и в частности носа, я дал пожевать мальчику медовые соты (крышечки) как бы в порядке эксперимента. Примерно через пять минут, пока я выписывал рецепт на капли, мальчик вдруг сказал: «У меня нос уже не заложен, я могу им дышать!» Я снова осмотрел нос мальчика. Опухоль носа несколько спала, как обычно, когда я закапывал носовые капли. Слизистая носа слегка порозовела. Когда мальчик снова пришел ко мне через неделю, у него никаких прежних симптомов не было, он свободно дышал носом.

В другой раз одной женщине я дал пожевать забрус, так как у нее был распухший, очень сильно заложенный нос, она не могла нормально дышать. Уже через пять минут после этого она свободно дышала носом; в течение двух недель после этого никаких рецидивов не наблюдалось.

Этот способ был проверен и на других пациентах с сильным насморком, причем результаты были аналогичны описанным выше.

ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ПРИДАТОЧНОЙ ПОЛОСТИ НОСА

Синусы (пазухи) составляют важную часть дыхательной системы, так как они связаны с носовыми путями и помогают фильтровать, увлажнять и согревать вдыхаемый воздух.

Мембраны, выстилающие носовые полости, покрыты тонким слоем мельчайших ресничек или волосков. В этом отношении они напоминают внутреннюю поверхность носа, имеющую сходную слизистую. Волоски находятся в постоянном движении и таким образом проталкивают слизь вперед из полости. Это самое эффективное самоочистительное приспособление.

Воспаление одного или более синусов обычно развивается на фоне щелочной реакции мочи. При жевании медовых сотов (крышечек) реакция мочи изменяется от щелочной к кислой, то есть при этом происходит изменение химической реакции организма. Поэтому людям с заболеваниями носовых пазух придется вспомнить, какие продукты вызывают щелочную реакцию мочи и не употреблять их до выздоровления.

Количество медовых сотов, необходимых для одного жевания, можно определить индивидуально.

Рекомендуется жевать медовые соты ежечасно на протяжении четырех-шести часов. Продолжительность каждого жевания - 15 минут; затем разжеванную массу выплевывают. При остром воспалении слизистой придаточной полости носа достаточно одного описанного курса лечения в течение полудня или целого дня. Нос хорошо прочищается, боль прекращается. Синусы вернутся к норме. В течение еще одной недели рекомендуется жевать медовые соты раз в день для предупреждения возможного рецидива. В результате проведенных исследований я пришел к выводу, что в состав забруса (восковых крышечек) входит какое-то неизвестное мне сильнодействующее вещество, которое защищает дыхательный тракт от заболеваний.

СЕННАЯ ЛИХОРАДКА

Люди, страдающие сенной лихорадкой, обычно уверяют, что это одно из самых неприятных заболеваний. Народная медицина подразделяет сенную лихорадку на 3 типа: слабая, умеренно-сильная и сильная. Методы лечения - как профилактические, так и симптоматические. Если жевать восковые крышечки раз в день, как бы предупреждая появление сенной лихорадки, болезнь либо не появится, либо протекает в легкой форме.

При легкой форме заболевания рекомендуется жевать восковые крышечки раз в день по понедельникам, средам и пятницам каждой недели; при этом не будет насморка, можно дышать носом. При отсутствии медовых сотов съедайте за каждой едой по две чайные ложки жидкого меда.

Умеренно-сильную сенную лихорадку нужно лечить жеванием медовых сотов 5 раз в день в течение первых двух дней и затем с периодичностью 3 раза в день в течение периода, продолжительность

которого определяется по обстоятельствам. Эффективное действие оказывает ежедневное жевание медовых сотов или, за неимением их, прием двух чайных ложек жидкого меда.
При лечении умеренно-сильной сенной лихорадки сделаны следующие наблюдения:
1. Слезоточивость глаз прекращалась через три минуты.
2. Заложенность носа через три минуты проходила; через шесть минут уже можно было дышать носом.
3. Насморк проходил через пять минут.
4. Воспаление в горле снималось через три-пять минут.
При сильной сенной лихорадке народная медицина рекомендует следующее:
1. За три месяца до предполагаемого начала заболевания принимайте по одной столовой ложке меда после каждой еды на десерт; лучшее средство - сотовый мед, но центробежный (жидкий) также эффективен, его нужно также принимать по одной столовой ложке на полстакана воды на ночь.
2. За две недели до ожидаемого начала заболевания принимайте смесь из двух чайных ложек меда и двух чайных ложек яблочного уксуса на полстакана или на стакан воды до завтрака и еще то же на ночь. Такое лечение нужно продолжать до тех пор, пока не исчезнут симптомы заболевания.
3. Продолжайте съедать по одной столовой ложке меда после обеда и ужина на десерт, а также выпивайте смесь яблочного уксуса с медом перед завтраком и на ночь.
4. При необходимости жуйте восковые крышечки чаще в течение дня, чтобы исключить возможность появления насморка и свободно дышать носом.
Я наблюдал, что подобное лечение действует именно таким образом. Сочетание потребления смеси из яблочного уксуса и меда и жевания забруса действует значительно эффективнее, чем инъекции от сенной лихорадки. Если инъекции не предотвращают насморка, то средства народной медицины при этом оказываются эффективно действующими.
При описанном способе лечения сенной лихорадки пациенты только иногда чихают, жидких выделений из носа не бывает. Наблюдения показали, что при жевании медовых сотов три или четыре раза в неделю сенная лихорадка проходит через три года.
Зная, что я интересуюсь народной медициной, местные жители обратили мое внимание на липкое смолистое вещество, которое можно найти на почках растений и коре деревьев. Недавно один человек принес мне сломанную еловую ветку с капельками смолы на одной стороне. Он объяснил, что смола бывает разного цвета: коричневая, розовая или серая. Смола - защитное средство почек, травянистых растений и деревьев. Муравьи ищут липкое смолистое вещество на почках пиона; то же самое и осы. Медоносных пчел привлекает смола на коре сосновых и еловых деревьев. Заметив, что молочные коровы или козы едят почки растений, покрытые смолистым веществом, фермер сделал вывод, что, вероятно, оно должно быть эффективным средством от заболеваний дыхательного тракта. Поэтому он собирает короткие побеги сосны с почками и небольшим количеством хвои, кладет их в миску, заливает водой и кипятит на медленном огне трое суток. Полученную в результате коричневую жидкость процеживает и сгущает, добавляя мед. Для прекращения заболевания дыхательного тракта он принимает по одной чайной ложке этой смеси несколько раз в день.
На коре пихты обычно встречаются пузыри. Их прокалывают ножом и собирают вытекающую из них жидкость. Прием по чайной ложке этой жидкости три раза в день также оказывает благотворное влияние на дыхательную систему.

ЗНАЧЕНИЕ ЙОДА

Народная медицина интересуется потенциалом сопротивляемости человеческого организма. Прежде всего его сопротивляемостью болезням. Затем его восстановительной способностью при различного рода повреждениях. И наконец, насколько организм способен бороться с уже начавшейся болезнью.
В последние годы была выявлена связь йода с важнейшими функциями сопротивляемости организма. Йод необходим для нормального функционирования щитовидной железы. Через эту железу проходит весь объем циркулирующей в организме крови в течение 17 минут. Поскольку клетки этой железы испытывают потребность в йоде, за 17 минут секретируемый этой железой йод убивает нестойких микробов, попадающих в кровь через повреждения кожи, слизистую оболочку

носа или горла или при абсорбции питательных веществ пищи в пищеварительном тракте. Стойкие вирулентные микробы ослабляются при прохождении через щитовидную железу. При каждом повторном прохождении через щитовидную железу они становятся все слабее, пока окончательно не погибают - при условии нормального обеспечения железы йодом. В противном случае вредная микрофлора, циркулирующая в крови, не погибает, вопреки естественному закону сопротивляемости организма.

Точно установлено, что содержание йода в щитовидной железе зависит от содержания йода в пище и воде. При низком потреблении йода железа лишается необходимого ей для нормального функционирования элемента. Народная медицина считает, однако, что щитовидная железа выполняет и другие функции помимо описанной выше защитной. Во-первых, это восстановление энергии, затраченной на выполнение работы в течение дня.

Существует определенная связь между запасом энергии в организме и потреблением йода. При понижении жизненного тонуса у человека прежде всего возникает вопрос: достаточно ли содержание йода в почве той местности, где он живет? Если нет, то компенсируется ли этот недостаток за счет дополнительных средств? При низком уровне энергии и выносливости организма необходимо обратить внимание на потребление йода.

Следующая функция йода - оказывать седативное (успокаивающее) действие на организм и нервную систему. При увеличении нервного напряжения, большой раздражительности и бессоннице организм постоянно находится как бы в конфликтной ситуации, предрасполагающей к борьбе и негативному мировосприятию. При наличии всех этих факторов, способствующих увеличению напряжения и нагрузок на организм, возникает потребность в йоде. Он необходим для уменьшения нервного напряжения, расслабления организма и создания условий для оптимистического настроя, предрасполагающего к миру и спокойствию. Этот положительный результат достигается посредством создания запасов резервных веществ, расходуемых в случае необходимости. При помощи народной медицины я узнал, что можно неоднократно изменять состояние ребенка до десятилетнего возраста (от раздражительности, нетерпения и беспокойства к спокойствию, выдержанности) в пределах двух часов посредством добавления одной капли йода в овощной или фруктовый сок или на стакан воды, подкисленной яблочным уксусом (из расчета одна чайная ложка на стакан воды).

Я не раз прописывал это средство матерям, имеющим детей, отличающихся повышенной возбудимостью, так как йод всегда оказывает седативное влияние на нервную систему.

Еще одна важная функция йода в организме связана с умственной деятельностью человека. При нормальном обеспечении организма йодом наблюдается активизация умственной деятельности. Теперь рассмотрим вопрос о нежелательном накоплении жировых отложений. Йод -один из лучших катализаторов окислений в организме. При недостаточном действии катализатора происходит неполное сгорание пищи, в связи с чем может наблюдаться нежелательное образование жировых запасов. Щитовидная железа, создающая свои запасы йода в зависимости от содержания его в крови, проходящей через нее каждые 17 минут, может терять йод, например, при использовании для питья хлорированной воды или при повышенном употреблении хлористого натрия, обычно называемого поваренной солью.

Существует известный закон о замещении галогенов.

Галогены	*Относительный атомный вес*
фтор	19,0
хлор	35,5
бром	80,0
йод	127,0

Клиническая активность любого из этих четырех галогенов обратно пропорциональна их атомному весу. Это значит, что любой из четырех галогенов может замещать элемент с более низким атомным весом. Например, фтор может замещать хлор, бром и йод, так как он имеет более низкий атомный вес в сравнении с этими тремя элементами. Хлор может замещать бром и йод, так как оба имеют более

высокий атомный вес. Подобным образом бром может замещать йод организма, который отличается более высоким атомным весом. Но обратный процесс невозможен. На основании этого хорошо известного химического закона становится ясным значение добавления хлора (хлорирование) в питьевую воду в качестве окислителя (дезинфектанта).

Питьевая вода вредна для организма не из-за содержания в ней болезнетворной микрофлоры, а из-за содержания хлора, обусловливающего значительную потерю необходимого организму йода.

При условии недостатка йода в определенной местности, где мы живем, при условии хлорирования воды, при частых заболеваниях, недостатке энергии и выносливости организма, развитии нервного напряжения и накоплении нежелательных жировых запасов в теле -каким образом может быть восполнен недостаток йода в организме до необходимого уровня?

Существуют три способа:

1. Потребление пищи, богатой йодом, такой как любые морские продукты, а также редька, спаржа, морковь, помидоры, шпинат, ревень, картофель, горох, клубника, грибы, латук, бананы, капуста, яичный желток и лук.
2. Смазывание небольшого участка тела настойкой йода.
3. Применение йодистых препаратов, таких как рыбий жир и раствор йода, а также таблеток из водорослей, о которых уже было сказано.

Раствор йода - недорогой препарат. В 1880 году французский врач по фамилии Люголь составил раствор, содержащий 5 процентов элементарного йода в 10-процентном растворе йодистого калия. С тех пор он широко используется. Фармацевты знают рецепт приготовления раствора Люголя, он продается в аптеках.

Поддерживающая доза йода незначительна и рекомендуется для применения в определенные дни недели. Путем химического анализа в организме обнаруживаются лишь следы йода (менее 10 капель). Доза йодного раствора Люголя - одна или две капли, в зависимости от веса тела. Например, при весе 65 кг или менее поддерживающая доза йода составляет одну каплю, ее принимают за едой один раз в сутки во вторник и пятницу каждую неделю. При весе более 65 кг дозу увеличивают до двух капель. Важно помнить, что человеческий организм продолжает функционировать при наличии минимальных запасов необходимых ему веществ. При ожидаемой вспышке заболевания в той местности, где вы живете, полезнее принимать раствор Люголя для создания резерва йода в организме три раза в неделю вместо Двух: в понедельник, среду и пятницу. Как нужно принимать капельную дозу раствора в назначенные дни? Обычно врачи рекомендуют принимать йод на голодный желудок, желательно за 20 минут до еды.

В последние годы в народной медицине появилось несколько различных способов, но я хотел бы упомянуть об одном из них. Ранее о нем уже говорилось в другой связи. В подкисленную яблочным уксусом воду (1 чайная ложка уксуса на стакан воды) добавляют 1 крупную каплю раствора Люголя (из капельницы). Содержимое перемешивают и выпивают небольшими глотками во время еды, запивая чашкой чая или кофе.

Проанализировав результаты, полученные при использовании йода и яблочного уксуса, а также меда, давайте рассмотрим в комплексе возможности использования этих добавок в питании человека.

Если, встав утром с постели, мы будем перед завтраком выпивать стакан воды, подкисленной яблочным уксусом (1-2 чайные ложки на стакан воды). то тем самым мы с помощью кислоты разжижаем жидкости организма, в том числе нашу кровь. Ясно, что для нормальной циркуляции кровь должна быть жидкой, облегчая работу сердца, выполняющего функцию насоса.

На завтрак не рекомендуется употреблять пшеничную пищу, рафинированный сахар и цитрусовые фрукты и соки так как у большинства людей такая пища вызывает изменение нормальной кислой реакции мочи к щелочной - сигнал, указывающий на то, что кровь гуще нормы, что ее циркуляция затруднена, в связи с чем возрастает нагрузка на сердце. Поэтому необходимо заменить указанные выше компоненты на ржаные и кукурузные продукты и крупу. Вместо сахара нужно использовать мед. Можно пить яблочный, виноградный и клюквенные соки.

При ленче {второй завтрак) рекомендуется выпивать уже известную нам смесь (2 чайные ложки яблочного уксуса и 2 чайные ложки меда на стакан воды). При этом организм получает кислоту, содержащуюся во фруктах, ягодах, зелени и корнеплодах, и солнечную энергию, как бы сконцентрированную в мёде. Эту смесь можно принимать до, после или во время ленча.

При повышении активности организма реакция мочи изменяется от нормы (кислой) к щелочной. При этом нецелесообразно за завтраком есть продукты, которые будут усугублять такое изменение. По этой причине пшеничная пища, сахар и цитрусовые фрукты и соки должны быть исключены из рациона, чтобы человек не чувствовал физической и умственной усталости.

За ужином также нужно принимать 2 чайные ложки меда и 2 чайные ложки яблочного уксуса на стакан воды. Некоторые, может быть, предпочтут пить эту смесь перед едой или во время еды.

Перед едой также полезно съесть салат из зелени. Если день был насыщен работой или волнением, полезно есть рыбу или другие морские продукты, богатые йодом, - такая пища также служит источником калия, оказывающего седативное действие на нервную систему. Мясо в виде говядины, баранины или свинины рекомендуется употреблять только два раза в неделю или в разгрузочные дни. Постарайтесь помнить, что внутренние органы животных, такие как печень, представляют собой хранилище питательных веществ, используемых в случае необходимости. Полезно употреблять печень

или ливерную колбасу раз в неделю.

Постепенно, следуя вышеописанному режиму питания, можно изменить ежедневный рацион так, чтобы потребляемая пища компенсировала затрату сил и энергии. Предполагая, что вы следуете рекомендациям, приведенным выше, и учитывая при этом, что в течение нескольких недель физическая нагрузка и отрицательные эмоции создали ситуацию напряженности в организме, рекомендуется добавлять каплю йодного раствора Люголя на стакан яблочного или виноградного сока, выпиваемого за завтраком; раствор Люголя можно также принимать в смеси с яблочным уксусом и водой. Дело в том, что калий в растворе способствует расслаблению организма, снимая напряжение, создавая условия для отдыха.

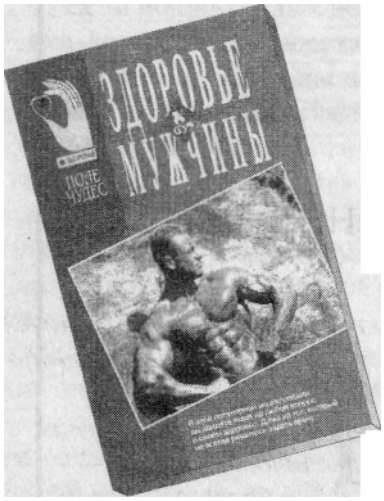
Йод приводит в действие механизм, создающий оптимистический настрой организма, предрасполагая его к миру и спокойствию и способствуя созданию запасов питательных веществ. В условиях повышенной нагрузки на организм (стресса, напряжения) принимайте дозу раствора Люголя ежедневно до тех пор, пока организм не расслабится. Первым признаком насыщения организма йодом будет увеличение количества слизи в носу.

В таком случае нужно прекратить использование йода, пока указанное явление не исчезнет.

Если ночной отдых не будет, как прежде, способствовать достаточному восстановлению сил (энергии), вспомните про йод. Если вы научитесь использовать его, это позволит вам наверстать упущенное и поддержать хорошее самочувствие.

С. МЛАДЕНОВ

МЁД И МЁДОЛЕЧЕНИЕ



«ПАРАДОКС» выпустил:
ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ
Серия «Поле Чудес: ЗДОРОВЬЕ»,
Оправдывают ли потомки прародителя Адама почетный титул «сильного пола», если по средней продолжительности жизни они значительно уступают «слабому»?
И чем вообще объяснить тот факт, что женщины живут дольше мужчин?
Светила американской медицины задались целью исследовать этот природный парадокс, опираясь на свой научный и врачебный опыт.
В результате появился энциклопедически полный перечень недугов, угрожающих здоровью мужчины, и способов их преодоления.
Эта книга, составленная из материалов американского журнала «MEN'S HEALTH» («Мужское здоровье»), поможет и нашим соотечественникам оправдать репутацию «сильного пола».
ПРЕДИСЛОВИЕ
Жизнь, организация и распределение труда в пчелиных семьях и продукты пчеловодства привлекали внимание людей еще в глубокой древности.
Существует множество легенд и мифов о пчелах, о чудодейственных свойствах пчелиного меда.
Лечебные свойства меда издавна использовались в народной медицине. В наше время эффективность лечения медом признана и благодаря его целительным качествам и с помощью научных исследований, которые проводились в разных странах мира.
Более десяти лет автор данной книги изучал медолечение и за это время разработал свои методы его использования. Число тех, которым мед помог преодолеть недуги, растет с каждым днем.
Привлекая мировой опыт и результаты собственных экспериментальных и клинико-экспериментальных исследований, автор рассказывает о лечебных свойствах пчелиного меда и методах его применения в медицине.В книге рассмотрены и другие продукты пчеловодства, неразрывно связанные с жизнедеятельностью пчел: пчелиный яд, пчелиное маточное молочко, цветочная пыльца, воск и прополис, а также возможности использования этих продуктов.

ПЧЕЛОВОДСТВО С ДРЕВНЕЙШИХ ВРЕМЕН И ДО НАШИХ ДНЕЙ

По археологическим данным, пчелы появились на Земле на 50 000-60 000 лет раньше человека и жили в симбиозе с цветочными растениями.

Ученым известны исторические факты, которые указывают на то, что уже первобытный человек знал и любил мед. А Египет, по всей вероятности, является мировым очагом пчеловодства. Это подтверждают письменные источники, которые датируются третьим тысячелетием до нашей эры. На больших плетеных плотах египтяне перевозили ульи к наиболее медоносным районам в верхнем течении Нила, откуда возвращались домой с большим количеством собранного меда. По всей вероятности, отсюда берет свое начало кочевое пчеловодство. О том, до какой степени египтяне были пристрастны к пчеловодству, говорит то, что на эмблемах у фараонов первой династии до эпохи римского завоевания и на их гробницах были изображены пчелы. В те времена египтяне употребляли мед не только как пищу, но уже знали его лечебные, косметические и консервирующие свойства.

В Ассирии пчеловодство было в расцвете за 2950-2050 лет до н. э. Известен был им также и воск. Во времена Сарагонта и после его смерти тела умерших обмазывали медом и покрывали воском.

В Индии пчеловодство было широко развито 4000 лет тому назад. Меду приписывались разнообразные питательные и лечебные свойства. Его употребляли как противоядие при отравлении растительными, животными и минеральными ядами. У индийцев опыт пчеловодства передавался из поколения в поколение, из века в век.

Китайцам также были известны пчелы, и пчеловодством они занимались с большой любовью. В третьем и втором тысячелетии до н. э. их медицина рекомендовала мед как самостоятельное лечебное средство.

И в Палестине пчеловодство было сильно развито. Многие пчелиные рои обитали на скалах, по которым в горячие летние дни тек мед, поэтому Палестину называли «землей, где течет мед и молоко». Греческий путешественник Страбон (63 г. до н. э.-24 г. н. э.) сообщает о большом производстве и потреблении меда в Аравии. Арабы считали мед божьим даром и называли его эликсиром.

Греки занимались пчеловодством уже на более высоком уровне. Они вставляли в ульи перегородки и регулировали ими излишние запасы меда. Начало научному пчеловодству положил Аристотель (384-322 гг. до н. э.). Он изучил жизнь и распределение труда в пчелиной семье, в своих трактатах упоминает о гнильце и некоторых вредителях пчел.

В греческой мифологии существует много легенд о чудотворном действии меда. Великий Гомер в своих бессмертных произведениях «Илиада» и «Одиссея» воспевает мед и его качества. Героиня Агамеда давала греческим воинам и больным чудесный напиток кикеон, который в основном состоял из меда, лечила бессонницу, нервы, вдохновляла их на подвиги.

Первые знания о жизни пчел и их разведении научно оформляются в Древней Греции. Из литературных памятников древнегреческой культуры можно почерпнуть сведения о состоянии пчеловодства, а также о питательных и лечебных свойствах пчелиного меда. Так, в трудах Гиппократа (460-370 гг. до н. э.) говорится о продлевающем жизнь людей действии меда, о его обеззараживающем, отхаркивающем и других лечебных свойствах. Он рекомендует мед при лечении заболеваний печени, желудка и гнойных ран.

Римский ученый Варрон (116-27 гг. до н. э.) в своем труде «О сельском хозяйстве» показал, какое большое место занимало пчеловодство в империи. Поэт Вергилий (70-19 гг. до н. э.), который был вместе с тем и пчеловодом, в своих произведениях воспевает большую любовь людей его времени к пчелам и меду. Плиний (23-79 гг.) пишет о расцвете пчеловодства в Римской империи. Римлянам были известны не только питательные и лечебные, но и консервирующие свойства меда. Римский ученый и врач Диоскорид, живший в начале нашей эры, в своем произведении «Materia medica» отмечает, что он успешно применял мед при лечении желудочных заболеваний, гнойных ран и фистул.

Магометане также были ревностными пчеловодами и потребляли большое количество меда. В Коране упоминается о целебных свойствах меда. Сам Магомет говорил больным: «Ешьте мед и выздоровеете». Наиболее популярный представитель арабской медицинской школы Авиценна (952 г.) рекомендует мед как лекарство и пищу, которая продлевает жизнь людей.

Зная ценные качества меда, кельты пользовались им как разменным средством. Древние германцы любили напитки, приготовленные из меда и ароматизированные пахучими травами. Полубогини подносили Водану -древнегерманскому богу героев - напиток, называвшийся «божественным медом».

Резкий скачок в развитии пчеловодства начался с распространением христианства, так как для религиозных целей потребовалось много пчелиного воска. Ростовщики предпочитали брать проценты воском. За воск церковь отпускала грехи.

У древних славян пчеловодство было любимым занятием. Еще в V в. до н. э. историк Геродот писал об этом пристрастии на землях, населенных позже восточными славянами. В X в., когда создавалось Киевское государство, начинается развитие бортевого пчеловодства. Благоприятствовали этому необъятные просторы лесов и пастбищ. Мед использовали в пищу и для получения напитков, а воск - для освещения и для религиозных нужд. На Руси были хорошо известны питательные и лечебные свойства меда. Применяли его при различных заболеваниях и для лечения наружных ран. Русские вели оживленную торговлю медом и воском с греками и городами-республиками Венецией и Генуей.

Постепенно научные знания о пчеловодстве начали расширяться. Якоб Никел (1568 г.) предложил способ лечения американского гнильца. В 1609 г. английский ученый Батлер написал книгу «Женская монархия», в которой подробно охарактеризовал функции пчелиной матки.

В развитии современного пчеловодства в мире велика заслуга русского пчеловода П.И. Прокоповича (1775-1850 гг.), который изобрел в 1814 г. разборный рамочный улей. В 1880 г. появился улей современного типа. Американский пчеловод Лоренцо Лорен Лангстрот из Филадельфии построил в 1851 г. первый улей с подвижными рамками, который вошел в основу практического пчеловодства. И в наши дни улей Лангстрота остается в основном таким же, каким был сто лет назад.

В настоящее время пчеловодство достигло замечательных успехов во всем мире. Научно доказано его значение для повышения продуктивности сельскохозяйственного производства и особенно роль опыления, которое совершается пчелами, в развитии плодоводства, огородничества.

Большое число научных учреждений многих стран всесторонне изучают питательные и лечебные свойства продуктов пчеловодства.

Данные химических исследований, медицинская практика доказали благотворное влияние меда, пчелиного яда, маточного молочка и цветочной пыльцы на человеческий организм, а также необходимость использования прополиса и воска в различных отраслях промышленности и медицины. Пчелиный мед, в котором скрыта молодость природы, раскрывает свои таинственные животворные качества, и медолечение успешно входит в клиническую медицинскую практику.

ПЧЕЛИНЫЙ МЕД -СОРТА, СОСТАВ, СВОЙСТВА

Пчелиный мед - это сладкое и ароматическое вещество, получаемое из нектара и других соков разных частей живых растений, переработанное в медовом зобике пчелы и отложенное в восковую ячейку сотов для дальнейшего созревания, чтобы впоследствии служить запасной пищей для пчел.

Профессор Златаров (Болгария) так охарактеризовал пчелиный мед: «Это естественный продукт, незаменимый по своим качествам. Он находится на первом месте среди всех лекарств, которые нам подносит природа посредством цветов и лекарственных трав. Мед содержит витамины, которые обновляют кровь, успокаивают нервы и даруют новую жизнь».

С того времени как производство тростникового и свекловичного сахара достигло больших размеров, потребление меда сначала медленно, а позже все быстрее пошло на убыль. Процесс развития пчеловодства замедлился, но вместе с тем пчеловодство совершенствуется, вводятся разборные и корпусные ульи, мед производится более чистый и высококачественный.

Развитие науки и техники способствовали более доскональному изучению химического и физического состава меда. Пчелиный мед оказался одним из наиболее сложных биологических

продуктов, в составе которого было найдено свыше 70 веществ, необходимых для человеческого организма. Из этого следует, что мед для человека имеет большее значение, чем сахар или другие продукты питания. Химический состав и биологическое значение меда для организма зависят от сорта меда.

В зависимости от материала, из которого он получен, пчелиный мед делится на два основных вида - цветочный и падевый.

ЦВЕТОЧНЫЙ МЕД

Цветочный мед - это продукт, полученный из нектара цветков растений. Пчелы-сборщицы летают с цветка на цветок и хоботком высасывают со дна цветка небольшие количества нектара. В медовых зобиках нектар смешивается с кислотами и ферментами. Прилетев в улей, пчелы откладывают этот обогащенный нектар в восковые ячейки сотов.

Нектар - это сладкий душистый сок, который выделяют нектарники - группа специальных клеток в растениях.

Нектар содержит 50-75% воды, 20-24% моносахаридов, 13-24% тростникового сахара, минеральные вещества, белки, эфирные масла, каротин, витамины и пр. Чем больше Сахаров в нектаре, тем активнее пчелы собирают его.

Превращение нектара в мед - сложный физиологический, химический и физический процесс. В него включен весь рабочий состав пчелиной семьи. Пчела-сборщица нектара, наполнив свой медовый зобик нектаром, возвращается в улей. В нем ее встречают приемщицы нектара - молодые пчелы, которые не вылетают за сбором нектара, а исполняют разные работы внутри улья. Пчела-сборщица широко раздвигает свои верхние челюсти и выпускает капельку нектара на кончик своего хоботка. Пчела-приемщица своим хоботком принимает его. Передав свой сладкий груз, пчела-сборщица снова отправляется за нектаром.

Нектар, принесенный в улей, еще не мед. Он содержит большое количество воды (40-80%). Чтобы он превратился в мед, совершается ряд химических и физических процессов, увеличивающих содержание Сахаров, а именно: испарение воды до 20%, расщепление (инверсия) сложных Сахаров на более простые и образования левулезы и декстрозы под влиянием ферментов и кислот, образование декстриноподобных веществ, а также органических кислот из сахаров.

Молодые пчелы после принятия груза начинают обрабатывать нектар своими челюстями в продолжение почти 20 минут. Эта обработка заключается в последовательном и многократном выпускании капельки нектара через раздвинутые верхние челюсти на хоботок, а потом проглатывании ее; за это время нектар подвергается воздействию циркулирующего теплого воздуха в улье. При этом нектар теряет значительную часть воды и насыщается ферментами, выделяемыми слюнными железами пчелы. Обработанный таким образом нектар попадает в сотовые ячейки, которые не заполняются доверху - в них продолжается созревание нектара; через 2-4 дня содержание сахаров в нем доходит до 76-80%. После сгущения нектар многократно переносится в другие ячейки, где заканчивается его созревание, и он превращается во вполне созревший мед. Вентиляция, необходимая для этой обработки, работает в улье следующим образом. По дну и стенкам улья располагаются десятки пчел. Они быстро и непрерывно машут крылышками и удаляют влажный воздух наружу. Мед созревает в два раза быстрее в ячейках, наполненных всего на 1/4 часть, чем в ячейках, наполненных на 3/4.

Процесс превращения нектара в мед и его созревания изучен еще недостаточно. Он зависит от породы пчел, их возраста, численности пчелиной семьи и климатических условий.

После того как ячейки сотов наполняются медом, они запечатываются; в таком виде мед может сохраняться продолжительное время. Одна пчелиная семья в современном разборном улье может собрать за медосборный сезон до 150 кг меда. Чтобы собрать один килограмм меда, пчела должна сделать от 120 000 до 150 000 вылетов за нектаром. Если цветы, с которых она собирает нектар, находятся на расстоянии 1,5 км, то за один полет туда и обратно пчела преодолевает 3 км. Следовательно, для получения 1 кг меда она должна пролететь от 360 до 460 тысяч километров. Это расстояние более

чем в 11 раз превосходит окружность земного шара по экватору.

ФИЗИЧЕСКИЕ И ХИМИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

Консистенция. Свежий мед представляет собой густую, прозрачную, полужидкую массу, которая с течением времени постепенно кристаллизуется и затвердевает. Если набрать ложкой мед и повертеть ею, то несозревший мед легко стекает с нее. Созревший же мед наматывается на ложку складками, как лента, а стекает с нее неразрывающимися нитями. Чистый мед, пока он запечатан в ячейках сотов и находится в улье при температуре 20-30°С, всегда бывает жидким.

Мед, содержащий более 20% воды, неестественно жидок. Такой мед получается при выкачивании на центрифуге незапечатанных сотов (недостаточно созревший мед, собранный во влажные и дождливые годы). Более жидким бывает скисающий и скисший мед, а также фальсифицированный мед.

Мед, содержащий меньшее количество воды - от 14 до 15%, обычно бывает более густым. На консистенцию меда оказывают влияние не только насыщенность сахарами, но и их виды. Мед, содержащий преимущественно фруктозу (левулезу), более редкий, чем тот, который содержит глюкозу или другие высшие сахара. Падевый мед более густой, так как он содержит больше сахарозы и растительных клеев. Особый вид имеет мед, подделанный инвертированным сахаром, или падевый мед, содержащий много мелецитозы; такой мед тянется тонкими неразрывающимися нитями. Эта отличительная особенность очень важна, так как у цветочного меда тянущаяся нить меда в известные моменты разрывается. На густоту меда оказывают влияние также воздух и газы, находящиеся в нем. Такое явление наблюдается в свежем меде.

Мед сохраняет свою жидкую консистенцию лишь известное время, после чего он кристаллизуется. Основным фактором, влияющим на процесс кристаллизации, является концентрация Сахаров, их природа (состав) и структура. В процессе кристаллизации фруктоза сохраняет жидкое состояние; кристаллизующими элементами являются глюкоза и сахароза. Чем больше фруктозы содержит мед, тем более продолжительное время он остается жидким. Скорость кристаллизации меда зависит также от входящих в его состав протеинов, растительных клеев, декстрина: при их повышенном проценте она замедляется. Быстрая кристаллизация наблюдается при присутствии в меде мелецитозы. Процент примесей (особенно минеральных) оказывает большое влияние на продолжительность процесса кристаллизации меда.

Все эти факторы оказывают влияние не только на интенсивность кристаллизации, но и на структуру меда. Мед, в котором содержится большое количество глюкозы, кристаллизуется быстрее в большие, но не грубые кристаллы. Мед с большим содержанием фруктозы кристаллизуется очень медленно, образуя мелкие кристаллы. Мед, содержащий много минеральных веществ, кристаллизуется постепенно и не дает слоев. Грубыми и крупными кристаллами кристаллизуется мед, который содержит большое количество сахарозы. Кристаллизация меда часто наблюдается еще в сотах, это происходит под влиянием содержащейся в меде мелецитозы; кристаллы в этом случае мелкие, белые и несладкие.

Таким образом, кристаллизация меда начинается с виноградного сахара, затем плодового. В зависимости от соотношения в меде этих двух видов Сахаров кристаллизация происходит медленнее или быстрее. В случае малого содержания виноградного сахара при кристаллизации меда виноградный сахар остается на дне, а плодовый находится над ним; получаются два слоя -верхний жидкий и нижний зернистый. Первоначально кристаллизация начинается около отдельных зародышевых кристалликов, которые можно обнаружить с помощью микроскопа еще в ячейках. Кристаллизация меда указывает на его доброкачественность.

Густота меда также важный признак его хорошего качества. Удельный вес меда колеблется между 1,420-1,440 г. Один литр меда весит 1,420 кг. При -36°С мед замерзает, и его объем уменьшается на 10%, а при нагревании расширяется, причем при +25°С объем его увеличивается на 5%.

Закристаллизовавшийся мед при температуре 35°С или помещенный в сосуд с горячей водой при 50°С постепенно превращается в жидкий мед.

Цвет. В зависимости от красящих веществ, находящихся в нектаре - каротина, ксантофила, хлорофилоподобных и пр., цвет меда бывает различным - от прозрачного, как вода, светло-желтого до лимонно-желтого, золотисто-желтого, темно-желтого, коричнево-зеленого и даже почти черного. Самый светлый с еле заметным кремовым оттенком - акациевый мед. Преобладающим цветом цветочного меда является желтый, светло-коричневый и реже - темно-коричневый. Темно-коричневый цвет с зеленоватым оттенком характерен для падевого меда. Собранный ранней весной цветочный мед имеет ярко-желтый цвет, доходящий до оранжевого. Мед, полученный из цветочного нектара, почти бесцветен и имеет еле заметный зеленоватый оттенок.

Только по цвету нельзя определить сорт меда, так как желтый цвет может иметь и падевый мед с широколистных, цветочный мед с гречихи - коричневого цвета, нектар, собранный с цветков гороха, дает мед темно-красного цвета, а с цветков табака - темно-коричневый и пр. При хранении мед со временем теряет свой первоначальный оттенок. Обыкновенно он темнеет, а кристаллизуясь - светлеет. Мед, который хранится в медной таре, приобретает голубовато-зеленоватый цвет, в железной -темно-красный.

Аромат. Разные сорта пчелиного меда отличаются друг от друга своеобразным ароматом. Аромат меду придают характерные летучие органические вещества, находившиеся в цветочном нектаре. По аромату можно судить о качестве и происхождении меда. Эфирные масла, выделяемые специальными клетками желез, расположенными в цветке по соседству с нектарниками, обладают исключительной специфичностью, благодаря чему происхождение меда определяется с большой точностью. Интенсивность аромата зависит от количества летучих органических веществ в меде. Некоторые сорта меда - каштановый, рапсовый имеют сравнительно слабый аромат, по которому невозможно установить их сорт. У падевого меда аромат отсутствует.

Не содержит органических летучих веществ и ароматов мед, полученный от пчел, которых подкармливали сахарным сиропом.

Так как ароматические вещества в меде имеют летучий характер, со временем они исчезают, особенно если мед хранится неправильно. Правила хранения меда требуют чистой и герметичной тары для его упаковки. Помещения должны быть прохладными, проветриваемыми и находиться вдали от продуктов с сильными запахом.

Вкус. Пчелиный мед отличается приятным вкусом благодаря сочетанию аромата со сладостью Сахаров и кислотностью, которая придается органическими кислотами. Сладкий вкус с приятным чуть-чуть кисловатым охлаждающим привкусом особенно хорошо чувствуется в меде, полученном с фруктовых деревьев или белой акации. Некоторые сорта меда - каштановый, табачный, ивовый и другие имеют одновременно еще и привкус горечи, которая бывает иногда очень резкой.

Сладость меда зависит непосредственно от концентрации составных Сахаров и их происхождения. Самым сладким является мед, в котором преобладает фруктоза. Мед, полученный от пчел, которых подкармливали сахарным сиропом, фальсифицированным инвертированным сахаром или искусственной глюкозой, желатином и крахмалом, менее сладок, чем цветочный мед. При фальсификации меда примесями сахарина, глицерина он может быть очень сладким, но вместе с тем становится щелочным. Мед, который хранится в металлической таре, может приобрести металлический привкус; мед, начавший портиться, также имеет неприятный кисловатый привкус.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЦВЕТОЧНОГО МЕДА

По химическому составу пчелиный мёд представляет собой сложную смесь, куда входят сахара - виноградный, плодовый и тростниковый, декстрин, вода, белковые вещества, небелковые азотные вещества, ферменты, органические кислоты, минеральные вещества, витамины и пр. Состав меда, полученного от различных видов нектара, то есть от различных медоносов, не одинаковый и зависит от его происхождения, зрелости и времени года.

Средний состав хорошего цветочного меда представлен в табл.1.

Таблица 1

Химический состав цветочного меда

Показатели состава	Содержание веществ, %
Вода	17
Инвертированный сахар	73,5
Обыкновенный сахар	2,4
Декстрины	6,3
Азотистые вещества	0,5
Зола	0,2
Кислоты	0,1

Инвертированный сахар, состоящий из глюкозы и фруктозы, получается из нектара, в котором они находятся в свободном состоянии или же в результате расщепления сахарозы ферментами. В цветочном меде инвертированный сахар находится в большом количестве: до 80%, а в падевом - до 60-70%. Чем больше инвертированного сахара в меде, тем он ценнее.

Мед, полученный от пчел, которых подкармливали сахарным сиропом, а также и фальсифицированный мед всегда содержит меньше инвертированного сахара. Если в инвертированном сахаре фруктозы намного больше, чем глюкозы, это доказывает то, что мед фальсифицированный.

Сахароза в цветочном меде находится в меньшем количестве (до 5%), чем в падевом, в котором она доходит до 10%. Ее может быть больше в годы увеличенного медосбора, когда у пчел нарушается способность ферментной обработки нектара или пади, а также и тогда, когда мед получен от пчел, у которых ослабело это свойство слюнных желез.

Если мед хранится в благоприятных условиях, то благодаря ферментам процент сахарозы в нем постепенно уменьшается. В меде, подвергнутом грубой тепловой обработке при прямом воздействии солнечных лучей, которые разрушают ферменты, количество сахарозы остается неизменным.

Пчелы, подкармливаемые сахарным сиропом, не имеют достаточного запаса ферментов, нужных для расщепления сахарозы, вследствие чего их мед содержит много сахарозы, иногда даже больше 25%.

Фальсифицированный неинвертированным сахаром мед может содержать от 28 до 45% сахарозы, то же наблюдается и при фальсификации меда искусственно инвертированным сахаром, в котором содержание сахарозы тоже велико, так как в этом случае происходит неполная инверсия сахара.

Повышенное содержание сахарозы в меде свидетельствует о его низком качестве, а когда содержание сахарозы превышает допустимые границы, это почти всегда служит доказательством того, что пчел подкармливали сахарным сиропом.

Процент декстрина в цветочном меде не превышает 2%, а в падевом доходит до 5%. В лабораторной практике определение декстрина и сахарозы производится одновременно. От наличия декстрина в меде зависит густота меда; чем больше декстрина, тем гуще мед и тем медленнее он кристаллизуется.

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ В ПЧЕЛИНОМ МЕДЕ

В состав меда входят фосфор, железо, магний, кальций, хлор, медь, сера, свинец и другие микроэлементы. В результате спектрального анализа разных сортов меда доказано, что в нем, кроме того, содержатся алюминий, марганец, никель, литий и титан. Темный мед содержит большее количество минеральных веществ. Американские ученые Х. Шуэт и Э. Харт, исследуя минеральный состав различных сортов меда, установили, что светлые сорта содержат в 4 раза меньше железа, в 2 раза меньше меди и в 14 раз меньше марганца, чем темные. Русские ученые придерживаются того же мнения. Они отмечают, что светлый мед содержит до 0,16% минеральных солей, а темный - до 0,26%.

Н.П. Иойриш (1954 г.) находит известную близость между минеральными составами пчелиного меда и кровью человека.

Минеральный состав меда двоякого происхождения: одна часть получается из естественного состава нектара, другая - из добавленных примесей. В этом и заключается причина того, что разные исследователи находят различное содержание минеральных солей при исследовании сродных сортов меда.

Содержание минеральных веществ в меде дает возможность установить фальсификацию меда обыкновенным сахаром независимо от того, внесен ли этот сахар непосредственно в мед или же пчел подкармливали сахарным сиропом. В таком меде находятся только следы минеральных веществ, а преобладающим элементом является кремний.

Содержание химических элементов в меде зависит от вида медоносов и от минерального состава почвы района медосбора. Влияние состава и структуры земной коры на развитие растительного и животного мира было установлено прежде всего академиком В. И. Вернадским (1940 г.). В живых организмах он нашел около 70 элементов, которые воспринимаются из внешней среды благодаря существующей для этого приспособленности организмов.

Роль микроэлементов в процессах жизнедеятельности организмов велика: их отсутствие или недостаточное количество приводят к нарушениям в развитии. Так, например, во многих горных районах - на Кавказе, Карпатах, Алтае, по течению рек Амура, Лены, Енисея содержание йода в почве резко занижено. В этих местах люди и сельскохозяйственные животные болеют эндемическим зобом. Большое значение микроэлементов в развитии живых организмов и сельскохозяйственных культур привело к появлению учения о «биогеохимических провинциях» с соответствующими картами этих «провинций», в которых обозначены недостаточность или изобилие каждого из необходимых элементов в соответствующем районе. Так, например, в районах с недостаточным количеством бора и меди наблюдаются низкие урожаи бобовых и зерновых культур, в местностях, где почва бедна кобальтом, среди животных встречаются заболевания, связанные с потерями аппетита, сил, нарушением кроветворного процесса; животные болеют акобальтозом (отсутствие кобальта) и отстают в своем развитии.

В организме человека различные органы и ткани не одинаково нуждаются в микроэлементах. В самом большом количестве встречается цинк в островках поджелудочной железы, молибден - в почках, ванадий - в глазах, стронций - в костях, марганец и хром - в гипофизе и т. д.

Использование микроэлементов в лечебных целях началось не так давно. Они являются мощными биорегуляторами нормального развития организмов и особенно в акушерской практике - для нормального развития беременности и плода. В эмбриональной стадии развития содержание микроэлементов в тканях и органах выше обычного в связи с усиленными синтетическими процессами, обеспечивающими энергию, пластичность, рост определенного органа или ткани. Более высокие концентрации микроэлементов (Co, Cu, Mn, Zn и др.) находятся в тканях с более высокой функциональной активностью.

Мед - естественный растительно-животный биологический продукт, содержащий разнообразные микроэлементы в форме, наиболее подходящей для усвоения организмом, и как таковой не имеет себе равного продукта.

Результаты анализа различных сортов меда показывают, что полифлерные сорта меда (из разнородных нектаров) содержат больше микроэлементов. В темных сортах меда процентное содержание микроэлементов выше. В падевом мёде процентное содержание отдельных элементов выше, но общее их количество меньше.

Алюминий находится практически во всех сортах меда. В зольном содержании меда от 0,3 до 1,0% алюминия. Нет существенной разницы в процентном содержании алюминия в цветочном или падевом меде. Он необходим для организма: его соли оказывают вяжущее действие. Содержание алюминия в крови рожениц при нормальной беременности в 2 раза выше, чем в крови здоровых небеременных женщин. При токсикозе беременности содержание алюминия в крови уменьшается.

Бериллий встречается только в некоторых сортах меда. В зольном содержании меда он составляет 0,0001%. Находится бериллий в цветочных и падевых сортах меда и во втором его больше.

Бор содержится почти во всех видах меда. Больше его в цветочных сортах и меньше в падевых. Количество бора в зольном содержании меда - от 0,03 до 1%. В растениях, лишенных бора, прекращаются процессы роста. Предварительная обработка бором посевных семян увеличивает их урожайность на 75%. Бор, молибден и медь содействуют синтезу витамина С и Сахаров в растениях. Бор необходим для живых организмов, он поддерживает их правильное развитие.

Висмут был обнаружен только в десяти случаях из 100. В зольном содержании меда его от 0,0002 до 0,0003%. В пробах падевого меда он не был найден. Соли висмута оказывают на организм вяжущее действие, уничтожают протозойные инфекции и возбудителя сифилиса.

Барий встречается в 80% исследованного цветочного и падевого меда. В зольном содержании цветочного меда барий находится в количестве от 0,01 до 0,1%, падевого -от 0,01 до 0,03%.

Ванадий установлен в половине проб исследуемого цветочного, а также падевого меда. Процент его содержания в золе меда - между 0,001 и 0,003. В живом организме ванадий необходим для функционирования кровеносной системы и кроветворения.

Германий - редко встречающийся элемент; он был выявлен в 14,28% исследованных сортов болгарского меда. Спектральным анализом установлено зольное содержание германия в цветочном меде 0,0001%, а в падевом - 0,0003%.

Галлий содержится в половине исследованных проб меда, причем в цветочных сортах он встречается в 52%, падевых - в 40%. Зольное содержание галлия в цветочном меде - между 0,0003 и 0,001%, в падевом - 0,001%.

Железо является составной частью растительного и животного организма; оно необходимо для правильного функционирования тканей, клеток и всего организма. Во всех сортах исследованного меда установлено зольное содержание железа от 0,01 до 1,1%. При исследовании ионного состава меда было найдено, что 1 кг меда в среднем содержит 11,05 мг железа. Соли железа стимулируют кроветворный аппарат костного мозга, улучшают функции всех клеток. Железо входит в состав дыхательного фермента, без которого невозможно тканевое дыхание. Изменяя химическую валентность, атом железа обеспечивает непрерывные прием и отдачу кислорода, обеспечивая таким образом дыхание клеток. Железо стимулирует функции нервной системы, регулирует секрецию желез и уменьшает пропускную способность клеточного эндотелия.

Золото содержат 4,34% исследованных сортов меда, а зольное состояние его составляет 0,0006%. В исследованных пробах падевого меда золото не было найдено. Попав в организм, золото активизирует функции ретикулярно-эндотелиальной системы, особенно действуя на капиллярный эндотелий, обладает специфическим лечебным воздействием на туберкулезную инфекцию, усиливает иммунотворное действие марганца и магния, действует благотворно при псориазе, хронических артритах и пр.

Олово содержится во всех видах меда от 0,0001 до 1,1%.

Калий - составная часть организма; без калия он не мог бы существовать. Спектральным анализом было установлено, что зола исследованных сортов меда содержит в среднем 1% калия. В 1 кг болгарского меда содержится в среднем 495,35 мг калия и натрия. Калий необходим для синтеза гликогена и белков, он оказывает также диуретическое и отхаркивающее воздействие.

Кобальт содержится в одной трети сортов меда. Его содержание в золе меда - от 0,01 до 0,0003% как в цветочном, так и в падевом меде. Недостаток кобальта в организме приводит к слабости, потере аппетита, нарушениям в кровообращении - акобальтозу. Кобальт входит в состав витамина B_{12}. В биогеохимических акобальтозных районах наблюдаются бесплодие, нарушения в росте, приросте массы тела и в развитии. Кобальт участвует в обмене кальция и фосфора, способствует образованию витаминов А, С и Е, влияет на окислительные ферменты, понижает поглощение кислорода тканями.

Кальций встречается во всех исследованных сортах меда в границах от 0,3 до 1% в зольном остатке меда. В 1 кг меда в среднем содержится 40,42 мг кальция. Кальций - незаменимый элемент для существования растений и животных. Он входит в состав костей протоплазмы и необходим для построения тканей и всего тела, поддерживает функции желез, мышц и нервной системы. Ионы кальция возбуждают энергию сокращения сердечной мышцы, ускоряют свертываемость крови,

оказывают кровоостанавливающее действие. Кальций удаляет ионы натрия из тканей, замедляет воспалительные процессы, обладает антиаллергическим, диуретическим и противорахитическим действием.

Литий содержится в 14,28% сортов пчелиного меда, в зольном остатке его от 0,02 до 0,03%. Соли лития обладают противоартритным действием, растворяют мочевую кислоту, улучшают диурез, содействуют азотному обмену в мышцах.

Магний содержится во всех исследованных сортах меда - в 1 кг в среднем 18,88 мг. Процентное содержание магния в цветочном и падевом медах почти одинаково. Соли магния обладают слабительным и седативным действием, регулируют дыхание и уменьшают конвульсии тетануса, нормализуют деятельность сердца, облегчают промежуточный обмен в тканях, активизируют ретикульно-эндотелиальную систему, обезвреживают ядовитые продукты обмена, усиливают иммунитет и фагоцитоз.

Медь обнаружена во всех сортах меда в количестве от 0,001 до 0,1%. Установлено, что процентное содержание меди в цветочном и падевом медах одинаковое. При недостаточности меди в организме наблюдается огрубление волос, депигментация, анемия, нарушение в кровообразовании и воспроизводительной функции. Медь благоприятно влияет на прирост массы, рост, фагоцитарную активность крови, на титры агглютининов, содействует образованию гликогена в печени, является незаменимым активизатором окислительных ферментов. Недостаточность меди замедляет превращение аминокислот в белки.

Марганец содержится во всех исследованных пробах меда в количестве от 0,001 до 1%, что было установлено спектральным анализом. В 1 кг меда содержится 8,93 мг марганца. Недостаточность марганца ведет к нарушению в размножении, росте, массе, кроветворении. Марганец повышает фагоцитарную активность, мобилизует специфические и неспецифические иммунореактивные силы организма, стимулирует своим подавляющим действием фермент гиалуронидазу - гиалуроновую кислоту, которая обусловливает проницаемость клеток. Малое содержание марганца ведет к нарушениям в кроветворении, неусвоению кальция и фосфора. Марганец содействует синтезу витамина С (аскорбиновой кислоты), стимулирует деятельность надпочечных желез, активизирует систему ферментов.

Молибден содержится в 25% исследованных проб меда, причем в цветочных несколько чаще, чем в падевых сортах. По зольному остатку определено, что молибдена в меде от 0,001 до 0,003%. Молибден необходим и животным, и растениям. Установлено, что он повышает фагоцитарную активность крови, понижает содержание меди в печени и крови, содействует синтезу витамина С в растениях, участвует в ферментных реакциях и в азотном обмене в растениях и у животных. Для правильного развития необходимо ежедневное поступление молибдена в организм в количестве 1-2 мг. Молибден является составной частью ферментов; он участвует в процессах образования аминокислот и белков. В качестве удобрения молибден резко увеличивает продуктивность почв.

Никель содержится почти в 90% видов меда в границах от 0,0001 до 0,03%. Он необходим для организма, поскольку повышает количество эритроцитов и гемоглобина. Введение этого элемента в количестве 0,005 г в организм доноров после того, как они отдавали свою кровь, ускоряло регенерацию эритроцитов, гемоглобина, белков и плазмы за сутки. Никель обладает гипотензивным действием, уменьшает уровень сахара в крови.

Натрий содержится во всех исследованных сортах медов - цветочного и падевого. Спектральным анализом зольного остатка меда установлено около 1 % натрия. Натрий - постоянная составная часть организма, регулирует осмотическое давление, участвует в обмене воды в клетках, усиливает набухание белков, то есть связывает их с водой. Человеку натрий необходим в количестве 4-5 г ежедневно. При недостаточности натрия в организме развивается характерный клинический синдром: мышечная слабость, отсутствие аппетита, рвота, жажда, нарушение функции почек. Почки особенно быстро реагируют на потерю натрия.

Свинец содержится почти в 90% исследованных сортов меда. Количество свинца, установленное спектральным анализом по зольному остатку меда, находится в границах от 0,001 до 0,03%.

Серебро содержится также в 90% исследованных сортов меда, причем в цветочных сортах его больше, в падевых меньше. Процент серебра, установленный по зольному остатку, - от 0,0001 до 0,02. Серебро необходимо для организма: оно уменьшает клеточную проницаемость тканей, повышает активность аденозинтрифосфатазы.

Кремний находится в 75% исследованных проб меда в границах от 0,3 до 1% в его зольном содержании. Встречается чаще в крови рожениц и беременных. При тяжелых формах токсикоза беременности содержание его в крови повышается.

Стронций встречается примерно в 90% сортов меда в границах от 0,01 до 0,03%. Ион стронция действует аналогично иону калия, но слабее и медленнее. Облегчает удаление продуктов обмена через почки, имеет диуретическое действие.

Титан содержится в более чем 90% исследованных сортов меда в границах от 0,1 до 0,3% в зольном содержании. Этот элемент необходим для организма, так как участвует в кроветворении. При возбуждении центральной нервной системы его количество увеличивается; уменьшение же количества титана в крови наблюдается у новорожденных и у беременных, страдающих токсикозом.

Фосфор в количестве от 0,1 до 1% содержат все исследованные пробы меда. Фосфор необходим для формирования костей, обмена жиров, белков, углеводов; он является составной частью системы ферментов, относится к активным катализаторам и стимуляторам в организме.

Хром от 0,0001 до 0,05% содержат почти 90% исследованных проб меда, что установлено спектральным анализом.

Цинк в количестве от 0,0001 до 1% содержат около 80% исследованных сортов меда. Недостаток цинка в организме ведет к различным нарушениям в воспроизводительной функции, росте, приросте массы, образовании гемоглобина и эритрогенезе. Цинк оказывает влияние на фагоцитарную активность крови, уменьшает проницаемость кожи. Под его влиянием уменьшается содержание жиров в печени и внутренних органах, понижается количество сахара в крови. Цинк имеет большое значение для организма, принимая участие в составе дыхательного фермента карбоангидразы.

Цирконий был установлен спектральным анализом более 50% исследованных проб меда в количестве от 0,0003 до 0,001%.

Хлор содержат все исследованные сорта меда в количестве, зависящем от вида меда. Организм нуждается в постоянном притоке ионов хлора. Хлор косвенно действует на метаболизм в организмах.

Серу содержат более 90% исследованных сортов меда, главным образом в виде сульфата. Сера необходима для организма: она является нормальным раздражителем толстых кишок и оказывает слабительное действие, способствует детоксикации организма при отравлении тяжелыми металлами (свинец, медь, ртуть), активизирует антитоксическую функцию печени, улучшает синтез гликогена, благотворно действует при артритах, оказывает кератолитическое и антипротозойное действие.

Приведенный фактический материал доказывает, что мед - самый богатый растительно-животный биологический продукт. Он является источником разнообразных микроэлементов, представленных в близкой для организма биологической форме, поэтому мед используют при заболеваниях, поддающихся лечению микроэлементами. Так, например, медь, кобальт и железо успешно применяются при лечении анемий. Кобальт стимулирует слабый родильный процесс, повышает тонус матки, останавливает функциональные маточные и послеродовые кровотечения и поэтому применяется в акушерской практике. Подобным же действием обладают медь и марганец.

Кобальт и медь благотворно влияют на эндемический зоб. Микродозы меда положительно воздействуют на обмен углеводов при сахарном диабете. Марганец необходим при лечении полиневритов и радикулита; медь и марганец участвуют при лечении эндартериитов; кобальт применяется при глаукоме; медь - составная часть лекарственных средств при иридоциклитах, марганец - при

атеросклерозе и ожирении и пр. Кобальт, медь, марганец и железо успешно применяются в педиатрии при лечении гипотрофии и вторичной анемии. Благодаря тому что в пчелином меде содержатся различные микроэлементы, он успешно применяется для лечения многих заболеваний.

Наличие в меде большого количества микроэлементов открывает новые возможности для его лечебного и профилактического применения.

ФЕРМЕНТЫ

В меде открыты следующие ферменты: инвертаза, диастаза, каталаза, оксидаза, пероксидаза и протеолитические ферменты. Ферменты - это вещества, выделяемые живой клеткой; они разлагают сложные молекулы на более простые, из них синтезируют сложные вещества, помогают процессам питания и дыхания. Ферменты могут производить химические процессы, которые могли бы и сами произойти, но за более продолжительное время. В этих процессах ферменты не изменяются или же изменяются незначительно.

Нагревание меда выше 60°С ведет к разрушению ферментов. При этом улетучиваются эфирные масла, летучие противомикробные вещества, некоторые соединения образуют осадки, образуются труднорастворимые соли, теряется аромат и мед превращается в обыкновенную смесь Сахаров. При повышенном содержании воды в меде, особенно в теплую погоду, происходит его ферментация, при этом появляются пузырьки углекислоты, которые значительно увеличивают его объем. Мед, в котором произошла ферментация, быстро становится жидким, теряет свой специфический вкус и скисает.

По наличию того или иного фермента можно определить происхождение меда, его качество, отличить натуральный мед от фальсифицированного.

Главный фермент в меде - *инвертаза.* Под ее влиянием сахароза распадается на соответствующие ей моносахариды: глюкозу и фруктозу. Инвертаза в меде имеет двоякое происхождение: меньшее количество ее получается из нектара, выработанного в нектарниках, а большее - из слюны пчел. Независимо от концентрации сахарозы в нектаре и от количества инвертазы этот фермент не может достичь полного расщепления сахарозы. Молодые и сильные пчелы-работницы обладают слюнными железами с оптимальным производством слюны и оптимальным потенциалом действия, чего не наблюдается у старых и слабых пчел.

Когда нектар есть в изобилии вблизи пасеки, пчелы быстро наполняют зобики и относят взяток в улей. В этих случаях нектар остается в зобике короткое время и недостаточно обогащается слюной, а следовательно, и ферментами. Пчелы-работницы, которые уже в самом улье продолжают переработку нектара в мед, не в состоянии поддерживать ферментное соотношение, и отработанный таким образом мед беден ферментами, вследствие чего в нем повышено содержание сахарозы. Мед, полученный с обычного места взятка, содержит больше ферментов, так как там, чтобы наполнить зобик, пчела должна посетить много цветов. При таком сборе нектар продолжительное время остается смешанным с большим количеством слюны, а следовательно, и с ферментами, вследствие чего мед получается более высококачественным. Вид собираемого нектара также имеет значение. Когда он богат сахарозой, необходимо обильное смешивание его со слюной; такой мед богат ферментами. При подкармливании сахарным сиропом пчелы прилагают большие усилия для перерабатывания этого искусственного корма. Такой мед будет содержать больше ферментов, чем мед, полученный из естественного источника, но все же их недостаточно для расщепления всей сахарозы.

Амилаза (диастаза) - ценный фермент не только как катализатор при расщеплении крахмала, но имеет значение и для контроля над медом. И амилаза, и инвертаза имеют растительное и животное происхождение. Амилаза всегда находится в меде, который получен из нектара, достаточно обогащенного слюной пчел. О том, насколько мед чист, испорчен или фальсифицирован, можно судить по присутствию в нем диастазы. Количество диастазы в меде является одним из основных показателей для определения качества меда. При этом определение количества диастазы само по себе несложно. Кроме того, диастаза по отношению к неблагоприятным условиям является самым устойчивым фактором в сравнении с другими ферментами меда. Количество диастазы в меде обусловливается теми же факторами, что и наличие инвертазы. В меде, подверженном разложению и порче, количество диастазы повышено и прямо пропорционально степени его разложения. Увеличение диастазы, которое обыкновенно склонны считать указанием сохранности качества меда,

в данном случае является показателем разложения и порчи меда. В этих случаях диастаза есть продукт дрожжей, вызывающих разложение.
Нормальный пчелиный мед должен обладать показателем диастазы не меньше чем 10,9.
Остальные ферменты имеют меньшее значение для установления качества и для оценки меда.

КИСЛОТНОСТЬ МЕДА

В меде установлены в минимальном количестве некоторые органические кислоты: яблочная, молочная, щавелевая, лимонная, винная и др. Они находятся преимущественно связанными в виде солей. Количество кислот в меде так мало, что не может быть определено единицами массы. Эти кислоты происходят из нектара, пади или организма пчелы. Кислотность меда, выраженная цифрами, равна 3,78, но она меняется в зависимости от сорта меда, качества и продолжительности его сохранения. Старый мед или мед, в который при откачивании на центрифуге попало больше пыльцы, как и мед, начавший портиться, обладают повышенной кислотностью. Мед, фальсифицированный неинвертируемым сахаром, обладает очень низким показателем кислотности, а мед, фальсифицированный искусственно инвертированным сахаром, обладает повышенной кислотностью. При грубом нагревании меда часть фруктозы распадается, и при этом образуются муравьиная и левулиновая кислоты, которые увеличивают его кислотность. Муравьиная кислота встречается в меде тогда, когда он уже начал портиться.

АЗОТНЫЕ ВЕЩЕСТВА И ПРОТЕИНЫ

В цветочном меде азотные вещества и протеины находятся в количестве от 0,2 до 0,03%, а в падевом - от 0,3 до 0,5% - в зависимости от количества пыльцы и других органических примесей в меде во время медосбора или при его откачивании. Мед, полученный при прессовании и особенно при прессовании старых сотов или сотов с личинками и пыльцой, содержит повышенное количество протеиновых веществ. В меде, фальсифицированном искусственно инвертированным и неинвертированным сахарами, протеинов вообще нет или находятся лишь их следы. Около 1/10 азота в меде представлены в виде аминоазота. Это обстоятельство и указывает на качество меда и позволяет отличить натуральный мед от меда, фальсифицированного сахаром. Средняя величина аминоазота - 5 мг на 100 г цветочного меда и 4 мг на 100 г падевого меда. Мед, фальсифицированный сахаром, не содержит более 1 мг аминоазота на 100 г.

РАДИОАКТИВНОСТЬ МЕДА

Еще в 1908 г. французский химик Ален Кайя сообщил, что он обнаружил в меде радиоактивные вещества. По его мнению, мед, собранный в различных местностях, содержит различную дозу радиоактивных веществ, что находится в зависимости от радиоактивности места, в котором пчелами был собран нектар. Установлено, что из многих проб исследованного меда, собранного в различных странах, самой большой радиоактивностью обладал мед, полученный в некоторых районах Туниса.
Рекомендуется производить предварительный контроль радиоактивности меда.

ВИТАМИНЫ В МЕДЕ

Согласно результатам исследований, в меде установлены следующие витамины: *B_1 B_2, B_3, B_5, B_6, B_C, E, K, C* и каротины.
Ален Кайя установил наличие в меде витамина B_1. Зная, что отсутствие этого витамина в пище ведет к болезни бери-бери, он кормил голубей обмолоченным рисом, лишенным витамина *B_1*, до тех пор, пока у них не развилась болезнь. После этого к диете голубей он прибавил цветочный мед, и они выздоровели.
Особенно богат мед аскорбиновой и никотиновой кислотами.
Витамин B_1 (аневрин) регулирует деятельность нервной системы, поддерживает нормальный тонус желудочно-кишечного тракта, регулирует обмен углеводов, содействует выделению мочевой кислоты из организма, сохранению зубов, обладает обезболивающим действием. В 1 кг меда до 0,1мг витамина *B_1*.
Витамин B_2 (рибофлавин) входит в состав желтого дыхательного фермента, облегчает обмен углеводов, жиров и железа, предохраняет от аллергических заболеваний. В 1 кг меда до 1,5 мг витамина *B_2*.

Витамин B_3 (пантотеновая кислота) участвует в нормальном построении функции кожи, волос и слизистых оболочек. В 1 кг меда до 2 мг витамина B_3.

Витамин B_5 (РР - никотиновая кислота) принимает участие в клеточных процессах, связанных с обменом углеводов, регулирует функцию кожи, нервной системы, улучшает периферическое кровообращение, сохраняет паренхиму печени и содействует окислительно-восстановительным процессам в организме. В 1 кг меда до 1 мг витамина B_5

Витамин B_6 (пиридоксин) действует нормотонически на нервную систему, кожу и органы пищеварения. В 1 кг меда до 5 мг витамина B_6.

Витамин B_C (ацидум фоликум) стимулирует созревание красных кровяных клеток в костном мозге.

Витамин С (аскорбиновая кислота). Необходим для нормального обмена тканей, тканевого дыхания организма; активизирует протромбин, содействует пигментному обмену и образованию защитных сил в организме; поддерживает структуру костей, мышц, зубов, кровеносных сосудов, регулируя проницаемость капиллярного эндотелия; обладает десенсибилизирующим действием, повышает жизненный тонус организма, стимулирует рост, активизирует кровообращение. В 1 кг меда до 30-50 мг витамина *С.*

Витамин К (антигеморрагический витамин) содействует свертыванию крови участвует в синтезе протромбина, поддерживает нормальное свертывание крови. При отсутствии его замедляется свертывание крови, а кровотечение становится продолжительным.

По мнению академика В.П. Филатова, в меде находятся и биогенные стимуляторы, которые повышают жизнедеятельность организма. При опытах в ботаническом саду Львовского государственного университета найдены вещества, стимулирующие рост клетки. Ветки различных деревьев, побывавшие в растворе меда и после этого посаженные в землю, вырастают гораздо быстрее контрольных.

СОРТА ЦВЕТОЧНОГО МЕДА И ИХ ОПРЕДЕЛЕНИЕ

В зависимости от того, входит ли в состав меда нектар одного или многих видов медоносных растений, мед бывает монофлорный и полифлорный. Абсолютно монофлорный мед встречается очень редко. На практике принадлежность меда к одному или другому сорту устанавливается на основании преобладающего в нем нектара, а нектар определяется по цвету, аромату и вкусу. Сорта меда отличаются один от другого не только по основной окраске, но и по разнообразным оттенкам. Аромат меда является важным показателем: многие сорта меда, как например липовый, акациевый, мятный и др., обладают исключительно приятным и нежным ароматом.

Более точно можно определить происхождение меда с помощью так называемого пыльцевого анализа (мели тополенология), то есть на основании характеристики пыльцевых зерен. Для этого необходимо подробное знание морфологии пыльцевых зерен медоносных растений и некоторых биологических особенностей пчел, связанных с приготовлением меда.

Первые микроскопические исследования меда начал в 1895 г. швейцарский ученый Пфистер. В 1952 г. комиссия специалистов-ботаников восьми европейских стран, работающих в близком сотрудничестве, разработала стандартный метод для анализа пыльцевых зерен пчелиного меда. Этот метод охватывает приготовление эталонных препаратов цветочной пыльцы, надежных препаратов меда и окрашивания пыльцевых зерен.

Количество пыльцевых зерен в разных сортах меда различается, но лишь иногда может превысить 16 000. Монофлорные сорта меда встречаются редко. Принято считать монофлорным тот мед, в котором количество пыльцевых зерен одного вида растений превышает 50% общего содержания пыльцы.

Современное пчеловодство, использующее достижения науки, имеет возможность получать односортовой мед. Установлены условные рефлексы пчел, открыт способ направлять их полеты за сбором нектара с желаемых растений. Такое приручение, или «дрессировка» пчел достигается предварительным подкармливанием их сиропом, которому специально придается запах соответствующих цветов.

Сортов цветочного меда столько, сколько существует медоносных растений. Самые распространенные следующие сорта.

Акациевый мед принадлежит к хорошим сортам меда. Свежий, только что выкачанный мед, помещенный в стеклянный сосуд, приятно прозрачен, кристаллизуется медленно мелкими кристаллами, после чего приобретает белый (молочный) цвет. Обладает приятным вкусом и ароматом. Содержит 40,35% фруктозы и 35,98% глюкозы; pH = 4,0. В акациевом меде преобладают пыльцевые зерна акации, которые иногда достигают до 100%.

Обладает слабо выраженными противомикробными и протистоцидными свойствами. Годен как общеукрепляющее средство, при бессоннице, желудочно-кишечных, желчных и почечных заболеваниях.

Липовый мед относится к самым высококачественным сортам, на которые существует огромный спрос. Он обладает приятным ароматом липы, сладким вкусом и бледно-желтым цветом. Быстро кристаллизуется мелкими кристалликами. Содержит 39,27% фруктозы и 34,96% глюкозы; pH = 3,7. Обладает сильно выраженными питательными и лечебными свойствами. Его антибактериальное действие проявляется относительно грамположительных и грамотрицательных микроорганизмов, а также относительно инфузорий, амеб и трихомонад. Содержит летучие, нелетучие и малолетучие противомикробные вещества.

Обладает отхаркивающим противовоспалительным и легко слабительным действием. Находит применение при заболеваниях дыхательных путей - ангине, насморке, ларингите, бронхите, бронхиальной астме, как сердечно укрепляющее средство, при воспалении желудочно-кишечного тракта, болезнях почек и желчи. Липовый мед - хорошее средство с местным действием при гнойных ранах и ожогах - рана или место ожога смазываются медом. В липовом меде преобладают пыльцевые зерна липы, число которых иногда может превышать 70-80%. В нем встречаются пыльцевые зерна и других медоносных растений, например клевера, мяты, горчицы и др.

Полевой мед считается одним из хороших сортов. Полевая медоносная растительность - это полевая горчица, бодяк, вика, мальва, паслен, чертополох, пастушья сумка, коровяк, цикорий, валериана и др. Поэтому трудно дать точную характеристику полевому меду. Такой мед может быть бесцветным, оранжевым или желтого цвета. Кристаллизуется быстро, обладает приятным ароматом и сладким вкусом. В меде с пасек, находящихся около населенных мест, иногда может, правда в очень слабой степени, преобладать пыльца цикория.

Мед, в котором преобладает цикорий, не отличается по вкусовым и внешним признакам от обыкновенного полевого меда. По цвету он коричневат, имеет приятный сладкий вкус. Обладает противомикробным действием.

В некоторых видах полевого меда могут преобладать пыльцевые зерна чертополоха. Этот мед желтого цвета, приятного сладковатого вкуса и хорошо усваивается организмом.

Обладает противомикробным и протистоцидным действием. Предпочтителен при заболеваниях дыхательных путей.

Подсолнечниковый мед - золотисто-желтого цвета. Его кристаллизация мелкозернистого масловидного характера. Мед сладок на вкус, имеет неопределенный аромат; pH = 3,5. Преобладают пыльцевые зерна подсолнечника, количество которых иногда достигает 100%.

Обладает положительными питательными и лечебными свойствами.

Фруктовый мед получают из нектара цветущих фруктовых деревьев. Пока мед свеж, он прозрачен и имеет желто-красный оттенок, а после кристаллизации приобретает светло-желтый цвет. Обладает приятным ароматом и нежным сладким вкусом. Содержит 42% фруктозы и 31,67% глюкозы. Кристаллизуется мелкими кристаллами; pH = 3,5. В зависимости от того, чего в нем больше, пыльцы яблонь, груш, черешен или других видов фруктовых деревьев, фруктовый мед можно причислить к монофлорным сортам. Грушевая пыльца в нем встречается реже.

Каштановый мед темного цвета со слабым каштановым ароматом. Кристаллизуется медленно, получая неприятный горьковатый вкус, кристаллы крупные; pH = 3,0.

Обладает ясно выраженными противомикробными свойствами, проявляющимися относительно грамотрицательных и грамположительных бактерий. Рекомендуется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и почек.

Горчичный мед, пока он в жидком состоянии, приятного золотисто-желтого цвета, а позже приобретает желто-кремовый оттенок. Кристаллизуется мелкими кристаллами; pH = 3,5. У него приятный аромат, сладкий вкус.

Обладает хорошими питательными и лечебными свойствами, благодаря которым рекомендуется при заболеваниях дыхательных путей.

Мед из нектара рапса кристаллизуется быстро, крупными кристаллами даже в ячейках сотов до выкачивания. Этот мед горьковатого вкуса и с горчичным запахом. Рапс является хорошим медоносным растением.

Обладает питательными и лечебными качествами.

Табачный мед получается из нектара табачных цветов. Мед темно-коричневого цвета. Кристаллизуется медленно. Имеет горьковатый вкус, поэтому непригоден для употребления в пищу. Служит хорошим кормом для пчел; pH = 3,0. Его питательные и лечебные свойства исследованы недостаточно; противомикробное и протистоцидное действия выражены слабо.

Мед из нектара эспарцета - доброкачественный, светлый и с приятным запахом. Этот мед обладает сладким вкусом и бледно-розовым цветом; кристаллизуется очень мелкими кристаллами. Пока встречается редко.

Мед из нектара донника обладает высокими вкусовыми качествами, светло-янтарного цвета, доходящего до белого, с зеленоватым оттенком, со специфическим иногда чуть горьковатым вкусом. Содержит 39,59% фруктозы и 36,78% глюкозы. Обладает хорошими питательными и лечебными качествами.

Мятный мед имеет приятный аромат мяты и сладкий вкус. В Западной Европе считается высококачественным. Кристаллизуется мелкими кристаллами светло-желтого цвета. Имеет хорошие питательные и лечебные свойства. Этот мед содержит много витамина С. Он оказывает желчегонное, успокоительное, болеутоляющее, антисептическое действие, уменьшает метеоризм.

Луговой мед получается из нектара луговых цветов -одуванчика, пастушьей сумки, тимьяна, боярышника, дикой герани, клевера, люцерны, чабера, журавельника, живучки, железницы, дубровника, лядвенца. Бывает от светло-желтого до темно-желтого цвета, обладает приятным ароматом цветов и сладким вкусом. Кристаллизуется мелкими и средними кристаллами, pH=3,5. Обладает высокими питательными и лечебными качествами. Его противомикробное действие проявляется по отношению ко многим видам микроорганизмов. Когда в меде преобладает нектар (и пыльцевые зерна) одуванчика, который является одним из чаще встречающихся медоносных растений, мед бывает более желтого цвета.

Такой мед обладает смягчающим противовоспалительным и болеутоляющим действием.

Люцерна начинает занимать все большие площади на наших лугах, поэтому при анализе пыльцевых зерен лугового меда все чаще начали встречаться пыльцевые зерна люцерны.

Существует еще много сортов цветочного меда. Питательная и лечебная ценность каждого сорта различается в зависимости от основного вида нектара, из которого пчелы приносили в улей взяток. Руководя полетом пчел, можно получать различные сорта меда с необходимыми человеку питательными и лечебными свойствами.

ПАДЕВЫЙ МЕД

Падь - это сладковатая жидкость, содержащая сахаристые вещества, которые выделяются листьями и побегами некоторых растений, а именно дуба, клена, вербы, сосны и др. Эта бесцветная сладкая жидкость не отличается особенно от нектара и по своему химическому составу очень близка к нему. Когда около пасеки нет источников нектара, пчелы собирают эту жидкость и перерабатывают ее в так называемый падевый мед.

В 1765 г. шведский ученый Лехе установил, что падь выделяется (в виде испражнений) также и некоторыми насекомыми (растительными вшами), которые живут на различных деревьях и травах и питаются растительными соками. Поэтому различается падь животного и растительного происхождения. Существует мнение, что сладковатая жидкость с листьев не является падью, ее следует называть внецветным нектаром или, по установленной уже терминологии, медвяной росой.

Пчелы собирают падь при отсутствии нектара в районе их полетов, при значительном наличии пади и в зависимости от ее химического состава, атмосферных условий, силы пчелиной семьи и пр.
Весной, летом или осенью бывают периоды, когда у пчел нет взятка. Если в такое время появляется падь, они находят ее и собирают. Во время обильного медосбора с цветочных растений пчелы не собирают падь, но при слабом медосборе вместо нектара насекомые берут и ее.
Химический состав пади имеет значение для пчел.
Пчелы не собирают падь, когда она содержит менее 4% Сахаров и в ней отсутствуют ароматные и другие соединения. Существуют сотни видов растительных вшей и насекомых, которые выделяют падь, но пчелы собирают падь лишь некоторых из них.

СВОЙСТВА ПАДИ И ПАДЕВОГО МЕДА

Падевый мед считается чистым, если в нем нет примесей цветочного нектара. Когда пади недостаточно, пчелы смешивают падевый мед с цветочным, и таким образом получается смешанный мед. Свойства чистого и смешанного падевого меда различны. Разница зависит от наличия пади в смешанном меде.
Все насекомые, выделяющие падь, питаются соком растений. Установлено, что сок разных растений отличается по своему химическому составу. Сок дуба по составу и свойствам резко отличается от сока вишни, кукурузы и горчицы. В одном и том же количестве сока листьев ясеня калия в 8, а фосфора в 5 раз больше, чем в соке игл сосны. Из этого следует, что падь, выделяемая насекомыми, питающимися этими соками, отличается по своему химическому составу и по воздействию на организм пчел.
Химический состав и действие пади на организм пчелы зависит и от времени ее сбора. В 1952 г. М. Оржевский собрал падь дуба. В соке, собранном 24 мая, минеральных солей было 0,18%, а 18 июля - 0,48%. Этот же автор на основании 1088 проведенных анализов дает следующие средние данные о составе нектара, пади, падевого и цветочного меда (табл. 2).
Падь обладает различной сладостью и в некоторых случаях не уступает нектару. При выделении она бесцветна, а после некоторого времени темнеет. Так, например, падь вишни, бесцветная при выделении, через пять дней становится светло-красной, а через месяц - почти черной. То же происходит и с падью розы, шиповника, сливы, яблони и пр. По мнению М. Оржевского и профессора В.И. Полтева, свойства пади зависят от вида растений и насекомых, выделяющих ее, метеорологических условий, развивающейся в пади микрофлоры, времени ее сбора и пр.

Таблица 2

Химический состав нектара, пади, цветочного и падевого меда

(по М. Оржевскому)

Наименование	Содержание, %							
	Вода	Инвертированный сахар	Тростниковый сахар	Азотистые вещества и протеин	Органические кислоты	Декстрины	Минеральные соли	Неопределенные вещества
Нектар	78,78	7,57	11,42	0,21	0,10	1,62	0,19	0,11
Цветочный мед	18,23	75,32	1,22	0,42	0,07	3,62	0,22	0,86
Падь	24,80	28,50	16,10	–	–	27,4	3,20	–
Падевый мед	17,02	65,23	4,84	0,82	0,18	10,03	0,96	0,92

Падевый мед гуще, чем цветочный, но если в нем есть цветочный мед, его густота уменьшается. По сладости падевый мед почти не отличается от цветочного, но встречается падевый мед и с неприятным, горьким или кисловатым вкусом и своеобразным ароматом. Падевый мед отличается от цветочного наличием в своем составе большего процента декстрина, мелецитозы, белков минеральных солей и других еще не исследованных веществ. В то время как падь на листьях всегда светлая, прозрачная, падевый мед бывает оливково-зеленого цвета, напоминающего минеральное масло, а иногда и темно-коричневого, доходящего до черного цвета.
Антибактериальные и протистоцидные свойства падевого меда выражены слабее, чем цветочного меда. Оставленный в улье на зиму падевый мед в большинстве случаев является причиной заболевания (расстройство желудка), а нередко и гибели пчел (падевое отравление). По мнению ряда авторов, заболевание вызывают ядовитые для пчел минеральные соли и азотистые вещества.

Падевый мед не является вредным для человека. Хроматографическим анализом установлено, что падевый мед содержит рафинозу, мальтозу, мелецитозу, сахарозу, глюкозу, фруктозу и другие сахара. Из свободных аминокислот были обнаружены аланин, аргинин, аспарагиновая кислота, цистин, глутаминовая кислота, глицин, гистидин, лейцин, лизин, метионин, пролин, серии, трионин, триптофан, тирозин и валин.

Падевый мед чаще кристаллизуется мелкими кристаллами. Темно-коричневый мед кристаллизуется реже, причем кристаллы его крупные с жидкой субстанцией между ними. Часто наблюдается его кристаллизация еще в ячейках сотов. Падевый мед более гигроскопичен, чем цветочный, быстро скисает, особенно когда он не был запечатан в ячейках.

Мед, собранный с ивы, иногда превращается в нерастворимые белые кристаллы еще в ячейках. Эти кристаллы постепенно превращаются в сухой белый порошок, часть которого остается в ячейках, а другая - падает на дно улья.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАДЕВОГО МЕДА

50 лет назад академик И.А. Каблуков предложил метод определения пади в меде, применив спиртовую реакцию. Одна часть меда растворяется в равном количестве дистиллированной воды. К этому раствору прибавляются 10 частей спирта 96 градусов и хорошо взбалтывается. При наличии пади в меде раствор мутнеет, а через некоторое время на дне пробирки появляется осадок. Если в меде малая примесь пади, жидкость лишь темнеет, не давая осадка. При отсутствии пади раствор остается прозрачным. Осадок получается после центрифугирования и по его количеству можно определить процент декстрина в меде.

А.Ф. Губин предложил опыт с известковой водой. Прозрачная часть жидкости над свежей гашенной известью смешивается с равным количеством меда, разбавленного водой; смесь взбалтывается и нагревается на слабом огне до кипения. При наличии пади смесь темнеет, и на дне образуется осадок. Для более точного установления процента декстрина смесь переливается в градуированный сосуд и подвергается центрифугированию.

В. Темнов доусовершенствовал метод с известковой водой: к одной части меда добавляются две части воды, и смесь нагревается до кипения. В результате этого белковые вещества свертываются. После этого добавляются 10 частей свежей известковой воды, и смесь снова нагревается до кипения, взбалтывается и центрифугируется (в течение трех минут электрической центрифугой или пять минут - ручной). После этого осадок измеряется и определяется его количество в исследованном меде. Если он не превышает 2% полученной на электрической центрифуге смеси и 2,5% - на ручной, исследованный мед можно считать цветочным.

ЯДОВИТЫЙ МЕД

Первым описал массовое отравление медом древнегреческий полководец и писатель Ксенофонт в сочинении «Отступление 10 000 греков». Во время греко-персидской войны после победы греческого войска в Персии 10 000 солдат во главе с Ксенофонтом проходили через Малую Азию. Войску пришлось ночевать в местности, которая была известна хорошо развитым пчеловодством. Воины набросились на пчелиные ульи и ели мед - кто сколько мог. Вскоре после этого все воины почувствовали себя плохо, их стало тошнить, началась рвота и головокружение, и солдаты начали терять сознание. На следующий день воины стали пробуждаться и приходить в сознание, а к четвертому дню их состояние улучшилось, причем ни один из них не умер. Оказалось, что в этом районе были растения, с которых пчелы собирали ядовитый мед.

В 1877 г. ядовитый мед был найден в долине г. Батуми, недалеко от места, где пострадало войско Ксенофонта. Население этого района использует пчел только для получения воска, так как тамошний мед вызывает отравления. Ядовитость меда приписывается алкалоиду андромедотоксину, находящемуся в нектаре растения рододендрон желтый (азалия понтийская), которое широко распространено в этом районе.

В Средней и Северной Японии описаны случаи отравления медом, причиной которого является растение хотсутсайя. Установлено, что мед, собранный с цветов азалии понтийской, борца, подбела, содержит ядовитые вещества.

Известны случаи получения ядовитого меда на Дальнем Востоке.
Отравление проявляется начиная от 20 минут и до 2 часов после принятия ядовитого меда. У слабых и истощенных людей явления отравления протекают очень бурно: появляется зуд тела, одеревенелость, рвота, потеря сознания, пульс становится слабым, замедляется до 50, даже 30 ударов в минуту, почти исчезает. Лицо становится прозрачно-синим, дыхание затрудненным. Кожа покрывается холодным потом. Все это продолжается 4-5 часов.
Отравление появляется вследствие поражений в центральной нервной системе и в парасимпатической части вегетативной нервной системы.
К.Ш. Шарашидзе разработала способ обезвреживания ядовитого меда нагреванием его до температуры 46°С под давлением в 65 мм ртутного столба, при этом ядовитые вещества разрушаются, а вкусовые свойства сохраняются.

ЭКСПРЕССНЫЙ (ЛЕКАРСТВЕННО-ВИТАМИННЫЙ) МЕД

Пчеловодство - наука, которая в последние годы отмечает серьезные успехи.
Плодом научных достижений является экспрессный лекарственно-витаминный мед, который получил исследователь Н.П. Иойриш. Это мед лекарственного и профилактического назначения, полученный быстрым способом. По «заданию» человека пчела превращает в мед дозированные лекарственные сиропы, витаминизированные сиропы и подверженные порче, но содержащие необходимые и жизненно важные для организма человека биологические вещества, консервируя при этом их лекарственную и биологическую активность.
Вместо естественного нектара пчелы перерабатывают 55%-ный сахарный сироп, к которому прибавляются сообразно предназначению меда экстракты различных лечебных трав, соки фруктов, овощей, медикаменты, молоко, свежая кровь, витамины и пр. Были получены 85 различных видов лекарственно-пчелиного меда из соков различных фруктов и овощей: морковный, яблочный, кровяной, молочный, женьшеневый, медикаментозный (содержащий железо, кальций, фитин, стрептоцид, тиреоидин, гепатокрин, оварин, атофан, пирамидон, антибиотики), поливитаминный (содержащий витамины B_1 B_2, C) и др.
В такой своеобразной форме лекарственные вещества, витамины, эндокринные препараты сохраняют свои лечебные свойства и при употреблении в пищу проявляют соответствующее действие. Лекарственный мед имеет ряд преимуществ благодаря входящим в его состав веществам: он обеспечивает неограниченную устойчивость лечебного вещества, полезен для приема, так как вместе с целительным медом в организм поступают сахара, белки, витамины, ферменты, минеральные соли, которые помогают усвоению растворенной в меде фракции.
Экспрессный метод получения лекарственного меда очень выгоден. Из 1 кг сахара пчелы приготавливают 1 кг меда. Кроме того, искусственный нектар и добавленные к нему вещества - белки, витамины, минеральные соли, лекарства - оказывают благоприятное влияние на организм пчел.
При приготовлении экспрессных сортов лечебного меда необходимо строго соблюдать санитарно-гигиенические правила. Раствор надо готовить по следующей технологии: сахар растворяют в кипящей воде в концентрации от 50 до 55%, к охлажденному сиропу прибавляют избранное лекарство или соответствующее молоко, соки фруктов, моркови, яблок, различные лечебные травы, и все это хорошо размешивают. Приготовленный по этому способу сироп (искусственный нектар) разливается в чистые деревянные кормушки и в определенный час (утром и вечером) дается пчелиной семье. Центрифугирование меда не должно производиться ранее трех суток после окончания подкормки, а еще лучше производить его после запечатывания сотов. Экспрессный мед хранится в сухом темном помещении.
Витаминный мед особенно ценен, так как устойчивость витаминов в других продуктах, как известно, очень ограничена. В таком меде витамины сохраняются в течение продолжительного времени. Мед, полученный из сока моркови, имеет приятный вкус, цвет и аромат. Он богат витаминами *B, C, D* и *K*. Содержание провитамина *A* в моркови в 18 раз больше, чем в крови. Витаминный мед был получен и из сосновых и кедровых побегов, которые, как известно, представляют витаминный концентрат: они

содержат витамина С в 10 раз больше, чем картофель, в 7 раз больше, чем яблоки, и в 4 раза больше, чем лимоны. Эти побеги и витамина *К* содержат в 2 раза больше, чем свиная печень, и витамина *А* -в 12 раз больше, чем коровье молоко.

Преимуществом витаминного меда является надежное сохранение свойств витаминов, исключение опасности передозировки и содержание в нем других составных элементов, которые усиливают и дополняют витаминное действие меда.

Новые сорта витаминного мёда открывают широкие перспективы для лечения авитаминозов и других заболеваний.

Экспрессный метод позволяет приготавливать разнообразные сорта приятного на вкус и лекарственного меда, в состав которого входят горькие сиропы и порошки.

Доказано, что «живые» витамины фруктов и овощей более эффективны, чем синтетические. Это объясняется тем, что в состав фруктов и овощей кроме витаминов входят и другие биологически активные вещества. Клинические наблюдения установили, что синтетические витамины лучше усваиваются, если их прием сочетается с принятием естественных продуктов. Эти предпосылки привели к необходимости производить поливитаминизированный мед. Он получается механическим смешением витаминов и меда. Обогащение меда витаминами облегчается его высокой гигроскопичностью. Витамины *С, B_1, B_2, PP,* легко растворяющиеся в воде, быстро растворяются и в меде, распределяясь между кристаллами глюкозы; витамины *А* и *D,* растворяющиеся в масле, дробятся на мелкие частицы и так же равномерно распределяются между кристаллами глюкозы и фруктозы.

ОТБОР И ХРАНЕНИЕ МЕДА

Отбор сотов из улья и центрифугирование меда производят, когда хотя бы две трети ячеек с медом запечатаны восковыми крышечками. Это указывает на то, что мед созрел.

При центрифугировании мед выбрызгивается из сотов под действием центробежной силы. Мед, полученный таким способом, чист, соты сохраняются и годны для дальнейшего употребления.

Перед центрифугированием соты распечатываются с помощью специальных прямых ножей или грабельками. В современных пасеках пользуются паровыми или электрическими ножами. Вытекающий из центрифуг мед процеживается через двойное металлическое сито. На поверхности сита задерживаются инородные тела и восковые крышечки.

В больших пчеловодческих хозяйствах промышленного типа мед центрифугируется в постройках, специально предназначенных для этой цели, оборудованных современной пчеловодческой техникой.

Для сохранения питательных и лечебных свойств меда важно поддерживать правильный режим его хранения. Тогда этот высококачественный продукт не изменяет свои свойства в продолжение десятков лет. Так, пчелиный мед обладает высокой гигроскопичностью и, находясь в сыром месте, поглощает влагу, а затем скисает. Установлено, что наиболее подходящая температура для брожения меда - 11 -19°С. Мед изобилует дрожжевыми грибками, которые при подходящих условиях (влажность и температура) вызывают распадение Сахаров. Мед рекомендуется сохранять при температуре от 5 до 10°С.

Необходимо помнить, что мед обладает способностью легко воспринимать запахи окружающей среды и удерживать их продолжительное время. Поэтому в помещении, в котором находится мед, не должно быть пищевых продуктов с сильным запахом.

Тара, в которой хранится мед, имеет решающее значение для сбережения его качеств. Самой гигиеничной и подходящей для этой цели является стеклянная и глиняная тара, а также деревянная.

Материалом для деревянной тары может служить липа, осина, ель, тополь и др., влажность которых не должна превышать 18-20%, то есть соответствовать содержанию воды в меде. Можжевельник и сосна не подходят для изготовления такой тары, так как запах смолы воспринимается медом. Дуб также не подходит для этой цели, так как мед в такой таре чернеет.

Не рекомендуется хранить мед в железной или цинковой таре. Железо соединяется с сахарами, и мед темнеет, а цинк - с органическими кислотами, и в меде образуются ядовитые для человека соединения.

При упаковке и хранении меда надо иметь в виду его свойство значительно расширяться от тепла и уменьшаться в объеме от холода. Поэтому надо избегать переполнения тары.

Ошибочная практика, воспринятая как у нас, так и за границей, нагревать засахарившийся мед в водяной бане до 50-60°С и, когда он становится жидким, разливать его в стеклянные банки для розничной торговли. При этой манипуляции мед теряет много ценных лечебных качеств, и потребителю предлагается неполноценный продукт. Согревание меда даже до 37°С лишает его ценных летучих антибактериальных веществ.

Научные исследования показали, что разные сорта меда обладают различными лечебными и питательными свойствами. Врачи, которые владеют такой информацией, рекомендуют больным определенный сорт меда в зависимости от болезни. Поэтому необходимо, чтобы мед, расфасованный в тару для продажи, имел этикетки с указанием сорта меда, года его производства, места происхождения, по возможности - его минерального состава, витаминного содержания и на какие патогенные (болезнетворные) микроорганизмы он действует. Падевый мед также должен быть маркирован.

ФАЛЬСИФИКАЦИЯ МЕДА И ВЫЯВЛЕНИЕ ПРИМЕСЕЙ

К меду подмешивают самые различные продукты: тростниковый сахар, картофельную, кукурузную и другие каши, муку, мел, древесные опилки и т. д.

Посторонние примеси установить легко. В пробирку или колбочку кладут пробу меда и заливают дистиллированной водой. Мед растворится, на дне пробирки или на поверхности воды появится примесь.

Для выявления примеси муки или крахмала к пробе меда, разбавленного дистиллированной водой, прибавляют несколько капель обыкновенного йода. Синяя окраска смеси указывает на положительную реакцию наличие примеси.

Примеси мела узнают, прибавляя в уже растворенный в пробирке мед нескольких капель кислоты или уксуса. Смесь начинает кипеть вследствие выделения углекислоты, что доказывает наличие мела - известковой воды.

Примесь крахмальной патоки установить легко как по внешнему виду, так и по клейкости и отсутствию кристаллизации. Можно использовать и следующий способ: одну часть меда смешивают с 2-3 частями дистиллированной воды, прибавляют винный спирт в количестве 1:4. При отстаивании раствора образуется прозрачная полужидкая клейкая масса (декстрин). При отрицательной реакции раствор остается прозрачным, и только там, где слой меда соприкасается со спиртом, получается едва уловимая муть, быстро исчезающая при размешивании**.**

Можно использовать и следующую пробу: к 2 мл раствора из одной части меда и двух частей воды прибавляют две капли концентрированной соляной кислоты (удельный вес 1,19) и 20 мл винного спирта 95°. Появляющаяся муть указывает на примесь крахмальной патоки в меде.

Если мед фальсифицирован крахмальной патокой, содержащей следы серной кислоты, необходим сложный анализ. Зола, полученная из такого меда, похожа на гипс. Можно использовать и пробу с хлористым барием. К меду с дистиллированной водой прибавляют раствор хлористого бария, появляется мутный осадок. Если прибавить нашатырный спирт, то появляется окраска и темный осадок.

Примесь сахарного сиропа (обыкновенный сахар) устанавливается следующим образом. К раствору меда в воде добавляют 5-10%-ный раствор ляписа. Если мед чистый, то осадка в растворе не будет. Можно использовать и следующий способ: к 5 мл 20%-ного раствора меда на дистиллированной воде прибавляют 2,5 г уксуснокислого свинца и 22,5 мл метилового спирта. Желто-белый осадок на дне пробирки свидетельствует о примеси сахарного сиропа.

Для определения примеси инвертированного сахара растирают 5 г меда с небольшим количеством эфира, в котором растворяют продукты распада левулезы. Этот раствор пропускают через фильтр в чашку, выпаривают досуха, к остатку прибавляют 2-3 капли только что приготовленного 1%-ного резорцина и концентрированной соляной кислоты (удельный вес 1,125). Оранжевая до вишнево-красной окраска раствора указывает на примесь инвертированного сахара.

Указание на примеси к меду могут дать и результаты исследования удельного веса, кислотности, ферментов, анализа пыльцы и Сахаров.

ПИТАТЕЛЬНО-ДИЕТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА МЕДА

Пчелиный мед - продукт с непревзойденными вкусовыми и питательными качествами. Не случайно народ назвал «медовым месяцем» один из самых счастливых моментов жизни человека.

Народный опыт подтверждается данными науки. Научно установлено, что мед является концентрированной, многообразной, высококалорийной пищей, имеет большие преимущества перед другими продуктами питания.

По своему составу естественный мед близок к составу кровяной плазмы и существенно отличается от других сладких веществ и продуктов.

Главными питательными веществами в меде являются углеводы, белки, минеральные соли, витамины, ферменты и др. Как было уже отмечено, углеводы меда -это смесь преимущественно двух простых Сахаров - плодового (40%) и виноградного (25%). Эти моносахариды

и особенно виноградный сахар усваиваются организмом очень легко. Глюкоза сразу через стенки желудка и кишок переходит в организм, где легко соединяется с кислородом и окисляется, образуя воду и углекислый газ.

При этом сгорании освобождается большое количество тепловой энергии. Плодовый сахар также переходит без 1еремен через желудочно-кишечный канал в печень, превращаясь в гликоген, а позже, если это нужно, - в глюкозу. В небольших количествах в меде находятся также тростниковый (свекловичный) сахар и мальтоза, которые

для усвоения организмом должны под влиянием ферментов расщепиться и превратиться в простые сахара. Этот процесс совершается в тонких кишках под влиянием фермента инвертазы. Чтобы стать источником энергии, плодовый сахар прежде всего должен превратиться в печени в гликоген, а после этого - в глюкозу. В некоторых сортах меда (чаще в падевом) встречаются сахара мелитоза и трехалоза, которые слабо расщепляются под влиянием ферментов, трудно перевариваются и не имеют питательной ценности. В мед из растений переходит и декстрин. Иногда его количество может доходить до 18%. Это тоже сложный сахар, и для использования организмом он должен гидролизоваться до простого сахара -глюкозы. Этот процесс совершается под влиянием фермента диастазы, находящегося в слюне.

Как источник энергии мед занимает одно из первых мест в таблице Зермана и Кенига о калорийной ценности продуктов питания. В одном килограмме меда содержится 3150 калорий. По калорийности он равен чистому пшеничному хлебу, концентрированному молоку, баранине, вяленой говядине, телячьей печени, белой рыбе и др. Питательная ценность 200 г меда равна ценности 450 г белуги, 180 г масляного сыра, 8 апельсинов или 350 г молотого мяса.

Белки, которые входят в состав меда, играют роль строительного материала в организме и участвуют в образовании гормонов и ферментов.

Минеральные вещества встречаются в организме в незначительной концентрации, но играют исключительно важную биологическую роль, так как благодаря взаимоотношению с рядом ферментов, витаминами и гормонами влияют на возбудимость нервной системы, дыхание тканей, на процессы кровообразования и т.д. Минеральные вещества меда, находящиеся в нем в виде солей, также обладают большой питательной ценностью.

Ферменты, находящиеся в меде, помогают пищеварительным процессам организма, стимулируют секреторную деятельность желудка и кишечника, облегчают усвоение питательных веществ. Организм не может существовать без ферментов: он погибнет при изобилии питательных продуктов, так как только с помощью ферментов пища может усваиваться организмом. По содержанию ферментов мед занимает одно из первых мест среди питательных продуктов.

Органические кислоты, находящиеся в меде, помогают процессам усвоения питательных веществ и, возбуждая аппетит, усиливают секреторную функцию слизистой оболочки желудка и т. д.

Большое значение имеет питательная ценность меда и с точки зрения того, что вместе с ним в организм вводится много витаминов, которые не только помогают усвоению меда, но оказывают и самостоятельное благотворное действие.

Организм человека по-разному усваивает питательные продукты: мясо - на 95%, яйца - 95,5%, черный хлеб -85%, белый хлеб - 96%, молоко - 91%, картофель – на 89%, а пчелиный мед усваивается полностью, без остатка, на все 100%.

Научными исследованиями подтверждена высокая биологическая активность меда. Пчелиный мед, растворенный в воде, дает жизнь оторванным и обреченным

на увядание веткам растений. Происходит это потому, что в меде находятся факторы роста. Мед, разбавленный физиологическим раствором, представляет хорошую среду для сохранения живых тканей, отделенных от тела, таких, как хрящ, кость, роговица и др.

Особенно сильное и благотворное влияние пчелиного меда на детский организм. Детскому организму не нужно при этом затрачивать энергию на дополнительную переработку меда: он вполне готов для этого и непосредственно переходит в кровь, включаясь в жизненный круговорот.

Сахара меда имеют ряд преимуществ перед свекольным или тростниковым сахаром. Чтобы фабричный сахар усвоился организмом, он должен под влиянием соответствующих ферментов расщепиться на простые сахара. Эти процессы затрудняют работу детского организма, особенно в грудном возрасте, тяжелы и для подрастающего молодого организма, нередко приводят к расстройству желудка - вздутию и запорам. Один из крупных физиологов Англии Леонард Хил считает, что фабричный сахар - не продукт питания, а один из утонченных химикатов, который организм не может использовать, если не в состоянии выделить ферменты, нужные для предварительного его расщепления. Робертсон Атчисон провел опыты на животных и установил, что сахар может вызвать катар желудка.

Н. П. Иойриш провел наблюдение на 230 детях от

17 до 15 лет, получавших полноценную пищу. Шестидесяти детям этой группы ежедневно утром и вечером давали по одной чайной ложке меда. Проведенные антропометрические и химические исследования, а также превосходное самочувствие и отсутствие заболеваний в этой группе доказали благотворное влияние меда на детей.

Ложечка меда дополнительно к режиму питания детей принесла больше пользы, чем 20-30 г сахара. Сахар -это только высококалорийный углевод, в то время как мед - питательный продукт с важными химико-биологическими веществами. Мед содержит фолиевую кислоту, имеющую очень большое значение для растущего детского организма.

Доктор Цайс из Хайдельберга (ФРГ) давал своим детям мед с первого дня рождения. «Мои дети никогда не болели. Мед им давали в костяной ложечке, которую они сосали, а после спокойно засыпали», - сообщал немецкий врач

При регулярном употреблении меда дети развиваются нормально и правильно, у них увеличивается в крови количество гемоглобина и кровяных клеток, повышаются защитные силы организма.

ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА МЕДА

Мед, в создании которого, как было уже сказано, участвуют различные важные для организма вещества и элементы, является не только отличным питательным продуктом, но и важным фармакологическим объектом. Все составные части этого природного продукта являются элементами современной фармакологической науки. Весь арсенал разнообразных лечебно-профилактических средств делает лечебное применение меда многосторонним.

Фармакодинамическому эффекту меда способствуют хорошо изученные составные элементы, биоэлементы, биокатализаторы - калий, натрий, кальций, магний, марганец, цинк, фосфор, железо, хлор, витамины, ферменты, органические кислоты, дубильные и летучие вещества, фруктоза, глюкоза, фитонциды и др., на действии которых мы кратко уже останавливались.

Находящиеся в меде витамины обладают большей : активностью действия, чем синтетические витаминные препараты, которые теперь прописываются в большом количестве. Это происходит потому, что действие витаминов на организм зависит не только от их количества и

фармакодинамических свойств, но и от того, как они сочетаются с другими витаминами, а также с минеральными солями, играющими в данном случае роль катализаторов и усиливающими действие витаминов.

Углеводы, составляющие около 80% всей массы меда, также являются носителями лечебных свойств. Поступая в организм с пищей, углеводы влияют на его иммуно-биологические свойства.

Сахара являются универсальным противотоксическим средством, способствуют выделению токсинов из организма. Глюкоза и фруктоза помогают регулированию нервной деятельности, повышают кровяное давление, когда оно понижено; расширяют кровеносные сосуды; улучшают обмен веществ, питание сердечной мышцы и усиливают диурез, ускоряют сердечную деятельность, останавливают кровотечение.

Принятый внутрь пчелиный мед понижает кислотность желудочного сока, повышает образование муцина, поэтому он рекомендуется при язве двенадцатиперстной кишки и при гиперсекреции (повышенная кислотность).

Большое значение имеют протеины, полученные из пыльцы растений. Их роль как составной части живой клетки особенно велика для детей, которые не могут принимать белки, находящиеся в молоке. Для них мед остается единственным источником снабжения детского организма протеинами.

Считается, что остатки сахара в ротовой полости распадаются под влиянием бактерий и образуют кислоты, особенно молочную, что приводит к значительной декальцинации зубов. Пчелиный мед, наоборот, продукт с активным противомикробным действием, что при частом употреблении помогает дезинфекции ротовой полости. Рекомендуется 10-20%-ный раствор меда (на воде) для промывания рта при различных заболеваниях ротовой полости.

ИММУНОБИОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА МЕДА

Современные ученые считают, что регулярное употребление меда удлиняет человеческую жизнь, повышает устойчивость организма. Мыслители и врачи древности придавали огромное значение употреблению пчелиного меда для продления жизни. Великий философ к математик Пифагор утверждал, что достиг преклонного возраста благодаря постоянному употреблению меда. По преданию, когда сенатор Поль Румелия праздновал свое столетие, присутствующий на торжестве Юлий Цезарь спросил, какое средство он употреблял для поддержания своего тела таким сильным и бодрым. И тот ответил: «Мед внутрь».

Польский ученый и пчеловод Н. Витвицкий в своей книге «О благотворном влиянии меда на человеческий организм» писал, что известный поэт Трембецкий на протяжении 30 лет питался обыкновенной пищей, включая и мед. Когда Витвицкий познакомился с ним, поэту было 80 лет, но его внешность, веселость и настроение удивили Витвицкого. Учителю Трембецкого Мольбахеру было 120 лет, но выглядел он не старше 70, и он тоже ежедневно принимал мед.

Бесспорно, мед оказывает влияние на продление человеческой жизни при постоянном продолжительном употреблении. Конечно, в продлении человеческой жизни играют важную роль еще многие другие факторы здоровый образ жизни, занятия спортом, незлоупотребление алкоголем и курением и т. д.

Народ хорошо знал укрепляющее влияние меда на здоровый и больной организм. Эти знания во многом были интуитивными и базировались на практике его использования в случаях различных заболеваний. Более глубокие научные исследования выявили и роль действующего вещества меда в профилактике заболеваний, предупреждении расстройств различных систем. Так, мед активно влияет на иммунобиологическую реактивность организма: при длительном употреблении меда повышались защитные силы и устойчивость организма против различных заболеваний. Результаты изучения этого явления учитывались по объективному и субъективному состоянию людей, находящихся под наблюдением, по массе их тела, данным некоторых лабораторных исследований: определение фагоцитоза, гемоглобина, эритроцитов, продолжительность кровотечения, длительность свертывания крови и РОЭ. Известно, что белые кровяные тельца способны улавливать попадающие в организм

мелкие частицы инородных тел, бактерии и т. д. и обезвреживать их путем внутриклеточного и внеклеточного переваривания. Эту их способность И. И. Мечников - один из основоположников иммунологии - назвал фагоцитозом. Поэтому белым кровяным тельцам приписывают функции «санитарных воинов», задача которых - оберегать организм от инфекций и заболеваний. Чем выше способность белых кровяных телец улавливать бактерии, в большом количестве попадающие в организм, и обезвреживать их, тем невосприимчивее организм к болезням и тем выше его защитные силы.

Проведенные исследования бесспорно доказали, что постоянный прием пчелиного меда повышает иммунобиологическую реактивность организма, делает его невосприимчивым и устойчивым к инфекциям, а заболевший организм переносит болезнь легче.

АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЕ СВОЙСТВА МЕДА

Мед сохраняет свои вкусовые и питательные качества в течение десятилетий и столетий. При раскопках в Египте в гробницах фараонов найдены сосуды с медом, сохранившим свои качества. Даже в открытых сосудах мед длительное время не плесневеет и не загнивает. Эти особенности дали основание предполагать, что в меде содержатся противомикробные вещества. И именно поэтому с древности до настоящего времени повязки из меда используют при лечении гнойных (инфицированных) ран.

В 1906 г. G. Whitig нашел, что в пчелином улье бактериальная флора незначительна, несмотря на благоприятные температурные условия для развития бактерий. N. Sackle (1923 г.) установил, что мед убивает бактерий, возбудителей брюшного тифа, паратифа, дизентерии, а также и яйца кишечных паразитов (глистов). Более систематические изучения противомикробных свойств меда провели в 1938 г. H. Dold и сотрудники. По их мнению, 17%-ный раствор меда останавливает развитие тифозных и дизентерийных бактерий, сенных бацилл (Bac, subtilis), палочек сибирской язвы. Авторы считают, что причиной этого противомикробного действия являются находящиеся в меде термо- и фотолабильные вещества типа ингибиторов Dold'a. Подобные опыты провели русские, итальянские и другие исследователи.

При изучении антибактериального действия меда использовались следующие методы: качественный, количественный, метод перепосевов и метод нахождения летучих антибактериальных веществ в меде.

При применении качественного метода использовалось свойство пчелиного меда диффундировать в твердой питательной среде. С этой целью в чашечку Петри с подходящей для соответствующего микроорганизма питательной средой засевалась капля живой 18-часовой бульонной культуры тест-микроба. После этого в ту же чашку вертикально ставили несколько стерильных трубочек (0,5-1 см), в которых находился исследуемый мед. Все это помещалось в термостат на 24-48 часов при 37°С. О результатах судили по величине зон без роста бактерий около трубочек с медом. Различные виды меда проявляют свое действие при разном разбавлении, причем некоторые из них останавливают или даже убивают часть тест-микробов даже при растворах 1:160.

Противомикробные свойства меда зависят прежде всего от его вида, то есть от вида растения, с которого он собран. Выявились виды меда с более сильным и более слабым антибактериальным действием. Так, относительно Escherichia coli при исследовании диффузионным методом сильнее всего проявляют действие каштановый мед, горный мед и мед из нектара душицы. Относительно Staphylococcus aureus самое сильное действие проявляют липовый, тимьяновый и др.

Летучие противомикробные вещества в различных видах меда не действуют одинаково на одни и те же виды бактерий: по отношению к одним бактериям они могут быть выражены сильнее, по отношению к другим - слабее.

Результаты исследований с различными сортами меда показали, что мед обладает резко подчеркнутым противомикробным действием. При более высоких разбавлениях это действие бактериостатично, а при более низких - бактерицидно.

Противомикробные действия меда направлены на грамположительные кокки (стафилококки и стрептококки), бактерии (дифтерийный микроб) и бациллы (Bac. anthracis и Bac. mesentericus).

Грамотрицательные бактерии менее чувствительны; в этом отношении самыми устойчивыми оказываются коли-бактерии; мед на них действует только бактериостатично и только при разбавлении не выше 1/5.

ПРОТИСТОЦИДНЫЕ СВОЙСТВА МЕДА

Свойство пчелиного меда убивать одноклеточные организмы животного происхождения - простейших (амебы, инфузории и другие подобные) - называется протистоцидным действием. Некоторые из этих микроорганизмов совершенно безобидны, а другие вызывают серьезные заболевания у человека и животных.

В результате исследований подтвердились антипротозойные свойства меда. При этом мед не только останавливает развитие ряда простейших, включительно и возбудителя трихомонадного кольпита у женщин (Trichomonas viginalis), но и убивает их.

В меде были обнаружены летучие антипротозойные вещества.

ПРИРОДНЫЕ СВОЙСТВА ПРОТИВОМИКРОБНЫХ ВЕЩЕСТВ МЕДА

Существуют различные теории относительно естества антибактериальных веществ меда.

Экспериментальные исследования показали, что противомикробное действие меда не зависит от находящихся в нем Сахаров, ферментов, кислот и других химических соединений и что это его свойство связано с самим естеством меда, его природными свойствами. Антибактериальные вещества меда вносятся в него извне - из растений, с которых собирается мед.

С другой стороны, наблюдается огромное сходство противомикробного действия меда и фитонцидов. Как известно, фитонциды - противомикробные вещества, вырабатываемые растениями. Они являются важным средством в борьбе с бактериями и плесенью, то есть фитонциды обусловливают естественный иммунитет растениям. Фитонциды были открыты в 1828 г. биологом Б.П. Токиным. Различные растения производят фитонциды различного химического состава и с различным противомикробным действием. Известны сотни видов растений, производящих качественно и количественно различные фитонциды. Одни виды растений выделяют преимущественно сильнолетучие, другие - малолетучие, а третьи - нелетучие фитонциды.

Б. П. Токин установил в растениях летучие, нелетучие и малолетучие противомикробные вещества. Точно такие же и нашли в меде. Б. П. Токин доказал, что растения вырабатывают фитонциды со специфическими для растения противомикробными свойствами. И противомикробное действие различных видов меда зависит от вида растения, с которого взят нектар. Токин считал, что противомикробное действие фитонцидов зависит от теплоты, света, сезона и вида растения. Эти же факторы оказывают влияние на противомикробное действие меда. Опираясь на мнение Токина, мы можем сказать, что антибиотики тоже фитонциды, но полученные из низших растительных организмов (бактерии, плесени).

Как фитонциды попадают из растений в пчелиный мед? Нектар, пыльца и соки растений богаты фитонцидами, а это источники, из которых пчела приготовляет мед.

Вместе с нектаром в мед поступают фитонциды. Большое разнообразие антибактериальных свойств различных видов меда зависит от различных видов фитонцидов, находящихся в нем.

КОНСЕРВИРУЮЩИЕ СВОЙСТВА МЕДА

Применение пчелиного меда для сохранения (консервирования) питательных продуктов было известно людям еще в глубокой древности.

В Египте, Ассирии и Древней Греции пчелиный мед использовался для бальзамирования трупов. Тогда же существовала и практика сохранять ценные посевные семена и свежие питательные продукты в меде. Для пиров римских патрициев редкая дичь и плоды из далеких от Рима областей доставлялись совсем свежими и с сохраненными вкусовыми качествами благодаря перевозке их в сосудах с медом. Труп Александра Македонского был доставлен в Македонию в бочке с пчелиным медом. Так же сохраняли тела умерших спартанских царей Агезиполиса, Агесиляма.

И теперь в некоторых частях земного шара, используя это качество, применяют мед для сохранения корней, плодов и цветов. Так, например, жители острова Цейлон, нарезав на куски мясо животных,

хорошо обмазывают их медом и кладут в дупло дерева на высоте метра от земли. Плотно заделывают отверстие дупла, и мясо, оставаясь там год и даже больше, не портится и не меняет вкуса.

Результаты наших исследований показали, что продукты животного происхождения, сохраняемые в течение 4 лет в цветочном пчелином меде, сохраняют свежий вид. Так, например, почка, находившаяся в течение 4 лет в меде, сохранила нормальную консистенцию, свежий внешний вид, характерную для почек структуру на разрезе, нормальный запах и цвет. Бактериологические посевы на питательную среду не дали роста микроорганизмов. В контрольных пробах, где почка сохранялась в искусственном меде, на десятый день появились признаки разложения, и опыт был прекращен.

Печень, сохраняемая в меде, также имела нормальную консистенцию, цвет, печеночные дольки при разрезе, характерный для печени запах, без признаков разложения. Бактериологическое исследование на наличие микроорганизмов дало отрицательный результат. Пробы, сохраняемые в искусственном меде, уже на пятый день имели признаки разложения.

Рыба (речная и декоративная) через 4 года хранения в меде имела вид свежей, сохранила свою консистенцию, мышечные волокна, не пахла, не показывала признаков разложения. Бактериологическое исследование не показало роста микроорганизмов. Контрольные рыбы в искусственном меде уже на четвертый день дали признаки разложения.

Лягушки, которые на протяжении 4 лет были в меде, также сохранили вид свежих, несмотря на то что внутренности их не были вынуты и спины не были покрыты медом. И у них бактериологическое исследование дало отрицательный результат.

Речные змеи после 4-летнего нахождения в меде (с непокрытой спиной) полностью сохранили свой внешний вид, не изменили цвет, консистенцию, запах и не разложились.

Куриные яйца, в течение 4 лет находящиеся в пчелином меде, при проверке на свет были желто-прозрачного оттенка, с нормальной воздушной камерой. Внутреннее содержание яйца на вид совершенно свежее: нормальный запах, желток и белок ясно отделены один от другого, нормальный цвет. Посевы на питательную среду для обнаружения микроорганизмов дали отрицательный результат.

Результаты, полученные нами в этих исследованиях, свидетельствуют, что мед обладает ярко выраженным свойством консервировать растительные и животные продукты.

Многие считают, что консервирующее действие меда зависит от высокого содержания в нем Сахаров. Контрольные опыты с искусственным медом показали, что источником такого свойства меда нельзя считать только его сахара, которые своим гигроскопическим действием обезвоживают клетки. При опытах с предварительно нагретым до кипения пчелиным медом было установлено быстрое его скисание и разложение животных продуктов, сохраняемых в нем. Причиной консервирующего действия меда нельзя считать и кислоты, находящиеся в нем. Если нейтрализовать кислоты питьевой содой, мед не теряет своих консервирующих свойств. Это показывает, что консервирующее действие меда не зависит от его кислотности.

Согласно нашим исследованиям, консервирующее действие меда, вероятнее всего, зависит от антибиотических веществ растительного происхождения - фитонцидов, находящихся в пчелином меде.

Наряду с противомикробным растительные фитонциды обладают и консервирующим действием по отношению к растительным, животным и другим продуктам, и это консервирующее действие зависит от сложного биохимического состава меда и главным образом от присутствия в нем антибиотических веществ (Ст. Младенов, 1962 г.).

АНТИАЛЛЕРГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА МЕДА

Исследователи, а также врачи-практики считают мед аллергирующим продуктом, поэтому его вносят в список запрещенных питательных и лечебных средств для больных этой группы. Наши экспериментальные и клинические исследования воздействия меда на больных аллергией дали результаты, диаметрально противоположные существующим взглядам.

Что такое аллергия? Это измененная способность организма реагировать на внешние и внутренние раздражители. Обыкновенно повторный контакт организма с живыми и неживыми внешними

раздражителями вызывает появление защитной (иммунной) способности. Иногда иммунная реакция не повышает защитные свойства, а вызывает повышенную чувствительность, которая выражается нежелательными болезненными проявлениями при повторном действии того же раздражителя в такой же дозе и продолжительности.

Это понижение или повышение реактивности организма называется аллергическим, а само явление - аллергией. Следовательно, повышение и понижение специфической устойчивости организма - две стороны проявления аллергии.

Сущность аллергии заключается в старании организма защитить себя от различных раздражителей. Когда в него попадают инородные вещества определенного состава (антигены), в действие немедленно включается система биохимической защиты (гуморальная), вырабатываются антитела, предназначенные для их нейтрализации или обезвреживания. Обыкновенно организм безупречно справляется с этой задачей и тогда создается иммунитет. Иногда по не вполне выясненным причинам случается обратное: в результате связывания антител с антигеном образуются соединения, которые расстраивают ход биохимических реакций, и появляется болезненно повышенная чувствительность организма к таким веществам, которые для большинства людей безвредны. Эти вещества называются аллергенами, или антигенами, и молекулярный вес их выше 10 000. В организме они вызывают образование специфических антител. Антигены бывают полные или неполные. Полные антигены - белки в коллоидальном состоянии или полисахариды с высоким молекулярным весом, неполные (гаптены) - небелковые, более простые химические вещества, которые сами по себе не могут привести к образованию антител, но вызывают их, после того как свяжутся с несущественными молекулами в теле или вне него. Обыкновенно антигены поступают в организм через желудочно-кишечный тракт, слизистую оболочку системы - дыхательную, пищеварительную, выделительную, кроветворную, кожный покров тела и др. Аллергия дыхательной системы проявляется в виде насморка, бронхита, плеврита, воспаления легких, бронхиальной астмы; пищевая аллергия - в виде гастрита, колита или энтерита; кожная - в виде крапивной или других сыпей. Тяжелее всего протекают анафилаксия, являющаяся признаком экспериментальной аллергии, и сывороточная болезнь, при которых аллергический шок может через 10-15 минут закончиться смертью. Вид аллергической реакции зависит от вида аллергена. Один и тот же аллерген может вызвать различные заболевания в зависимости от пути, по которому он проник в организм, и от его местонахождения.

Аллергический шок проявляется общей и местной реакцией. Общая реакция выражается в изменениях нервной и сосудистой систем, ускоренном дыхании и ускоренном пульсе, усиленных рефлексах, беспокойстве, потении, низком артериальном давлении, общей слабости, нарушении равновесия, коллапсе и коме. При сывороточной болезни и медикаментозной аллергии наблюдается и повышение температуры. Возможна склонность к гипогликемии (понижение глюкозы в крови). Микроскопическая картина аллергической реакции характеризуется присутствием эозинофилов в крови, тканях, слюне и в выделениях из носа, отеком слизистой оболочки кожи и повышением проницаемости капилляров.

Сложные и все еще не вполне выясненные этиологические, патогенетические и биохимические механизмы аллергических заболеваний мешают полностью овладеть лечением. В принципе лечение различных аллергических заболеваний одинаково. Оно сводится к устранению аллергенов, понижению реактивности путем специфической и неспецифической десенсибилизации, влиянию на нервную регуляцию и лечению аллергического шока. Среди медикаментозных средств важное место занимают антигистаминовые препараты, новокаин, невро-и психоплегицин. При лечении ранней фазы аллергического шока самым мощным и верным средством остается адреналин и новфилин, а также папаверин, эупаверин, келин и др. В ранней и поздней фазе аллергического шока лучше всего действуют кортикостероиды, которые подавляют образование гистамина.

К лечебным методам относятся еще аутогемотерапия, изогемотерапия, серотерапия, протеинотерапия, шоковое лечение инсулином, кровопускание и др. Из всего сказанного видно, что в лечение аллергических заболеваний включаются многие методики, что указывает на отсутствие радикального средства, в то время как число аллергических заболеваний во всем мире растет.

На основании различных анализов - химического, биологического, морфологического и физического - мед причисляют к сложным аллергенам. Многие его составные части - белки, пыльцевые зерна, минеральные вещества могут быть определены как полные аллергены или гаптены. Но на практике повышенная чувствительность к меду встречается редко - только у 0,08%.

При нормальном употреблении меда в дозах до 150 г, принимаемых несколько раз в день, аллергия почти невозможна. Но хотя и редко, человек может иметь аллергию к пчелиному меду. Правда, для этого необходимы специальные «условия» - такие как наследственное предрасположение, истощенный и утомленный организм, прием раз в день больших доз меда, обычно свежего, только что центрифугированного, натощак, с большим количеством жидкости в теплое, душное, солнечное время. Судя по опытам на животных, для того чтобы получить сверхчувствительность, необходимо за один раз принять порцию, равную 10-12 г меда на килограмм живой массы.

Возможна приобретенная повышенная чувствительность к пчелиному меду после однократного приема большого количества свежего продукта.

После продолжительных экспериментальных и клинических наблюдений над лечебными свойствами пчелиного меда было установлено, что он обладает и антиаллергическими свойствами.

Антиаллергические свойства пчелиного меда вызывают большой интерес. На первый взгляд это кажется парадоксальным: с одной стороны, данные о сенсибилизирующих качествах меда, с другой - мед является десенсибилизирующим. Практика подтвердила это его двойное действие. Исследования на подопытных животных показали, что все зависит от дозировки и способа применения меда. Давая один и тот же мед, но в различных дозировках, у одной группы подопытных животных можно получить сенсибилизацию, а у других, сенсибилизированных другими дозировками - десенсибилизацию, которая может быть специфической или неспецифической. Многократно проводились опыты на морских свинках. Одна группа была сенсибилизирована медом, а другая - нормальной лошадиной сывороткой в брюшину, под кожу и через нос. Через 12 дней сенсибилизированные свинки были подвергнуты аэрозольной специфической и неспецифической десенсибилизации медом в течение одного месяца. Результаты этих опытов показали, что у 55% морских свинок, сенсибилизированных нормальной лошадиной сывороткой, получается неспецифическая десенсибилизация медом; у принимающих разрешающую дозу наступает легкая аллергическая реакция, в то время как все контрольные животные заканчивают бурным анафилактическим шоком, в течение нескольких минут вызывающим смерть. Из сенсибилизированных медом и после этого десенсибилизированных аэрозольными ингаляциями этого же меда подопытных животных 75% переносят аллергическую реакцию легко при разрешающей дозе, а все контрольные животные заканчивают смертью в результате бурного анафилактического шока. Такие же данные благоприятного влияния на сенсибилизированных подопытных животных посредством специфической и неспецифической десенсибилизации пчелиным медом показывают и кожные диагностические пробы, иммунологические пробы: диффузия на агаре, гемоагглютинация по Бойдену и преципитационные пробы.

Пример излечения бронхиальной астмы. Больная, 48 лет.

Анамнез. С детских лет на теле у нее появилась мелкая сыпь, которая то исчезала, то вновь выступала. Чувствовала неприятный зуд и тяжесть в животе. Иногда сыпь становилась крупной и напоминала волдыри от ожога крапивой. Замечалось, что когда она употребляла в пищу мясо, ей становилось хуже - сыпь и зуд увеличивались. Лечил ее специалист по крапивнице, но ей не становилось лучше. Она перестала употреблять в пищу мясо, сыпь появлялась реже. В 1962 г. она болела воспалением легких, после которого получила бронхиальную астму. Ежедневно у нее появлялось несколько приступов удушья, независимо от сезона и погоды. Много раз она ложилась в больницу, но по выходе оттуда приступы удушья снова возобновлялись; ввиду всего этого она вышла на пенсию как нетрудоспособная.

К нам она поступила, жалуясь на частые приступы удушья, утомление, тяжесть в груди, частую сыпь по телу. Объективные данные: легкое увеличение передне-заднего диаметра грудной клетки, увеличение межреберных пространств. Гиперсонорный грудной тон. Низкая линия нижних легочных границ. При прослушивании замечается ослабленное везикулярное дыхание с двусторонними сред-

ними и сильными сухими свистящими хрипами; удлиненное выдыхание. Лабораторные исследования: эозинофилов - 12%, лейкоцитов - 8600, Вестергрейн 16/35. Спирографические исследования -данные закупоривающего типа вентиляторной недостаточности.
Диагноз. Бронхиальная астма, хронический бронхит, уртикария.
Лечение. Ежедневно на протяжении 28 дней по одной аэрозольной ингаляции 30%-ным раствором балканского цветочного меда в течение 20 минут. В то же самое время ежедневно принимать по 100 г меда, разделенных на 6 порций, задерживая в ротовой полости для медленного всасывания. Во второй половине лечения приступы появлялись реже, дыхание стало свободным, тяжесть в груди исчезла, больная начала спать спокойно и не чувствовала усталости при движении. Емкость легких увеличилась. Больная выписалась с улучшением. С того времени до настоящего момента больная находится под наблюдением, ни на что не жалуется, стала трудоспособной и вернулась на работу. Одновременно с астмой исчезла и крапивница. Больная начала есть мясо и переносит его хорошо.
Пример излечения хронической крапивницы. Больная, 36 лет.
Анамнез. В течение 10 лет страдает хронической крапивницей, постоянная сыпь на теле. Лечилась продолжительно, включительно и в кожной клинике Софии, но улучшения не получала. Два года у нее ранка на шейке матки и обильные бели. Ввиду жалоб на последние проводилось лечение медом в виде местных влагалищных аппликаций в течение 14 дней по разу в день. После этого лечения исчезли и бели, и крапивница. Вот уже второй год пациентка в отличном состоянии, ест все, сыпи и зуда нет.
Сущность специфической и неспецифической гипо-и десенсибилизации медом еще недостаточно выяснена и исследования продолжаются. В этом отношении имеют значение его противовоспалительные, антибактериальные, протистоцидные, отхаркивающие и десенсибилизирующие свойства.
Трудность лечения медом состоит в подборе подходящего меда, определении дозы и способа введения его в организм. Ко всякому больному необходим индивидуальный подход. На настоящем этапе изучения чаще всего лечение медом применяется на больных с респираторной аллергией.

КАЧЕСТВО ПЧЕЛИНОГО МЕДА - ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ ЕГО ПИТАТЕЛЬНЫХ И ЛЕЧЕБНЫХ СВОЙСТВ

Несмотря на то что лечебные свойства меда известны с древних времен, все-таки и в наши дни в его применении, подборе и хранении находят новые пути. Это связано с тем, что состав меда очень сложный и постижение его свойств осуществляется постепенно по мере углубления современных знаний в биологии, химии, медицине, географии, ботанике, геологии и др.
Так в последнее время возник вопрос о качестве меда как необходимом условии его питательных и лечебных свойств. Лабораторные опыты и клиническая практика показали, что различные сорта меда обладают различными питательными и лечебными качествами, и что все чаще встречаются сорта, лишенные целебной силы.
В большинстве европейских стран принято общее определение: «Мед- сладкое вещество, приготовляемое пчелами, которые собирают нектар, падь и другие содержащие сахар соки, находящиеся в живых растительных частях, обогащают их веществами своего собственного тела, складывают все в восковые ячейки и помогают их созреванию». На настоящем этапе знания это определение не включает в себя представления о сущности сортов и качеств меда. С другой стороны, принятый стандарт категорий не в состоянии дать реальной характеристики его питательных и лечебных свойств. В этих показателях указываются только некоторые составные части меда: вода, инвертированный сахар, декстрины, азотные вещества, зольное содержание, кислоты и ферменты. Практика показывает, что в рамках этих показателей и определения меда можно получить соответствующий им продукт, но он может не обладать присущими ему питательными и лечебными свойствами. Поэтому к существующим показателям государственного стандарта необходимо прибавить и новые, которые гарантировали бы питательные и лечебные качества продукта.
Успехи современного пчеловодства были неправильно поняты большинством пчеловодов, преимущественно с точки зрения материальной заинтересованности. Зная биологию и нравы пчел,

эти пчеловоды грубо вмешались в их жизнь, заставляя последних превращать сладкие сиропы из обыкновенного свекловичного сахара, промышленной глюкозы и прочих компонентов в мед с торговой целью. Такой мед лишен лечебной и питательной ценности; продажа его на рынке может привести к потере доверия, созданного веками в человеке к высоким питательным и лечебным свойствам меда. Химические, биологические, лабораторные, спектрографические и клинические исследования показывают, что питательная и лечебная ценность меда из сахарного сиропа равны таковым в обыкновенном сахаре. В нем также отсутствуют витамины, антибиотические вещества, уменьшено содержание ферментов, отсутствуют белковые вещества, органические кислоты, биогенные стимуляторы. Мед на основе сахарного сиропа беден микроэлементами, труднее усваивается организмом. Такой мед не повышает иммунобиологические защитные силы организма, не увеличивает количество красных кровяных телец и процент гемоглобина, не повышает фагоцитарную активность белых кровяных телец, не влияет на нервную, сердечно-сосудистую и пищеварительную системы. Его нельзя применять при лечении в виде аэрозолей и электрофореза, так как он не обладает антибиотическими и антиаллергическими свойствами.

К существующим показателям при стандартизации меда надо прибавить следующие: антибиотическое действие, наличие микроэлементов, витаминов, анализ пыльцы, определяющий его ботаническое происхождение, и пр. Все это необходимо, так как различные сорта меда обладают разным по силе и интенсивности противомикробным действием. В одних сортах больше белковых веществ и микроэлементов, в других - меньше; в мятном меде, морковном и других содержится больше витамина *С* (до 2 мг на 1 кг) и т.д. В будущем врачи будут советовать своим пациентам, какой вид меда они должны принимать в зависимости от их заболеваний и качества соответствующего меда.

Для более правильной оценки качеств меда надо иметь в виду и его органолептические и физические свойства, рассмотренные выше.

Большое влияние на качество меда оказывают и условия, в которых он хранится - тепло, свет, соседство с другими продуктами, влажность, материал, из которого сделан сосуд. Самая подходящая температура хранения 5-10°С, сухое и проветриваемое помещение. Нагревание меда до 37°С ведет к потере его летучих противомикробных веществ, до 45°С - к разрушению инвертазы, а до 50°С - и диастазы. Солнечные лучи также понижают его лечебные свойства. Лучше всего хранить мед в стеклянных или пластмассовых сосудах.

ПРИМЕНЕНИЕ ПЧЕЛИНОГО МЕДА В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ

Пчелиный мед применялся с лечебной целью еще в древности почти всеми народами.

В египетской медицинской книге, написанной 3500 лет тому назад («Книга о приготовлении лекарств для всех частей человеческого тела»), многие рецепты имеют в своем составе мед. В книге описано, как и что употреблять при лечении желудочных, почечных, глазных и других заболеваний, какие применять мази, пластыри, припарки и т. д.

В самой древней китайской книге «Описание растений и трав бога плодородия» говорится: «... Мед вылечивает внутренние органы, придает силу, снижает жар. Продолжительное его употребление закаляет волю, придает легкость телу, сохраняет молодость, увеличивает продолжительность жизни».

В сохраненной старой индийской медицинской книге «Аюрведа» («Книга жизни») говорится, что продлить свою жизнь человек может только эликсирами и диетой, в состав которой входят мед и молоко. Известное индийское лекарство «алтеранция», сохраняющее молодость и вызывающее у человека приятное самочувствие, приготовляется в основном из меда.

В священной книге «Напиток бессмертия» написано, что мед входит в состав самого сильного и укрепляющего организм средства, подобного греческому питью амброзии. Индусы применяли мед и как антидот (противоядие) против ядов - минеральных, растительных и животного происхождения.

Большим авторитетом в качестве лекарства пользовался мед и в греческой античной медицине. Пифагор в своих трудах писал, что мед обладает высокими и разнообразными терапевтическими (лечебными) свойствами. Аристотель, называемый «светилом древнего пчеловодства», считал, что мед имеет особенные качества, исключительно благоприятные для человеческого организма. Гиппократ, известный как реформатор древней медицины, успешно применял пчелиный мед при многих заболеваниях. Около 2000 лет тому назад Диоскорид в своей книге «Materia medica», считающейся основой медицинской фармакопеи, писал, что он успешно применял мед при лечении желудочно-кишечных заболеваний, ран и фистул.

Римлянам были известны питательные, лечебные и консервирующие свойства меда. Плиний в своем сочинении «Естественная история» писал, что рыбий жир с медом очень хорошо действует на раны.

И в мрачные средневековые времена не были забыты лечебные свойства меда. Александр Траллийский (525-605 гг.) придерживался принципа Гиппократа «Contraria contrariis» (лечение противоположного противоположным). Он применял мед в качестве слабительного средства и при заболеваниях печени и почек.

Известный таджикский ученый и врач Абу Али Ибн Сина (Авиценна) дал в своем медицинском сборнике много рецептов, в состав которых входил пчелиный мед. Авиценна писал: «Мед укрепляет душу, придает бодрость, помогает пищеварению, облегчает отхаркивание, возбуждает аппетит, сохраняет молодость, восстанавливает память, обостряет разум». Для лечения ран он рекомендовал, обваляв в пшеничной муке кусок меда, прикладывать его к ране, сменяя через каждые 12 часов, до полного выздоровления.

Во многих старинных русских рукописях мед называется ценным лечебным средством. Русские «лекари» применяли мед при лечении ран, экзем, нарывов, желудочно-кишечных заболеваний и др.

Литературные источники свидетельствуют, что лечебное применение меда в связи с его противомикробным действием ограничивается больше наружным применением как в рецептах народной медицины, так и предписаниями врачей. Это дало нам основания провести исследование влияния желудочного и дуоденального сока на антибактериальную и протистоцидную активность меда. В серии опытов различные виды цветочного пчелиного меда обрабатывались желудочным и дуоденальным соком - на одну часть меда бралась одна часть только что выделенного сока.

Результаты испытаний показали, что под влиянием сока пчелиный мед понижает свое противомикробное действие.
Возможны и другие причины, из-за которых лечебные свойства мед могут быть усилены или ослаблены. Их необходимо изучать, чтобы в дальнейшем использовать при выборе целительных методик.
Так, известно свойство ультрафиолетовых лучей оказывать влияние на ряд сред (молоко, рыбий жир, мука и др.), повышая их витаминозное, питательное и бактерицидное действие. Пчелиный мед, облучаемый ультрафиолетовыми лучами или общим солнечным спектром, также понижает свое противомикробное действие. При этом чем продолжительнее нагревание и чем выше температура, тем сильнее понижение.
Такие же результаты получаются и при исследовании протистоцидного действия меда, нагретого до 80 или 100°С(табл. 18).
Понижением противомикробного действия пчелиного меда под влиянием желудочного и дуоденального сока объясняется его применение как в народной медицине, так и в научной практике, только при наружных (кожных и других) заболеваниях. При этом используются только противомикробные свойства меда.
Эти данные позволили искать новые методики для применения меда в лечебных целях, при которых можно было бы максимально использовать его лечебные свойства. Для более целостного и многостороннего использования лечебных свойств меда нами разработаны следующие методики его применения - введение путем распыления и электрофореза.

МЕТОДЫ ЛЕЧЕБНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

Внутреннее употребление меда

Внутренний прием - классический метод введения любого лекарства в организм. Внутренний прием меда в естественном виде или в виде растворов, микстур, пилюль полноценен тогда, когда хотят использовать его питательные и диетические качества (витамины, минеральные вещества, ферменты, органические кислоты, сахара и др.). Для использования противомикробного и противовоспалительного действия меда надо принимать его небольшими порциями, по чайной ложке, и задерживать во рту как можно дольше. При таком способе приема слизистая оболочка рта и горла всасывает противомикробный фактор меда, проявляющий свое действие в организме. Серией бактериологических исследований было установлено, что после задержки меда в ротовой полости чувствительно уменьшается патогенная флора, находящаяся во рту, горле, в носу, в то время как мед, проглоченный без задержки во рту, не проявляет такого действия. Самым удобным для приема с задержкой является засахарившийся (кристаллизованный) мед. Когда надо использовать противомикробное действие меда при заболевании желудочно-кишечного тракта (энтерит и колит), тогда рекомендуется внутреннее употребление в виде гипертонического раствора (густой раствор меда на воде комнатой температуры). Для нейтрализации желудочного и дуоденального сока, который в свою очередь нейтрализует антимикробное действие меда, рекомендуется предварительно принять половину чайной ложки питьевой соды. Когда же принимают мед как отхаркивающее средство, то можно его пить с молоком или «грудным чаем». Многие считают, что прием его в естественном виде вреден для слизистой оболочки желудка, так как мед содержит муравьиную кислоту. Такие опасения не имеют основания. Последние исследования показали, что обычно в меде не содержится муравьиной кислоты, как считалось до сих пор, а она появляется только тогда, когда мед начинает портиться (П. Гавриэл, П. Николае, П. Александру, Б. Василе, 1965 г.).
Лечебная суточная доза меда варьируется в зависимости от характера заболевания. Считается нормальной суточная доза около 100 г, разделенная на несколько приемов. Доза больше 200 г уже нецелесообразна, а при длительном употреблении даже и вредна. Доза для детей значительно меньше - 30-50 г. При дозировке меда не может быть той точности, как для других лекарств, но если не дозировать прием, ставится под сомнение лечебный результат. В медицине мед встречается в очищенном виде (mel depuratum) и используется в качестве основного вещества для получения

некоторых лекарств. В США мед приготавливают в виде порошка, применяя вакуумную центрифугу для испарения воды. Этот порошок сохраняет запах, вкус и цвет не больше года.

Наружное (местное) применение

Местное применение меда широко распространено при заболеваниях кожных покровов. Возможно несколько вариантов наружного применения меда: смазывание больного места цветочным медом, компрессы, местные ванны в 20-40%-ном растворе меда, мази. Лечебный эффект в этих случаях состоит в том, что своим антимикробным действием мед очищает от патогенной микрофлоры воспаленную часть тела и, вызывая приток крови к больному участку, усиливает питание поврежденных тканей. Приток белых кровяных телец усиливает фагоцитарную активность, стимулирует регенеративные (восстановительные) процессы. Кроме того, мед оказывает противовоспалительное и уменьшающее боль действие. Кожа и слизистая оболочка обрабатываемого участка становятся гладкими, эластичными, свежими на вид. Наружное употребление меда в виде смазывания, перевязки, компресса, промывания и местных ванн с раствором меда находит применение при следующих заболеваниях: инфицированных, резаных, ушибленных, огнестрельных ранах, атрофических язвах, дерматитах, при хроническом и остром рините (насморке), синусите, фарингите, ларингите, при гинекологических заболеваниях - трихомонадном кольпите (протозойное воспаление влагалища), эрозии (изъязвление слизистой оболочки) шейки матки, вагинальном и цервикальном выделениях (бели).

Местные аппликации в носу проводят чистым медом, лучше кристаллизованным, прибавляя к нему анестезин или другие вещества, которые снижают раздражающее действие меда на слизистую оболочку. Больного кладут на спину на кушетку. Стеклянной палочкой в каждую ноздрю вводят по кусочку, с фасолинку, меда. От теплоты мед начинает медленно таять и стекать по слизистой оболочке к глотке и гортани, при этом он сразу оказывает противомикробное действие. Во время этой процедуры у больного появляется неприятное ощущение в слизистой оболочке. Рекомендуется после этого оставаться в комнатных условиях не меньше двух часов.

Местные влагалищные аппликации производятся цветочным засахарившимся медом. После осмотра влагалища зеркалом и очистки марлей секрета в верхнюю

часть влагалища вводят 15-30 г меда на стерильной марле, один конец которой выходит наружу, так что пациентка через 3-5 часов сама может вынуть тампон. Ежедневно проводят по одной процедуре.

Влагалищные спринцевания гипертоническим раствором с медом делают при трихомонадном кольпите и белях обыкновенным способом и только под наблюдением врача, так как для этого способа лечения есть противопоказания.

Атрофические язвы, гнойные и инфицированные раны смазывают медом и накладывают на них легкую стерильную повязку.

Для местных ванн ежедневно приготавливают 30%-ный раствор пчелиного меда на дистиллированной или кипяченой воде. Раствор наливают в подходящий сосуд, в который погружают больную часть тела. Температура раствора должна доходить до 32°С; продолжительность процедуры - 20-30 минут. Ежедневно - 1-2 процедуры.

Компрессы с раствором меда делают при ранениях и воспалениях кожи обычным способом. Растворы пчелиного меда можно использовать и для полоскания ротовой полости при воспалении горла и десен.

При заболеваниях глаз используется медовая мазь или капли - 20-30%-ный раствор цветочного пчелиного меда на дистиллированной воде. Применяется при конъюнктивитах, кератитах и изъязвлениях конъюнктивы.

Мед может всасываться в организм через слизистую оболочку прямой кишки (вводится клизмой или свечами).

Применение меда в виде ингаляции

Растворы пчелиного меда можно распылять аэрозольными аппаратами. Вместе с туманом из мельчайших капелек раствора в организм попадают противомикробные и другие лечебные элементы меда, сохраняя и в таком состоянии присущие им лечебные свойства.

Вдыхание такой распыленной массы особенно эффективно, так как лечебные вещества всасываются непосредственно слизистой оболочкой дыхательных путей и под влиянием ингаляций патогенные микроорганизмы погибают. Для аэрозольных ингаляций приготавливают ежедневно свежий раствор. Необходимо употреблять чистый цветочный мед, противомикробные качества которого предварительно установлены бактериологическими исследованиями. Раствор делают на чистой дистиллированной воде в концентрации до 50%, а для некоторых больных, проявляющих особенную чувствительность к меду, 5-10%. При соблюдении всех правил асептики мед растворяется в дистиллированной воде при комнатной температуре. Раствор в плотно закрытом стеклянном сосуде сохраняется в темном прохладном месте. В аппарат наливают 15-20 мл раствора. Дышать надо спокойно через нос или рот. Процедура продолжается 20 минут. Ежедневно рекомендуется проводить по две ингаляции.

Пчелиный мед можно использовать с лечебной целью и в форме паровых ингаляций. В этом случае лечебный эффект слабее и требует более продолжительного лечения, но он позволяет проводить лечение медом в домашних условиях. При отсутствии специального парового ингалятора можно приготовить его из подручного материала. Лучше всего использовать обыкновенный чайник с плотно закрывающейся крышкой. Чтобы избежать непосредственной близости больного к печке или электрической плитке, берут подходящую резиновую трубку длиной около 15-20 см, один конец ее надевают на носик чайника, а на другой прикрепляют бакелитовую воронку, через которую вдыхают отделяющиеся пары.

Сама процедура производится следующим образом: в чайник наливают 50 мл воды и ставят на включенную плитку; когда вода закипит, открывают крышку чайника, добавляют в воду 1-2 чайные ложки меда и сейчас же вдыхают пары через воронку. Вода должна кипеть умеренно, и для регулирования надо время от времени отключать плитку. Процедура продолжается 15-20 минут. Мед кладут в чайник после того как вода закипела, чтобы избежать потери его летучих противомикробных веществ, которые исчезли бы при кипячении. Во время процедуры дышать надо спокойно. Самое подходящее время для таких ингаляций - вечер, перед тем как больной ложится спать, а можно и среди дня, если не нужно идти на работу.

Лечение аэрозольными и паровыми ингаляциями применяют при следующих заболеваниях: хроническом и остром рините, фарингите, синусите, ларингите, трахеите, бронхите и бронхиальной астме.

Введение меда при помощи гальванического тока

Введение в организм больного лекарственных веществ в ионном состоянии через кожу или слизистую оболочку с помощью гальванического тока известно в физиотерапии под названием ионогальванотерапии. Русский врач Д.А. Груздев в начале XX века первым применил гальванический ток для введения лекарственных веществ через кожу. Позже этот метод был изучен и дополнен рядом авторов (А.Е. Щербак, А.С. Ледюк, Н.В. Енч, А.А. Шацкий, В.А. Греченин, М.М. Аникин и др.).

Введение лекарственных веществ в организм с помощью прямого тока основано на электролитической диссоциации растворенного в дистиллированной воде вещества, молекулы которого расщепляются на ионы. При прохождении гальванического тока через такой раствор ионы в зависимости от своего заряда устремляются к соответствующему полюсу: положительные (катионы) - к аноду, отрицательные (анионы) - к катоду. Достигнув полюсов, они теряют свой заряд и превращаются в атомы, или радикалы, которые сейчас же (после потери своею заряда) проявляются химически.

Преимущество электрофореза состоит в том, что лечебные вещества меда вводят в нужный участок через оба полюса. При работе применяют 50%-ный раствор пчелиного меда. Приготовление раствора и его сохранение такое же, как и при аэрозольном лечении. При проведении процедур действуют по известным физиотерапии правилам, нормам, дозировкам и методикам, которые соблюдаются при электрофорезе антибиотиков. Ежедневно проводят по одной процедуре, а весь курс лечения состоит из 15-20 процедур.

ПОДБОР МЕДА ДЛЯ МЕДОЛЕЧЕНИЯ

Важным условием результативного лечения медом является качество исходного продукта. Нужна полная уверенность, что мед не согревали, что он не находился под воздействием прямых солнечных лучей и хранился в сухом, прохладном помещении, что пчел не подкармливали во время медосбора сахаром или какими-нибудь сиропами.

Выше было сказано, что антибактериальное свойство меда прежде всего зависит от вида растений, с которых собран взяток. Так, например, когда болезнь вызвана Esch. coli, самым подходящим медом является липовый, балканский, каштановый и др. При болезнях, вызванных стрептококками, стафилококками и другими грамположительными бактериями, действеннее душичный, тимьяновый, липовый мед. При гинекологических заболеваниях, в особенности - при трихомонадном кольпите самым подходящим является тимьяновый мед, мед из лесных цветов и липовый.

Ввиду того что встречается цветочный мед со слабыми противомикробными свойствами, необходимо проверить бактериологические свойства меда, используемого с лечебными целями. Это можно делать по тем же методикам, какими исследуют чувствительность микроорганизмов к антибиотикам.

Лучше всего попробовать различные виды меда, а затем использовать для лечения тот, который по данным бактериологического исследования и аллергической реакции окажется самым подходящим.

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ МЕДОЛЕЧЕНИЯ

Медолечение строится на питательно-диетических качествах и на противомикробных, протистоцидных и антиаллергических свойствах меда. Имеет значение также и способ лечебного применения (прием внутрь, аппликации, аэрозоли, при помощи электрофореза).

Прием меда как питательно-диетического продукта внутрь в нормальных дозах полезен всем здоровым и больным людям, за исключением тех, кому не рекомендуется использовать в питании много углеводов. Мед применяется как профилактическое средство для повышения иммунобиологической реактивности слабого и истощенного организма при частых заболеваниях, при малокровии, сердечных и желудочно-кишечных, а также почечных, кожных и эндокринных заболеваниях, при неврозах, больной печени. Мед принимается в течение 1-2 месяцев по 100-150 г ежедневно, разделенный на 3-6 порций. Внутренний прием меда полезен также при заболеваниях дыхательных путей - при рините, фарингите, синусите, ларингите, трахеите, бронхите, абсцессе легких и бронхиальной астме. Продолжительность лечения также 1-2 месяца по 100-150 г в день. Рекомендуется принимать через каждые 3 часа по чайной ложке меда, по возможности дольше задерживая сладкое лекарство во рту.

Местные аппликации меда полезны при всех видах ран, хроническом и остром рините, фарингите, ларингите, синусите, дерматите, кольпите, белях и при эрозии шейки матки.

Аэрозольные ингаляции меда рекомендуются при хроническом и остром рините, фарингите, ларингите, синусите, трахеите, бронхите и бронхиальной астме.

Электрофорез меда рекомендуется при следующих заболеваниях: насморке, синусите, бронхите, бронхиальной астме, трихомонадном кольпите, белях, эрозии шейки матки.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ МЕДОЛЕЧЕНИЯ

Не должны принимать мед внутрь больные, которым необходимо ограничивать углеводы или те, у которых наблюдается аллергический диатез (сверхчувствительность) к нему.

Аэрозольное лечение медом нельзя проводить больным, страдающим резко выраженной эмфиземой (расширение альвеол), больным во время приступа удушья и астматического состояния, с сердечной недостаточностью, страдающим миокардитом, повреждениями сердечных клапанов, при повышенной температуре, астме, частых кровотечениях из дыхательных путей, сверхчувствительности к меду и др.

ПОБОЧНЫЕ ЯВЛЕНИЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ МЕДОМ

Побочные явления при лечении медом проявляются различными реакциями организма: кожными, дыхательными и желудочно-кишечными в зависимости от формы применения меда: аэрозоль, местные аппликации и т. д. Эти реакции зависят от наследственной или приобретенной

сверхчувствительности (идиосинкразия) к меду. Из 3000 больных, исследованных нами, только у 3% наблюдались проявления сверхчувствительности к меду.

По отношению к меду идиосинкразия проявляется в форме общей и местной реакций: повышении температуры, головокружении, но чаще всего наблюдаются кожные проявления - крапивница, волдыри, дерматит. При аэрозольных ингаляциях медом аллергическая реакция проявляется в форме тяжелых астматических приступов, удуший. Наблюдаются рвота и тяжесть в желудке. Идиосинкразия может быть установлена предварительно собранным анамнезом или кожными пробами медом, что позволит врачу быть очень внимательным и осторожным при лечении больного с показаниями сверхчувствительности.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕДА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Как в далеком прошлом, так и теперь мед находит успешное применение при лечении ран.

Основоположник научной медицины Гиппократ в своем сочинении «О ранах» советовал при лечении употреблять мед с растертыми цветами донника. Римский писатель и историк Плиний писал, что рыбий жир с медом хорошо действует на труднозатягивающиеся раны. Авиценна приготавливал лепешки из меда и пшеничной муки, накладывал их на раны и получал хороший лечебный эффект. Мед входит в состав многих народных средств для лечения ран, экзем и обыкновенных инфекций.

Немецкий хирург Цайс в ряде своих публикаций сообщал, что в течение второй мировой войны он с отличными лечебными результатами употреблял мед при травматических и гнойных ранах. Лечение он проводил чистым медом. Кроме смазывания и перевязок при тяжелых травматических ранах после предварительной обработки врач наполнял отверстия ран медом. Через 24 часа он находил нечистоты на поверхности повязки, а раны выглядели чистыми. Только после этого он зашивал раны. Перевязки проводились ежедневно до окончательного выздоровления, что, по мнению автора, происходило очень быстро. В хирургической клинике в Гамбурге при лечении гнойных и атрофических язв применяются с отличными результатами мази, приготовленные из меда и печени. Немецкий ученый Г. Люкке предложил лечить инфицированные раны мазью, приготовленной из меда и рыбьего жира. Автор исходил из того, что мед очищает, обеззараживает инфицированные раны, а рыбий жир влияет на образование молодой грануляционной ткани.

Я.М. Криницкий (1938 г.) получил хорошие результаты, используя повязки с медово-рыбьей мазью. На основе наблюдений он пришел к выводу, что мед в ранах ведет к резкому увеличению содержания в раневой секреции глютатиона, который играет важную роль в окислительно-редукционных процессах, протекающих в организме, и в заживлении ран. А.С. Будай (1945 г.) рекомендует мед как мощное средство при лечении медленно заживающих ран и язв. Доктор Ианг из Шанхая сообщает об отличных результатах при применении к огнестрельным и гнойным ранам медовой мази, состоящей из 80% меда и 20% топленого свиного сала. Во время второй мировой войны известный хирург С.А. Смирнов с успехом лечил огнестрельные раны медом.

Экспериментально установлено, что мед на раневой поверхности первое время оказывает противомикробное действие и вызывает местную гиперемию, которая усиливает выделение раневой секреции и лимфатической жидкости. Все это помогает быстрому очищению раны от инфицированного материала, механически очищая и усиливая ее фагоцитоз. Гнойная секреция и плохой запах постепенно уменьшаются, рана заживает, обезболивается, стимулируется рост грануляционной ткани, и рана покрывается эпителием.

В клинике общей хирургии при II Московском медицинском институте кандидат медицинских наук доцент Н.А. Дымович на протяжении нескольких лет проводил успешное лечение хирургических больных препаратами меда доцента Е.А. Конькова. Эти препараты в виде мазей применялись при огнестрельных и хронических воспалительных процессах (гнойные раны, незаживающие язвы и другие раневые процессы). Научный совет МНЗ разрешил применение в клинической практике препаратов доцента Е.А. Конькова и утвердил инструкцию по их применению. По данным ГП. Зайцева и Порядина, мазь Конькова успешно применяется при следующих хирургических заболеваниях: труднозаживающих ранах, трофических язвах, некрозах и гангренах, остеомиелите, панарициях, флегмонах, маститах, ожогах, фурункулах, карбункулах, парапроктитах, при ампутации

конечностей и туберкулезе лимфатических узлов шеи и конечностей, которые лечатся оперативным путем.

Лечение некоторых кожных заболеваний

Во многих старинных медицинских книгах приводятся советы по лечению кожных болезней медом. И теперь народная медицина применяет при лечении ожогов кожи «сладкую мазь», приготовленную из чистого пчелиного меда, очищенного топленого свиного сала и
смолы мастикового дерева.

Доктор Цайс применял мед при лечении ожогов I, II и III степени. Он накладывал повязки или смазывал затронутые участки медом, причем получал лечебный эффект, превосходящий результаты всех других средств. Цайс применял мазь и при лечении чирьев. Сначала делал повязки с медом, а после их вскрытия клал мед в само отверстие.

Г.К. Хачатурьян и А.Н. Попова-Блюм успешно использовали мед при лечении больных, страдающих карбункулами и фурункулами. Хороших результатов, используя свойства меда при лечении ожогов кожи и чирьев, добились Г.П. Зайцев и Порядин.

Использование меда для излечения болезней пищеварительной системы

Гастрит. Пчелиный мед благоприятно действует на слизистую оболочку желудка. Старая пословица гласит: «Мед - самый хороший друг желудка». Литературные источники подтверждают, что употребление меда помогает пищеварению. С целью выяснения этого процесса исследуется сложный химический состав меда (сахара, ферменты, витамины, минеральные вещества, кислоты, антибиотические вещества и др.). Благотворное действие меда на расстроенные функции желудка выражается во влиянии на его секреторную и двигательную деятельность. Известно, что выделение желудочного сока происходит двумя путями: под прямым химическим воздействием на слизистую оболочку и рефлекторным путем.

К.М. Быков провел специальное исследование на собаке с изолированным желудочком по Павлову. Он установил, что мед вызывает выделение желудочного сока со слабой кислой или щелочной реакцией. Через несколько дней после прекращения дачи меда желудочный сок приходит в норму.

Исследовалось влияние меда на желудочный сок и его секрецию у людей с вполне здоровым желудком и у страдающих гастритом с повышенной и пониженной кислотностью желудочного сока. Вначале была изучена секреторная деятельность желудка натощак, а затем после приема меда. Исследования показали, что мед понижает отделение желудочного сока при гипертрофическом гастрите, в то время как при ахилии (отсутствие пепсина и соляной кислоты) он повышает кислотность и количество пепсина.

Клинические наблюдения ряда авторов подтверждают, что прием одного меда или в комбинации с другими питательными веществами понижает высокую желудочную кислотность. Результаты этих исследований дают
основание использовать мед как лечебное средство при заболевании желудка.

Влияние меда на больных гастритом проследил в клинике В.П. Григорьев. Результаты показали, что на больных гастритом с повышенной кислотностью и больных с сильными болями (приступы) лечение медом действует эффективнее других лекарств. В зависимости от времени приема пчелиный мед можно успешно использовать с лечебной целью как больными с повышенной кислотностью, так и с пониженной.

При гастрите с повышенной секрецией и повышенной кислотностью мед надо принимать за 90-120 минут до еды, так как он понижает кислотность и секрецию пепсина.

Прием меда непосредственно перед едой повышает кислотность желудочной секреции. Так надо принимать мед при гастрите с пониженной секрецией желудка и пониженной кислотностью.

Лечение гастритов пчелиным медом можно комбинировать с применением медикаментозных средств.

Принимать мед надо три-четыре раза в день, но дневная порция не должна превышать 150 г. Принимать можно в чистом виде или растворенным в тепловатой воде (гипертонический раствор). Если данный сорт меда раздражает желудок, то его можно заменить другим. Рекомендуется утром и

вечером принимать по 30 г, а днем -по 40 г. Если мед принимается растворенным в воде, то имеет значение температура воды. Мед, принятый в теплой воде, быстро всасывается, понижает кислотность, не раздражает желудок. Мед с холодной водой повышает желудочную секрецию и раздражает кишечник. Продолжительность лечения 1-2 месяца. При необходимости лечение можно повторить.

Желательно, чтобы медолечение проводилось медом, сорт которого легче всего воспринимается организмом больного.

Пример излечения больного от гастрита с помощью меда. Больная Р., 50 лет. Уже 5 лет чувствует боли в желудке, после принятия пищи живот вздувается, отрыжка, иногда рвота. Не может определить, какая пища ей вредит, а какая нет. После рентгеноскопии и объективных данных осмотра установлен диагноз: гипертрофический гастрит. Нормальная сердечная и легочная деятельность, кровяное давление 180/95. Болезненность при надавливании в области солнечного сплетения («под ложечкой»). Моча и кровь в норме.

Больной было проведено лечение пчелиным медом лесных цветов в течение 30 дней. Три раза в день за два часа до еды больная принимала по столовой ложке меда. Уже через 12 дней она почувствовала уменьшение тяжести и болей в желудке, вздутие исчезло. На 20-й день жалоб уже не было, и больная перешла на общую пищу. Пациентка находится под наблюдением. Прошло 4 года после лечения, и она себя чувствует очень хорошо и не жалуется на желудок,

Язвенная болезнь. Язвенная болезнь-заболевание всего организма. Проблема радикального ее лечения очень важна, так как болезнь получила широкое распространение. К.М. Быков правильно объясняет происхождение язвенной болезни, считая, что исходным моментом в механизме ее возникновения является нарушение нормальных взаимоотношений между высшими регуляторными центрами нервной системы и внутренними органами, то есть желудком и двенадцатиперстной кишкой.

При лечении язвенной болезни применяют самые различные методы: медикаментозные, диетические, хирургические, бальнеологические, физиотерапевтические и др. Нельзя отрицать их успешное воздействие, однако существует неуверенность в окончательном устранении заболевания.

Лечение язвенной болезни пчелиным медом - старый народный метод. При этом лечении принимают две столовые ложки меда натощак или поздно вечером.

Результатом изучения влияния меда на нормальную и патологическую деятельность желудочно-кишечного тракта, а также общего его воздействия на весь организм явилось научно обоснованное применение меда при лечении язвенной болезни.

Как указывалось выше, мед оказывает нормотоническое (нормализующее) воздействие на желудочную секрецию в зависимости от времени приема: за один-два часа до принятия пищи приводит к уменьшению секреции и кислотности, а непосредственно перед приемом пищи - к увеличению секреции и кислотности. Определение времени приема меда зависит от того, сопровождается ли болезнь гиперсекрецией или замечается недостаток секреции.

Пчелиный мед, богатый фармакодинамическими элементами, помогает правильному функционированию желудка и кишок, оказывает обезболивающее действие, уменьшает раздражение нервных окончаний слизистой оболочки желудка, что со своей стороны благотворно влияет на кору и подкорковый слой головного мозга.

Мед понижает ферментационные процессы желудка, а сахара, находящиеся в нем в самой пригодной форме (глюкоза и фруктоза), принимаются организмом непосредственно в готовом виде. Глюкоза благоприятно действует на нервные клетки, гасит возбуждающие процессы. Витамины меда в соединении с другими биологическими элементами действуют в целом на всю функцию нервной системы. Нормализуется координация между корой головного мозга, подкорковыми центрами и внутренними органами, уравновешивая таким образом процессы возбуждения и задержки.

Слабая радиоактивность меда, биостимуляторы и антибиотические вещества в нем стимулируют регенеративную способность клеток, что в общем ведет к устранению причин возникновения

язвенной болезни, а дальше - к устранению и самой язвы. Во многих странах также успешно применяют лечение пчелиным медом при язвенной болезни.

Результаты нашего лечения медом больных язвенной болезнью следующие. Почти у всех пациентов через 10-15 дней наблюдается исчезновение желудочных болей и тяжести в желудке, нормализуются пищеварение и общее состояние.

Пример излечения больного от язвенной болезни с помощью меда. Больной К., 50 лет. На протяжении 10 лет чувствует ежедневные боли в желудке, сильнее натощак; жалуется на жжение в желудке и частую отрыжку. Много раз делалась рентгеноскопия желудка и двенадцатиперстной кишки и была установлена язва кишки, хронический гастрит.

Объективные данные осмотра: легочный и сердечный статус нормальны. При нащупывании болезненность в области солнечного сплетения и желудка. Кровяное давление 145/70. Моча и кровь нормальные.

Лечение: прием цветочного меда внутрь по столовой ложке 3 раза в день за 2 часа до еды. К 20-му дню боли и жжение в желудке исчезли. После месячного лечения жалобы прекратились, и больной постепенно перешел на общую пищу.

После окончания курса лечения рентгеноскопия не обнаружила на двенадцатиперстной кишке язву.

При язвенной болезни мед надо принимать за 90-120 минут до еды или через 3 часа после нее. Лучше всего принимать мед утром и перед обедом за 90-120 минут до еды, а после обеда - через 3 часа вместо полдника. Хороший эффект получается при приеме меда, разбавленного теплой водой. Это ослабляет стенки желудка и помогает быстрому всасыванию меда кишечником. Прием меда, разбавленного холодной водой, повышает кислотность желудочной секреции, задерживает содержимое желудка и раздражает его. Лечение продолжается 1-2 месяца. Рекомендуется утром и вечером принимать по 30 г, а перед обедом - 40 г. Если за время лечебного курса полного выздоровления не произошло, можно его повторить. Больные с пониженной желудочной секрецией и низкой кислотностью желудочного сока должны принимать мед непосредственно перед едой, за несколько минут. По решению врача медолечение язвенной болезни можно комбинировать и с медикаментами.

Болезни внутренних органов и сердца

Заболевания печени. В народной медицине мед широко применяют при заболеваниях печени. Современная медицина объясняет это химико-биологическими

свойствами меда. Печень - это «центральная химическая лаборатория организма», так как она активно участвует в жизненно важных процессах обмена веществ. Каротин пчелиного меда превращается в печени в витамин А, а при участии витамина К синтезируется и протромбин, необходимый для свертывания крови. Мед активно помогает процессам обмена, которые совершаются в печени. На эти процессы мед оказывает влияние сахарами, содержащимися в нем (виноградным, плодовым), кислотами, витаминами, минеральными солями. Мед не только высококалорийный продукт, но и лечебное средство. Виноградный и плодовый сахара быстро всасываются кишечником, попадают в кровообращение и не только питают организм, но и увеличивают запасы гликогена в печени, усиливают процессы тканевого обмена, укрепляют защитные функции организма. Известно, что печень - это фильтр, обезвреживающий яды бактерий. Ввиду того что мед увеличивает запасы гликогена в печени, который в свою очередь усиливает ее функции, в том числе и обезвреживающие, можно сделать вывод, что мед повышает защитные силы организма против инфекции. И в настоящее время при заболеваниях печени в вену вводят большое количество глюкозы. Глюкоза же является главной составной частью Сахаров в меде. Замена внутривенного введения глюкозы приемом меда внутрь имеет ряд преимуществ: вместе с глюкозой меда | в организм поступают еще ряд сложных и важных составных частей его, как, например, минеральные вещества, соли, ферменты, витамины, которые, стимулируя, помогают функциям печени. В литературе приводится много примеров положительного воздействия меда на больных, страдающих болезнями печени и желчного пузыря (гепатит, камни в желчном пузыре, воспаление желчных путей и др.).

В последнее время при заболеваниях печени и желчных путей мед дают с лечебной целью в клинических условиях.

Заболевания почек. В медицинской литературе все чаще встречаются сообщения о лечебном применении меда при заболеваниях почек. Эффективность меда при лечении этих заболеваний объясняют отсутствием или низким содержанием белков и солей, которые противопоказаны при этой группе заболеваний. Витамины, особенно С и Р, содержащиеся в меде, имеют большое значение при лечении острых и хронических воспалений почек. Каротин необходим для восстановления клеток, выстилающих внутри мочевыделительные органы, целость которых нарушена при этих заболеваниях. Противомикробные вещества меда оказывают дезинфицирующее действие на патогенную микрофлору. При почечных заболеваниях нарушен нормальный диурез, а точнее выделение токсических элементов - продуктов нормальной жизнедеятельности. Пчелиный мед своим сложным составом, главным образом глюкозой и витаминами, улучшает выделение мочи и токсинов. Глюкоза легко воспринимается, служит пищей для многих органов, регулирует осмотическое давление в крови и тканях, нарушенное при острых нефритах.

При заболеваниях почек рекомендуется давать мед как лечебное и профилактическое средство в дозе 80-120 г в сутки. Некоторые врачи рекомендуют принимать мед с соком лимона, шиповником и др.

Сердечно-сосудистые заболевания. В народной медицине мед широко применяется при лечении некоторых заболеваний этой группы.

После того как был установлен химический состав, биологическое, питательное и диетическое действие меда, его применение при лечении сердечно-сосудистых заболевания получило научное обоснование, так как все составные элементы этого замечательного пчелиного продукта необходимы для нормальной работы сердца и сосудов.

Глюкоза, которая составляет 35% содержания сахаров в меде, является классическим средством лечения сердечных заболеваний. После приема меда глюкоза быстро переходит в кровь и служит энергетическим материалом для сердечной мышцы и других тканей. Улучшенная медом способность печени обезвреживать токсины имеет особенно большое значение. Известно, что при сердечной недостаточности имеются нарушения в венозном и артериальном кровообращении, в результате чего появляется задержка продуктов обмена, ядовитых для организма. На эти нарушения можно повлиять благоприятно, употребляя мед. Ценным лечебным качеством меда является и улучшение диуреза. Нами прослежено действие меда на диурез более чем у 2000 человек с заболеваниями дыхательных путей, которые во время 20-дневного лечения должны были принимать внутрь по 100-120 г меда в день. Многие из них были уже в пожилом возрасте. Диурез у всех улучшился. Мед облегчает сердечную деятельность больных, помогает выделению продуктов обмена и уменьшает отеки.

Вследствие нарушений в окислительных процессах при сердечных заболеваниях у больных наступают явления депрессии. Пчелиный мед всеми своими компонентами нормализует нервную систему.

Если усталому или истощенному человеку дать ложечку меду, вскоре после этого наблюдается повышение нервно-психического тонуса, чувство усталости исчезает.

Самое хорошее действие на сердце, восстанавливающее нормальную его деятельность и правильный ритм, оказывает цветочный мед. Мед быстро и надолго восстанавливал сердечную деятельность даже и тогда, когда она была сильно нарушена.

Профессор М.Б. Голомб успешно применял мед при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Он наблюдал улучшение общего состояния, уменьшение отеков, улучшение сердечной деятельности при длительном употреблении меда по 70-100 г в день.

Немецкий врач Теобальд писал: «Мед при заболеваниях сердца оказывает драгоценную услугу ослабленной сердечной мышце; от этого средства не надо отказываться даже при сахарной болезни, так как от введенной в организм фруктозы или пчелиного меда деятельность сердца улучшается. Во всех случаях, когда излечение зависит от работоспособности сердца, следует наряду с дигиталисом не забывать и мед, потому что он не только возбуждает сердце, но и дает ему питание».

Имеется основание считать, что мед помогает расширению венозных сосудов сердца и улучшает венозное кровообращение.

Мы наблюдали более 500 больных, страдающих миокардитом, миокардиосклерозом, «легочным сердцем», сердечной астмой, которые поступали для лечения легочных заболеваний - бронхита, эмфиземы, бронхиальной астмы. Наряду с ингаляциями медом этим больным назначали внутренний прием меда ежедневно в течение 1-2 месяцев по 100-140 г в сутки, распределенных на небольшие порции. У всех больных помимо излечения легочных заболеваний наблюдалось улучшение сердечной деятельности, пульса, кровяного давления, диуреза. Усталость и боли в сердечной области уменьшались, сон становился нормальным, нервно-психический тонус повышался.

Пример излечения медом сердечно-сосудистого заболевания. Больной Б., 55 лет. Уже два года чувствовал усталость, тяжесть в области грудной клетки, боли в области сердца, головокружение, слабость, «перебои» (аритмия). Боли в области сердца имели характер приступов и быстро проходили. Лучше всего действует на него нитроглицерин. Несмотря на лечение, состояние ухудшилось, аритмия стала постоянной, приступы болезни участились; быстро уставал; нетрудоспособен.

Объективные данные: нормальный легочный статус; при выстукивании - сердечные границы увеличенных размеров, глухие сердечные тона, аритмическая (неправильная) и ускоренная сердечная деятельность, кровяное давление 180/110. Моча и кровь нормальные.

Диагноз: хронический миокардит, аритмия, гипертоническая болезнь, ангина пекторис (грудная жаба).

Лечение: ежедневно прием по 150 г меда, распределенного на небольшие порции (по 1 чайной ложке). На 25-й день у больного сердечная деятельность стала правильной, ритмической, улучшился сон, боли в сердечной области прошли. На втором месяце жалобы больного прекратились, ходил свободно, не уставал, начал работать дома. Кровяное давление пришло в норму.

В медицинской литературе имеются сообщения об успешном применении меда при лечении гипертонической болезни. Мед содержит и ацетилхолин, обладающий свойством понижать высокое кровяное давление.

Хорошие результаты дает лечение медом гипертонической болезни в следующей пропорции: стакан морковного сока, стакан сока хрена, стакан меда и сок одного лимона. Все хорошо и продолжительно смешивают в эмалированной посуде деревянной лопаточкой, полученную смесь наливают в сосуд, плотно закупоривают и ставят в прохладное место. Принимают по одной чайной ложке три раза в день за час до еды или через 2-3 часа после нее. Курс лечения - два месяца.

Заболевания нервной системы. В народной медицине известно давно, что мед оказывает благотворное действие на нервную систему. Древние китайцы, индийцы, греки и римляне принимали мед как успокаивающее и снотворное средство. После того как удалось установить сложный химический состав меда, применение его при лечении некоторых нервных заболеваний получило научно обоснованный характер. Своим активным действием на процессы обмена в организме пчелиный мед укрепляюще влияет на нервную клетку. Известно действие глюкозы и фруктозы на нервную систему: они улучшают питание клеток, окислительные процессы и детоксикацию, в результате чего сон становится спокойным, понижается раздражительность, улучшается зрение, появляется чувство бодрости и работоспособности. Это действие Сахаров усиливается витаминным и минеральным содержанием меда. Наличие натрия и кальция в меде помогают нормализации ионного равновесия в организме, вследствие чего улучшаются функции нервной системы.

Н.К. Боголепов и В.И. Киселева сообщали об успешно проведенном в течение трех недель лечении медом двух больных хореей: их сон восстановился, головная боль, слабость и раздражительность исчезли, появилось чувство бодрости.

Профессор Е. Цандер писал: «Нет более безвредного снотворного лекарства, чем стакан медовой воды, которая всю ночь действует успокаивающе и укрепляюще. Этому средству надо безусловно дать предпочтение перед раздражающими желудок порошками».

Мы проследили действие медолечения на 220 больных с доказанным неврозом, поступивших на лечение из-за заболеваний дыхательных путей. Наряду с аэрозольными ингаляциями меда им было прописано ежедневное употребление внутрь по 120 г меда, распределенного на шесть порций. Уже в первые дни лечения наблюдалось улучшение сна и самочувствия. Затем все больные были выписаны с улучшениями.

Некоторые авторы рекомендуют при нервных заболеваниях употреблять мед утром и днем по 30 г, а вечером - по 40 г. По их мнению, мед является прекрасным лечебным средством при бессоннице. Установлено, что стакан медовой воды (1 ложка меда на стакан теплой воды), выпитый больным вечером за полчаса до сна, обеспечивает ему спокойный сон.

Сахарный диабет. В литературе встречаются сообщения об успешном лечении пчелиным медом больных сахарным диабетом.

Так, еще в 1915 г. об этом сообщил Я. Давыдов. Он предполагал, что в меде содержатся вещества, подобные инсулину. С целью проверки этого Давыдов провел опыты на больных сахарной болезнью, давая одной группе мед, а другой - отвар фруктов, подслащенный сахаром. Те больные, которые принимали мед, чувствовали себя хорошо, а больные из другой группы плохо переносили прием отвара.

Мы проследили изменения содержания сахара в крови и моче у 500 больных (с нормальными показателями), подвергнутых лечению медом из-за заболеваний дыхательных путей. Они принимали в течение 20 дней по 100-150 г меда в день. За это время содержание сахара в крови с 127,7 мг в среднем на больного уменьшилось до 122,75 мг, а в моче не обнаружено сахара ни у одного из них.

Анемии. Анемии, связанные с кровопотерями, кроворазрушением, нарушением кровообразования, угнетения кроветворения, давно и часто успешно излечивают с помощью меда. Хотя обычно на малокровие действуют лекарственными средствами: препаратами железа, витаминами B_6 и B_{12}, фолиевой кислотой и др., которыми стремятся усилить функции костного мозга, где образуются красные кровяные тельца.

В Швейцарии существуют специальные детские стационары, где малокровных и истощенных детей лечат пчелиным медом. По мнению этих врачей, мед очень быстро повышает содержание гемоглобина в крови.

В институте гигиены детей в США (г. Джерсей-Сити) единственным полноценным лекарством для лечения слабых и малокровных детей считают пчелиный мед, комбинированный с молоком. Институт сообщает об отличных результатах лечебного применения меда.

Доктор Паула Эмрих провела наблюдения за детьми, больными малокровием, которых она лечила медом. Она пришла к заключению, что мед является самым хорошим средством от малокровия. Из 72 детей, находящихся в одинаковых условиях, 36 получали мед, а остальные - фруктовый джем. У детей, получавших мед, быстро увеличилось количество гемоглобина и число эритроцитов, в то время как у детей контрольной группы это увеличение отставало.

В США доктор Поль Лутингер провел наблюдения над малокровными, слабыми, страдающими рахитом детьми, применяя лечение медом, и получил хороший лечебный эффект.

В своей книге «Детские болезни» французский врач Комби пишет, что в древности мед употреблялся гораздо чаще, чем теперь, и это одна из причин, что тогда было меньше малокровных детей.

В книге Дадана «Пчела Лангстрота» говорится, что в Дании популярно лечение хлороза медом. Бледных городских девушек посылают в деревню делать упражнения на открытом воздухе и есть мед.

В США профессор Х. Шует изучал свойства меда в лаборатории для исследования продуктов питания при университете в Висконсине и установил, что чем темнее цвет меда, тем он богаче минеральными веществами. Профессор установил также, что темный мед содержит в 4 раза больше железа, в 2 раза больше меди и в 14 раз больше марганца, чем светлый. Гречишный мед, который обычно не ценится на рынке из-за своего темного цвета и специфического вкуса, содержит в 25 раз больше марганца и меди по сравнению с люцерновым. Профессор Шует сделал заключение, что темный мед - хорошее средство в лечении анемий.

Глазные болезни. В древнеегипетском папирусе, написанном 3500 лет тому назад, говорится, что медовая мазь успешно лечит заболевания глаз. В древних русских лечебниках подтверждается это действие меда.

Профессор Ф. Гаузер более чем 150 лет тому назад (1846 г.) писал, что пчелиный мед - хорошее лечебное средство при заболевании глаз. В 1898 г. в газете «Русский пчеловодный лист» опубликовано сообщение доктора Гикса, в котором говорится, что мед - отличное средство для лечения воспалительных процессов глаз. Только за 3—4 дня каплями теплого меда удавалось вылечить воспаление.

А.Х. Михайлов применял эвкалиптовый мед* в виде мази при воспалениях век, роговицы и др.

Имеются сообщения о широком применении медовой мази при различных поражениях роговицы глаз. Медово-сульфаниламидная мазь действует прекрасно при трудно заживающих язвах роговицы глаз. У больных с тяжелыми кератитами, которых безуспешно лечили 30%-ным раствором альбуцид-натрия (в виде капель и сульфаниламидной мази), после начала лечения медово-сульфаниламидной мазью сразу же наступало резкое улучшение.

Гинекологические заболевания

Воспаления влагалища и шейки матки

Нами успешно применялся цветочный пчелиный мед при воспалениях, характеризующихся значительными выделениями.

Одну группу больных лечили местным применением меда во влагалище, а вторую - при помощи влагалищного электрофореза. В среднем было сделано 12-15 процедур каждой больной.

Уже в начале первых процедур наблюдалось уменьшение воспаления и выделений, и к 5-6-й процедуре выделения стали нормальными, исчезали неприятные ощущения у больных, а слизистая оболочка влагалища получила свой нормальный вид. Улучшилась и цитологическая картина секрета и к 8-10-й процедуре он стал очищаться от обычной микрофлоры, число лейкоцитов уменьшалось и все чаще встречались Lactobact. Doderleini*.

После 10-й процедуры больные, на которых медолечение влияло положительно, уже не жаловались. Были выписаны без жалоб и с нормальной цитологической картиной влагалищного секрета и слизистой оболочки влагалища 43 пациентки, а у 2 состояние не улучшилось.

Пример излечения воспаления влагалища с помощью меда. Больная Р., 25 лет, лечилась уже три года. У нее обильные выделения из влагалища, вызывающие жжение и зуд. Лечилась у специалистов лекарствами, влагалищными спринцеваниями. Замужем уже три года и, несмотря на желание, не может забеременеть. Сердечный и легочный статус в границах нормы. Кровяная картина и моча нормальные. Не болела другими болезнями. Цитологическое исследование влагалищного секрета показывает массу эпителиальных клеток и лейкоцитов, много бактерий, отсутствие молочнокислых бактерий Дедерлайна; pH 7,0.

Диагноз: воспаление влагалища, бесплодие (стерилитас).

Лечение: влагалищные аппликации горным медом - переносила хорошо; уже после двух первых процедур жалобы на жжение и зуд были устранены, а после четвертой выделения стали нормальными. После 12-й процедуры уже не было жалоб, слизистая оболочка влагалища стала нормальной. Лабораторное исследование влагалищного секрета показало: лейкоцитов - немного, а больше эпителиальных клеток, отсутствие патогенной микрофлоры, наличие молочнокислых бактерий; pH 4,0. Пациентка была выписана здоровой.

На анкетный запрос через год Р. ответила, что чувствует себя хорошо, после лечения забеременела и имеет ребенка.

Мы провели лечение 66 больных с воспалением канала шейки матки. До медолечения все уже лечились наличными медикаментозными средствами, но не получили облегчения. По длительности заболевания больных можно распределить следующим образом: до одного года - 40, от 1 года до трех лет -12, больше трех лет -14. Распределение по возрасту: до 20 лет - 4, от 21 до 30 лет - 51 и от 31 до 50 лет - 11. Лечение больных проводили по двум методам: местными аппликациями в области цервикального канала и шейки матки и влагалищным электрофорезом меда.

Местными аппликациями лечились 26 больных. У 20 больных субъективные жалобы после применения лечения исчезли, воспалительный процесс прекратился, лабораторное исследование секрета показывало нормальную цитологическую картину. У 6 больных улучшения не было или оно было незначительным.

У 38 из 40 больных, которых лечили влагалищным электрофорезом, после 10-й процедуры уменьшились выделения и воспалительный процесс. После 15-й процедуры у 36 больных выделения нормализовались как на вид, так и цитологически; больные не жаловались, воспалительный процесс прекратился. У четырех лечившихся состояние во время лечения не улучшилось или же улучшилось незначительно, и они были выписаны без улучшения.

Трихомонадный кольпит*

Заболевание трихомонадным кольпитом распространенное. Некоторые авторы в последнее время даже считают трихомонадный кольпит пятой венерической болезнью. И не случайно поэтому в лечебных и научных организациях здравоохранения идет постоянный поиск наиболее эффективных средств лечения этого заболевания.

Заражение происходит обычно непосредственно при половом сношении или через воду в плавательных бассейнах (где действительно обнаруживают трихомонад), в общих спальных местах, при нарушениях гигиены и др.

Лечение трихомонадного заболевания трудное, ненадежное и связано с большой потерей времени. Ежегодно фармакологическая промышленность выпускает на рынок новые препараты. Список лекарств, которыми пытаются лечить трихомонадный кольпит, длинный. Но нет ни одного лекарства, которое гарантировало бы полное и окончательное, а также скорое излечение от трихомонадного кольпита.

Действие пчелиного меда на паразита Trichomonas vaginalis было изучено на следующем опыте. Распределяли питательную среду на три равные части в стерильные колбочки и добавляли к первой одну часть цветочного меда, ко второй - одну часть искусственного меда, а к третьей, контрольной, не добавляли ничего. В эти три колбочки засевали культуру паразита и помещали в термостат при 36°С. Затем наблюдали препараты в микроскоп и искали трихомонад. Этими опытами мы установили, что в питательной среде с прибавкой меда не обнаруживаются трихомонады, в то время как в контрольной и в среде с искусственным медом они обнаруживаются в большом количестве уже на третий день после посева.

Мы приготовили различные разведения меда (5, 10, 20%) в дистиллированной воде. К 1 мл соответствующего разведения прибавляли по 1 мл трихомонадной культуры и помещали эту смесь в термостат при 36°С. Из смеси каждую минуту брали по капле и наблюдали в микроскоп при увеличении в 400 раз. Нами было установлено, что уже в первую минуту трихомонады теряют свою подвижность и в них развиваются дегенеративные изменения и некротические процессы, приводящие к распаду паразитов. В то же время трихомонады из культуры без прибавления меда спокойно движутся в капле. Но если к ней прибавить каплю 20%-го раствора пчелиного меда, движения трихомонад быстро прекращаются, протоплазма темнеет, а потом наблюдается зернистое вырождение - это указывает на то, что паразиты гибнут.

Установленное противотрихомонадное действие меда дало нам основание приступить к лечению трихомонадных кольпитов лечебным медом.

Совместно с К. Боровой мы лечили 117 больных тимьяновым, душичным и липовым медом и медом полевых цветов. До медолечения пациентки лечились известными уже антитрихомонадными средствами, но не получили улучшения. Диагноз ставился после основного осмотра и лабораторного исследования влагалищного секрета. По возрасту больных было: до 20 лет - 18, от 21 до 30 лет - 59 и от 31 до 40 лет - 40. По продолжительности болезни их можно распределить следующим образом: до одного года - 24, от одного года до трех лет -83 и больше трех лет - 7.

Лечение проводилось двумя методами: путем местного применения меда (влагалищные аппликации) и при помощи электрофореза через влагалище. Продолжительность лечения - 20 дней. Сделано было в среднем по 12-15 лечебных процедур. Эти процедуры больные переносили хорошо.

Местными влагалищными аппликациями лечили 64 больных. Уже после третьей процедуры наблюдалось уменьшение секрета и освобождение больных от тягостных субъективных ощущений. У 59 из лечившихся после 7-й процедуры трихомонады не обнаруживались в секрете из влагалища; после 10-й процедуры у этих же больных влагалищный секрет нормализовался, жалоб уже не было, слизистая оболочка влагалища стала нормальной, и пациентки были выписаны клинически здоровыми. У 5 из лечившихся улучшения не наступало.

Методом влагалищного электрофореза лечились 53 больных. После 10-й процедуры у 46 из них влагалищный секрет стал нормальным макро- и микроскопически. Субъективные жалобы стали уменьшаться уже после второй процедуры, после 10-й их уже не было. У 5 из больных улучшение наступило после 10-й процедуры, а у 2 состояние вообще не изменилось.

Таким образом, из лечившихся 117 больных трихомонадным кольпитом здоровыми было выписано НО (94%) и 7 - без улучшения (6%). За выписанными наблюдали несколько месяцев после лечения, но рецидивов у них отмечено не было.

Пример излечения медом от трихомонадного кольпита. Больная 3., 40 лет. Поступила на лечение через 2 года после начала заболевания. Болезнь сопровождалась обильными выделениями, а позже тягостным и упорным зудом и жжением во влагалище. Лечилась таблетками и спринцеваниями, но без эффекта. Лабораторное исследование влагалищного секрета показало массу трихомонад, много лейкоцитов и эпителиальных клеток, отсутствие молочнокислых бактерий. Кровяная картина и моча - нормальные.

Лечение проводилось 12 дней местными аппликациями меда. К 6-й процедуре влагалищный секрет уменьшился и стал нормальным, при лабораторном исследовании трихомонады не были обнаружены, субъективные жалобы прекратились. После 10-й процедуры слизистая оболочка влагалища нормализовалась, влагалищный секрет макроскопически стал нормальным, лабораторное исследование дало отрицательные данные относительно трихомонад, показало незначительное количество лейкоцитов и эпителиальных клеток и наличие молочнокислых бактерий.

Лечение медом трихомонадного кольпита можно проводить и в домашних условиях врачом или акушеркой. В ходе лечения рекомендуется ежедневное употребление по 100-120 г засахарившегося (кристаллизовавшегося) меда, который нужно задерживать во рту.

После наших публикаций о лечении медом трихомонадного кольпита ряд других авторов также сообщили о своих результатах. Прежде чем приступить к лечению, определялась чистота влагалища, pH и наличие трихомонад. Технически лечение проводилось следующим способом: делали осмотр влагалища при помощи влагалищного зеркала, потом ватным тампоном смазывали медом последовательно шейку матки, все влагалище и внешние половые органы, после чего на вульву накладывали кусок стерильного лигнина. Эта процедура повторялась регулярно в течение шести дней. При обильных выделениях и воспалении слизистой оболочки влагалища делались спринцевания 3%-ной перекисью водорода. Во время лечения пациенткам советовали воздерживаться от полового сношения.

Эффект лечения контролировался микроскопически при помощи окрашенных и неокрашенных препаратов. При контрольных осмотрах (после второй менструации) установлены следующие результаты лечения: у 53 пациенток (87%) не было субъективных жалоб, влагалищный секрет показывал нормальную цитологическую картину без наличия трихомонад. У 8 больных (13%) были обнаружены трихомонады, и лечение медом опять было повторено. В одном из случаев были выявлены трихомонады через 4 месяца; авторы объясняют это новым заражением.

Проведенные непосредственно после следующих двух менструаций еще два контрольных исследования дали 95% вылеченных. Таким образом, лечение трихомонадного кольпита пчелиным медом эффективно, требует мало времени и может быть использовано в любых условиях. Мед является наилучшим средством для влагалищного применения из всех известных до настоящего времени. Локальное лечение медом очень быстро освобождает женщину от неприятных субъективных ощущений и не дает осложнения. В случаях, когда лечение медом не дает

положительных результатов, курс можно повторить, комбинируя с флагилом per os (прием внутрь). Курс лечения медом очень непродолжителен и поэтому удобен и для пациентки, и для врача.
При отрицательном результате лечения трихомонадного кольпита цветочным медом его надо заменить другим видом меда, ввиду того что, как уже было сказано, различные виды меда обладают различной протистоцидной силой. Лучше всего выбор меда сделать при помощи предварительно приготовленной трихомонадной культуры.
При трихомонадном заболевании мужчин надо прибегнуть к внутреннему приему меда, спринцеваниям мочевого пузыря (после катетеризации) гипертоническим раствором меда или к электрофорезу медом через мочевой пузырь.

Эрозия шейки матки

Эрозия шейки матки - поверхностное изъязвление и ограниченная потеря покровной эпителиальной ткани слизистой оболочки шейки матки. Совместно с К. Боровой мы провели лечение 40 женщин, страдающих этим заболеванием, двумя методами - местным применением меда и путем электрофореза через влагалище. По возрасту больных было: до 20 лет - 4, от 21 до 30 лет - 14, от 31 до 40 лет - 12 и старше 40 лет - 10. Из них 8 до поступления к нам лечились прижиганием, применяя диатермию, а остальные - таблетками и спринцеванием.
По продолжительности болезни больные распределялись на следующие группы: до одного года - 12, от 1 до 2 лет - 17 и больше 2 лет -11.
Местным применением меда лечили 20 больных. Процедуры проводились ежедневно по одной в течение 15-20 дней. У 16 из лечившихся язвочки, а также и субъективные жалобы были устранены. У остальных 4 состояние не улучшилось.
Пример излечения медом эрозии шейки матки. Больная Л., 34 года. Заболевание началось 2 года тому назад обильными выделениями, иногда с кровью, а позже чувством тяжести в области таза. Лечилась у специалистов таблетками, свечами, спринцеваниями, но улучшения не было. Ей прижигали язвочки электрическим током, но тоже без улучшения.
Объективные данные: при осмотре видна гнойная секреция около зева шейки с примесью крови. В стороне от зева видна язва величиной с монету: поверхность язвы негладкая, кровоточащая, и слизистая оболочка вокруг нее красная и набухшая, РОЭ (оседание эритроцитов) по Вестергрину 4/14, эритроцитов 3 400 000, лейкоцитов 5800, гемоглобин 67%, моча нормальная. Лабораторные исследования влагалищного секрета показывают: много лейкоцитов, эритроцитов, эпителиальных клеток, бактерий, отсутствие молочнокислых бактерий.
Диагноз: эрозия шейки матки.
Лечение: местное применение меда, ежедневно по одной процедуре. После 5-й процедуры выделения прекратились, язвочка стала чистой с островками эпителизации (заживление). К 14-му дню лечения язвочка исчезла совершенно, жалобы тоже. Больная выписалась здоровой. Через два года после лечения она сообщила, что чувствует себя очень хорошо.
Из 20 больных, которых лечили влагалищным электрофорезом меда, заживление язвочек наступало после 15-й процедуры, и только у двух улучшение было выражено в слабой степени.
Лечение эрозии медом можно проводить в стационарных, поликлинических и домашних условиях.

Метрит, параметрит, аднексит

(сальпингит и сальпингоофорит)

Вышеназванные гинекологические заболевания характеризуются воспалением стенки матки и околоматочной соединительной ткани яичников и яйцеводов у женщины.
Лечение медом пациенток с заболеваниями внутренних половых органов (стенки матки, околоматочная соединительная ткань и прилежащие яйцеводы и яичники) применили впервые в городской физиотерапевтической поликлинике в г. Софии. Врачи исходили из известных бактерицидных и противовоспалительных качеств пчелиного меда. Лечение проводилось путем электрофореза. Активный электрод, хорошо орошенный раствором меда, вводили во влагалище, а 2 пассивных электрода клали на поясницу и живот. Процедуры проводились ежедневно в течение 15-30 минут, а в общем за лечебный курс 15-20 процедур. О результатах лечения можно судить по таким

показателям, как отсутствие субъективных жалоб, объективные данные гинекологического осмотра и лабораторные исследования (оседание эритроцитов, белая кровяная картина). Почти все больные, находившиеся на излечении, почувствовали себя лучше, у них в различной степени и в различное время наблюдалось затухание воспалительных явлений и болей в области живота. Оседание эритроцитов нормализовалось. После лечения у большей части больных наблюдалась стабилизация состояния. При ощупывании заболевшие органы и ткани были эластичнее, с мягковатой консистенцией.

Заболевания дыхательных путей и легких

Лечение заболеваний дыхательных путей и легких цветочным пчелиным медом можно проводить при помощи аэрозолей, электрофореза и местного применения, а также употреблением меда внутрь.

Лечебный процесс в затронутом болезнью участке происходит под воздействием всего совокупного вещества меда, всех его качеств - противомикробного, противовоспалительного, антиаллергического, откашливающего, питательного и повышающего защитные силы организма. Следовательно, медотерапия представляет собой многосторонний процесс, оказывающий общее воздействие на организм.

Острый и хронический насморк. Лечебное действие цветочного пчелиного меда было проверено на 308 больных хроническим и на 12 - острым насморком. Это были 132 женщины и 188 мужчин в возрасте: от 3 до 10 лет -21 человек, от 11 до 20 - 55, от 21 до 30 лет - 142, от 31 до 40 лет - 82 и старше 41 года - 20 человек. По продолжительности заболевания в острой форме находились 12 больных, до 1 года - 165, от 1 до 2 лет - 107, от 2 до 3 лет - 12 и больше 3 лет - 24 пациента.

У 54 больных была ускоренная РОЭ, у 36 - лейкоцитоз (увеличенное число лейкоцитов) и 48 человек потеряли обоняние. Большинство больных лечились до этого другими средствами, но без улучшения.

Лечение медом проводилось от 10 до 20 дней аэрозольным распылением, электрофорезом через носовые ходы, аппликациями и употреблением внутрь. Больным, которых лечили аэрозольными ингаляциями, делали ежедневно по две процедуры продолжительностью по 20 минут. Больным советовали дышать спокойно - вдыхать через нос и выдыхать через рот. Непосредственно после ингаляции наблюдалось незначительное увеличение носового секрета, продолжающееся 2 часа, после которого снова наступало успокоение слизистой оболочки.

Лечение местным применением в ноздри проводили 2 раза в день - утром и вечером. Чтобы уменьшить раздражающее действие меда, к нему прибавляли анестезин. Для усиления действия меда можно прибавлять антибиотик или химиотерапевтический препарат сообразно с видом микроорганизмов, обнаруженных на слизистой оболочке носа, и в зависимости от их чувствительности к соответствующему медикаменту. Местное применение меда немного неприятно больным, так как раздражение нервных окончаний слизистой оболочки довольно значительно. Часа два после процедуры наблюдается обильное выделение секрета из носа.

Процедура электрофореза медом не отличается от электрофореза антибиотическими веществами. Ежедневно назначался один сеанс лечения.

Большинство больных хорошо переносили лечебные процедуры. Пациентам, имеющим аллергическую предрасположенность к меду, первые процедуры делали разведенным медом низкой концентрации, применяя антиаллергические средства.

Лечебное воздействие всех методов дало почти одинаково хороший результат, но лечение аэрозольными ингаляциями наиболее приятно. Зато местное приложение особенно удобно в домашних условиях. Самым подходящим медом для лечения насморка оказался липовый и полевых цветов.

Пример излечения медом от насморка. Больной М., 34 года. Поступил на лечение с хроническим насморком. В носу появляется гнойный секрет, который быстро засыхает и закупоривает нос. Грязно-зеленые корочки в носу непрерывно раздражают его и заставляют вынимать их. Лечился несколько раз, но без улучшения.

При осмотре специалист-оториноларинголог установил: слизистая оболочка носа гладкая, блестящая, атрофическая, у основания носа покрыта грязно-зелеными корочками, отделяющимися легко; слизис-

тая оболочка под ними красная, набухшая. Нет чувствительности по отношению ко всем примененным для исследования раздражителям: йод, бензин, спирт, валериана, мята, нашатырный спирт. Гемоглобин 82%, эритроцитов 4 300 000, лейкоцитов 7700, РОЭ 14/32.
Диагноз: хронический атрофический насморк, аносмия.
Лечение: 2 раза в день аэрозольные ингаляции меда и 1 раз в день местное применение меда. На 5-й день лечения наблюдали уменьшение носового секрета и исчезновение его гнойного характера: нос стал очищаться, корочек не наблюдалось. На 8-й день больной стал чувствовать некоторые запахи: жаркого, соуса, нашатырного спирта. На 10-й день нос очистился и больной перестал чихать, слизистая оболочка носа красная. На 18-й день жалоб не было, больной чувствовал себя хорошо: слизистая оболочка носа стала чистой, без секрета. Выписан здоровым. Больного после выздоровления наблюдали несколько лет. Он чувствовал себя отлично.
Если больной переносит медолечение, возможно лечение хронических насморков в домашних условиях. С этой целью местно прикладывают мед или тампоны, пропитанные медовым раствором, а также используют ингаляцию парами меда.
В домашних условиях применял лечение медом больной И. После перенесенного 5 лет назад гриппа у него появился хронический насморк с обильными постоянными гнойными выделениями из носа, чиханием и раздражением в носу, что очень ему мешало. Лечился всякими средствами, но без результата. Тогда больной И. обратился к нам с просьбой о помощи. В письме ему были даны указания, как лечиться в домашних условиях медом.
Через шесть месяцев после данных ему указаний И. написал нам следующее письмо: «Все необходимое сделал по вашим советам. Уже через 10 дней после начала лечения насморк прошел, и я почувствовал себя очень хорошо. Теперь мой нос очистился и не выделяет секрета; чувствую себя превосходно».
Результаты лечения медом хронического насморка стойкие: это подтверждается анкетами, проведенными среди больных, которых мы лечили.
Острый и хронический синусит. С целью применения мёда для лечения синусита - заболевания придаточных полостей носа мы провели наблюдения на 122 пациентах, страдающих синуситом в хронической форме. До этого они лечились медикаментозными средствами, включая и антибиотики, но без улучшения. У всех больных диагноз был доказан рентгенологически.
При лечении был использован аэрозольный метод и метод электрофореза, а также местное применение меда. По давности заболевания больные распределялись следующим образом: до 1 года - 47 человек, от 1 до 2 лет -53, от 2 до 3 лет - 12, более 3 лет - 16 человек; по возрасту: до 15 лет - 8 человек, от 16 до 30 лет - 42, от 31 до ВО лет - 48, от 41 до 50 лет - 16 и старше 51 года -8 человек.
Лечение проводили электрофорезом - 32 пациента, аэрозольными ингаляциями - 68, применением меда в носовые ходы - 22 пациента. Всем были сделаны гемограммы 2 раза (при поступлении на лечение и при выписке). У 42 больных была ускоренная РОЭ, а у 18 -лейкоцитоз (больше 9000 лейкоцитов). За время лечения больные употребили по 2 кг меда внутрь, задерживая его во рту. Суточная доза - 100-120 г, разделенных на 6 порций, т. е. в 6 приемов (через 2-3 часа по чайной ложке).
Лечившимся аэрозольными ингаляциями назначали по две процедуры, а электрофорезом - по одной в день, причем метод был такой же, как и при лечении насморка, но гидрофильные прокладки клали выше проекций синусов. Местное применение проводилось ежедневно по 2 раза. Лечение продолжалось 15-20 дней.
Вначале при всех способах мы наблюдали увеличение выделений из носа в первые дни лечения. Ослабление головной боли и тяжести в больных синусах наступало после 6-10-го лечебного дня. На 12-й день почти се больные чувствовали себя очень хорошо, выделения из носа прекращались, головная боль исчезала.
Из лечившихся больных 94 человека были выписаны без жалоб на головную боль и тяжесть в области головы, 23 - с улучшением и 5 человек - без улучшения. Состав крови нормализовался у 34 из имевших отклонения от нормы в начале лечения, а у восьми не изменился.

Примеры излечения синусита медом. 1. Больной П., 31 год. Поступил на лечение через 2 года после заболевания. У него были постоянные головные боли, обильные выделения из носовых ходов с образованием сгустков. Рентгенографией установили воспаление челюстных пазух - синусит. Лечился пенициллином, стрептомицином и другими препаратами, но улучшение не наступало. Чувствовал потерю сил, угнетенность, работа тяготила его. Несколько раз ему проделывали пункцию пазух, но и это не улучшало состояния. Объективные данные: покраснение слизистой оболочки носовых ходов, обильный густой грязно-зеленоватый носовой секрет. При надавливании в области лунки верхнего клыка с обеих сторон чувствовал боль. РОЭ 14/35, лейкоцитов 7900, эритроцитов 4500000, гемоглобин 84%, моча нормальная. Рентгенография пазух показала, что затенены правая и левая челюстные пазухи - полностью, решетчатые завитки (полости в решетчатой кости) и придаточные пазухи носа. Имеются данные пансинусита (воспаление всех пазух).

Лечение состояло из ингаляций меда по две в день. Через восемь дней головная боль и чувство тяжести у больного П. прошли, самочувствие улучшилось. Обильные выделения из носовых ходов уменьшились и стали прозрачными. Через 15 дней все жалобы были устранены; больной чувствовал себя очень хорошо. На 20-й день сделали рентгенографию придаточных пазух, которая показала: изменений в придаточных пазухах носа нет. Пациент был выписан здоровым.

На анкетном листе, который был послал ему через несколько лет, П. написал: «После проведенного лечения ингаляциями меда я здоров и трудоспособен. Синусит больше не появлялся; прошло 5 лет с тех пор - следовательно, я вылечился окончательно».

2. Больная Б., 31 год. Два года жалобы на хронический насморк, головные боли, сильнее во фронтальной (лобной) части. Уже год, как головная боль стала постоянной и мучительной, трудно переносимой. По этим симптомам у нее был диагностирован синусит. 10 пункций, сделанных ей, при которых извлекли гной, не остановили болезнь. Не помогло и лечение сульфаниламидными препаратами, пенициллином и стрептомицином.

Объективные данные: покраснение слизистой оболочки носа, при надавливании в области двух лобных пазух чувствует тупые боли в глубине. РОЭ 16/36, лейкоцитов 7600, эритроцитов 3 800 000, гемоглобин 72%, моча нормальная. Рентгенография показала: лобные пазухи пятнисто затенены, челюстные - около стенок. *Диагноз:* челюстной и лобный синусит.

Лечение: электрофорез цветочным пчелиным медом, ежедневно по одной процедуре, всего 17 процедур. Кроме того, был назначен внутренний прием меда по 100 г с задержкой во рту. После 8-й процедуры состояние больной значительно улучшилось: температура перестала повышаться, головная боль прошла, насморк прекратился. На 20-й день после лечения больная не имела жалоб, слизистая оболочка носа нормализовалась, не было болей при надавливании в области лобных пазух. РОЭ 8/12, лейкоцитов 5300. Рентгенография пазух показала: изменений в пазухах нет. Пациентка была выписана здоровой.

На отправленный ей позже опросный лист пациентка ответила: «После медолечения здорова...»

3. Больной П., 40 лет. Два года страдал насморком, головной болью, которая после обеда становилась невыносимой. Лечился

сульфаниламидными препаратами и антибиотиками, но улучшения не наступило. Сделанная рентгенография показала: обе челюстные

пазухи затенены. При осмотре: покраснение носовых ходов и обильный густой гнойный зеленоватый секрет. При надавливании - боли в области обеих челюстных пазух.

Диагноз: челюстной синусит, хронический ринит. Заболевание лечили местным применением меда, ежедневно по две процедуры. Через 6 дней выделения из носа прекратились, головная боль уменьшилась. На 15-й день лечения жалоб не было, чувствовал себя здоровым. Слизистая оболочка носа стала нормальной, без гноевидного секрета. На 20-й день была сделана контрольная рентгенография пазух, которая показала, что пазухи нормальные.

На отправленном ему опросном листе через 3 года пациент написал: «Чувствую себя отлично после медолечения; синусит прошел, насморк тоже. По моим впечатлениям, лечение медом является эффективным методом».

Синусит можно лечить и в домашних условиях. Самый хороший результат дает местное применение (в ноздри) медовой мази в комбинации с внутренним употреблением меда. Одновременное использование лекарственных препаратов и медолечения ускоряет процесс выздоровления.
В домашних условиях можно применять местное лечение медом и ингаляции парами меда. Делают по одной местной аппликации и одной ингаляции в день, а при желании получить более быстрый эффект - две аппликации (утром и в обед), а вечером ингаляцию.
4. Больной А. болел синуситом несколько лет. Несмотря на лечение, состояние его не улучшалось. Ему были даны указания, как
провести медолечение в домашних условиях. На наш анкетный лист
через три года после лечения он ответил:
«Болел синуситом несколько лет, страдал мучительной головной болью, насморком и чувствовал большую слабость. Лежал два раза в больнице, но не было улучшения. Лечился по Вашим указаниям: ингаляциями пчелиного меда, применением меда с анестезином в нос и принимал по 150 г меда в день, задерживая его во рту. Теперь чувствую себя здоровым, нет головной боли, восстановилось и мое обоняние».
Острый и хронический фарингит. Лечение этого заболевания медом было успешным, но наши исследования продолжаются. Нами наблюдались 238 больных. Из них 70 лечились местными аппликациями носа, а 168 -аэрозольными ингаляциями; некоторым из них назначались и местные аппликации.
По давности заболевания больных можно распределить следующим образом: с острой формой - 16 пациентов, от 6 месяцев до 1 года - 46, от 1 до 2 лет - 40, от 2 до 3 лет - 90, от 3 до 5 лет - 72 и больше 5 лет - 34 человека; по возрасту: от 3 до 15 лет - 50 пациентов, от 16 до 30 лет - 52, от 31 до 40 лет - 66, от 41 до 50 лет - 36 и старше 51 года- 34 пациента. Из них у 17 имелось ускоренное оседание эритроцитов, у 12 - лейкоцитоз. Лечение продолжалось 10-20 дней. (При острых формах -5-10 дней, а при хронических - 20 дней, а иногда и больше.) Во время лечения назначали всем внутреннее употребление меда с задержкой в ротовой полости (обычно 100-120 г в день, распределенных на 6 приемов).
При лечении местными аппликациями делались по две процедуры в день, как при насморке или синусите. Тающий в ноздрях мед стекал к глотке, оказывая лечебное воздействие. При острых формах между 2-м и 4-м днем, а при хронических — после 7—10-го лечебного дня больные начинали освобождаться от тягостных субъективных ощущений. Так, например, исчезали раздражение и боль в горле, накопление густого, трудно выделяющегося секрета в нем, чихание, кашель, шум в ушах и пр. Между 10-м и 15-м днем при хронических формах наблюдалось очищение глотки от секрета и налетов, слизистая оболочка становилась нормальной. Между 15-м и 20-м днем больные не жаловались, чувствовали себя очень хорошо или ощущали легкое раздражение в горле, которое постепенно исчезало. Слизистая оболочка глотки становилась нормальной. Из лечившихся 70 больных 65 было выписано со значительными улучшениями или здоровыми, и только у пяти состояние не улучшилось.
Примеры излечения фарингита медом. 1. Больная В., 32 года. Четыре года чувствовала боли в горле, усиливающиеся особенно при перемене погоды (похолодании) или от холодных напитков и пищи. Кашляла почти ежедневно. В горле собиралась густая тягучая мокрота, которая утром трудно выделялась. Лечилась от хронического фарингита, но улучшения не было. Кровяная картина и моча нормальные.
Глотка красная с гладкой слизистой оболочкой, покрытой серо-зеленоватым гноевидным налетом. *Диагноз:* хронический фарингит.
Было проведено лечение местными аппликациями по две в день и употреблением меда внутрь по 100-120 г в день. После 8-го дня раздражение в горле начало быстро уменьшаться, секрет, покрывающий заднюю часть глотки, стал более скудным и менее густым. После 15-го дня больная чувствовала себя очень хорошо. Не было сухости в горле и раздражения, кашель прекратился. На 20-

й день лечения больная перестала жаловаться, глотка приобрела нормальный вид, и пациентка была выписана.
На опросном листе, посланном ей, ответила: «После проведенного лечения медом я здорова».
При лечении аэрозольными ингаляциями проводили по две процедуры в день или заменяли одну из них местным применением меда. После 8-10-й процедуры наблюдалось освобождение горла от постоянного чувства раздражения, накопление секрета становилось все более скудным и более жидким, а кашель уменьшался. Обычно же больные, на которых лечение влияло благоприятно, переставали жаловаться через 15-20 дней, и слизистая оболочка становилась нормальной. Из лечившихся таким способом 168 больных 152 были выписаны со значительными улучшениями или здоровыми и 16 - без улучшений.
2. Больная В., 33 года. Десять лет чувствовала раздражение в горле от образования мокроты, кашля. На медицинском осмотре было определено, что у нее хронический фарингит. Лечилась таблетками и уколами, но улучшения не наступало. В последнее время жалобы усилились, особенно после приема холодной или раздражающей пищи. РОЭ 16/37, гемоглобин 72%, лейкоцитов 6400, эритроцитов 3 200 000, моча нормальная.
Глотка с диффузной краснотой и большим количеством разбросанных на ее поверхности гранул.
Диагноз: классический гранулезный фарингит.
Было проведено лечение ингаляциями меда, всего 32 процедуры. После 7-го дня раздражение в горле и кашель уменьшились; после 12-го дня не чувствовалось раздражения в горле, секрет не накапливался, слизистая оболочка стала нормальной. На 20-й день больная была выписана здоровой.
На запрос относительно ее состояния после лечения пациентка ответила: «Фарингит мой прошел после медолечения. Я здорова уже три года...»
3. Больная Д., 7 лет. С четырех лет чувствует боли и накопление густых мокрот в горле, кашляет. При перемене погоды повышается температура, а жалобы на горло увеличиваются. Врачи диагностировали хронический фарингит. Несмотря на лечение, улучшения не наступило. Часто страдала гнойным воспалением миндалин.
Слизистая оболочка глотки набухшая, покрасневшая, на задней стенке горла много мелких точечных маленьких фолликул, а верхняя покрыта грязновато-белым слоем тонкого налета.
Диагноз: хронический гранулезный бронхит.
Было проведено лечение аэрозольными ингаляциями и местным применением меда. Во время лечения раздражение в горле прошло кашель уменьшился, фолликулы стали встречаться реже, налета не было. На 20-й день была здорова.
Через три года после лечения мать девочки написала на опрос ном листе: «После лечения медом чувствует себя отлично. Фарингит прошел, не кашляет».
По совету лечащего врача и в зависимости от состояния больного лечение медом можно комбинировать с лечением медикаментозными препаратами.
Лечение хронического фарингита медом (местные аппликации, ингаляции паров и употребление внутрь) можно проводить и в домашних условиях в течение От 20 дней до одного месяца.
4. Больной М., 42 года. Четыре года чувствовал раздражение в горле, постоянные боли, ощущение щекотания, кашель, накопление густой тягучей мокроты в горле. Позже заболевание стало мешать ему говорить и голос стал глухим. Многократно осматривался специалистами и подвергался лечению, но улучшения не наступало. Врачи установили хронический фарингит.
При осмотре установлено: глотка с тонкой блестящей набухшей слизистой, покрытой обильным грязно-желтым секретом.
Диагноз: хронический атрофический фарингит.
Были даны указания, как лечиться в домашних условиях: местные аппликации меда, паровые ингаляции (по одной в день) и употребление внутрь 120 г меда в день. Лечение продолжалось один месяц и жалобы исчезли.
На опросном листе через 2 года больной написал: «Ко многим положительным случаям, когда помогало лечение медом, можете прибавить и мой».

Острый и хронический ларингит. Лечение пчелиным медом воспаления голосовых связок было применено на 142 больных хроническим ларингитом. Из них аэрозольные процедуры проводили на 78 больных, местное лечение - на 64 больных и внутренний прием - для всех. По возрасту больных было: от 3 до 20 лет - 32 человека, от21 до 30 лет-38,от31 до40 лет-58, от41 до 50 лет - 10 и старше 51 года - 4 человека. По давности заболевания больных можно распределить следующим образом: в острой форме - 12 человек, до 1 года - 48, от 1 до 2 лет-32, от2 до 3 лет-28 и от 3 до 4 лет-22пациента. У 23 больных было ускоренное оседание, а у 34 - лейкоцитоз. Вместе с местным и аэрозольным лечением мы назначили и внутреннее употребление меда (по 100-150 г в день), распределенного на небольшие порции с задержкой во рту.

Местные аппликации делались по две в день. При хроническом заболевании лечение продолжалось 15-20 дней, а при остром - от 5 до 10 дней. При правильно проводимом лечении и соблюдении постельного режима лечение острых форм обычно заканчивалось успешно на 5-8-й день, в то время как при хронических формах - через 15-20 дней, а в некоторых случаях и позже. Из 64 больных, лечившихся местными аппликациями, 58 было выписано со значительными улучшениями и 6 - без улучшения. Устранение субъективных жалоб, прекращение воспалительного процесса, а также восстановление нормального тембра голоса наблюдались между 8-м и 15-м днем от начала лечения. У 18 больных с ускоренной РОЭ и у 28 с лейкоцитозом оседание эритроцитов и состав крови стали нормальными.

Примеры излечения медом ларингита 1. Больная Н., 48 лет. Чувствует боли и раздражение в горле, шум в ушах, потеряла голос, кашляет. В холодную погоду и после приема холодных напитков жалобы усиливаются. Многократно обращалась к врачам и принимала самые разнообразные лекарства, но облегчения не почувствовала. Везде ей говорили, что у нее воспаление голосовых связок и горла. До начала лечения медом консультация у ларинголога показала: слизистая оболочка носа красная, глотка воспаленная, обложена тягучим секретом, краснота увеличивается к нижней части глотки. Голосовые связки утолщенные и красные; РОЭ 18/35, лейкоцитов 5200, эритроцитов 3 850 000, гемоглобина 72%, моча нормальная.

Диагноз: хронический ларингит и фарингит.

Проведено лечение местными аппликациями и внутренним употреблением меда в течение 20 дней. На 8-й день после лечения раздражение в горле и выделение секрета уменьшились, голос стал ясным, кашель прошел. Ларингоскопия показала: слизистая глотки нормальная, голосовые связки утолщенные, но без воспалительных изменений; РОЭ 12/20.

На анкету бывшая пациентка Н. ответила: «Чувствую себя отлично; после проведенного лечения медом горло не болело, голос стал нормальным».

Из лечившихся аэрозольными ингаляциями 78 больных 72 были выписаны здоровыми или со значительным улучшением, а 6 - без улучшений.

2. Больная Ц., 58 лет. Чувствовала раздражение в горле, кашель, ставший в последнее время настолько упорным, что не проходил от лекарств. Часто «теряла» голос. Лечилась непрерывно - принимала таблетки, микстуры, но без улучшения. При осмотре было установлено: слизистая оболочка красная, тонкая, гладкая, покрыта на задней стенке грязно-белым налетом. Ларингоскопия показала покраснение и утолщение голосовых связок. При прослушивании легких слышны двусторонние разбросанные средние и мелкие свистящие хрипы. РОЭ 32/48, лейкоцитов 8200, эритроцитов 3 800 000, гемоглобин 76%, моча нормальная.

Диагноз: хронический фарингит и бронхит.

Было проведено лечение ингаляциями медом (всего 32 процедуры) и назначено внутреннее употребление по 120 г в день. Через 20 дней лечения пациентка уже не жаловалась и была выписана здоровой. Пришли в норму РОЭ (9/18) и число лейкоцитов (6900).

На опросном листе Ц. написала: «После 32 ингаляций меда все мои хвори исчезли. С тех пор до настоящего времени чувствую себя хорошо».

Лечение ларингита по описанным методикам дает хорошие и продолжительные результаты. Лечение медом можно проводить и в домашних условиях.

Острый и хронический трахеобранхит и бронхит.

Лечебный эффект меда при некоторых заболеваниях легких зависит от его бактериостатического, бактерицидного, противовоспалительного, отхаркивающего и стимулирующего защитные силы организма действия.

Эффект применения разработанного нами метода аэрозольных ингаляций при лечении бронхита был констатирован у 526 больных. Длительность болезни: во 3 лет - 221 человек, от 3 до 5 лет - 240 и более чем 5 лет - 65 человек. По возрасту больных было: до 30 лет -54 пациента, от 30 до 40 лет - 140, от 41 до 50 лет - 110 и старше 50 лет - 220 пациентов. Причиной хронического состояния чаще всего были острые респираторные заболевания. До медолечения все больные испробовали химиотерапевтические, физиотерапевтические средства, антибиотики, не получая улучшения.

У 141 из подвергнутых лечению больных была ускоренная РОЭ, у 107 лейкоцитоз (свыше 9000), а у 147 -выраженная эмфизема легких.

О состоянии больных и о результате аэрозольного речения судили на основании субъективных жалоб, рбъективной оценки, анализа крови, рентгеновских исследований легких и сердца, функциональных исследований легких.

Ежедневно проводилось по две ингаляции. В то же время в течение всего курса лечения больные принимали внутрь с задержкой во рту по 100-150 г меда, распределенного на небольшие порции. Обычно лечение продолжалось 20 дней, но при тяжелых случаях и больше. Иногда лечение медом комбинировалось с медикаментозным или физиотерапевтическим. Курс лечения включал в среднем 30 ингаляций. Мед, употребляемый для рэрозольных ингаляций и принимаемый внутрь, пред-варительно подвергали бактериологическому исследованию. Лечение проводилось тем видом меда, который во данным исследования обладал наиболее сильными рротивомикробными проявлениями по отношению к изолированным из бронхиального секрета патогенным микроорганизмам.

Ингаляции переносились пациентами хорошо: процедура приятная (дыхание спокойное) и продолжается 20 минут.

В первые дни после применения аэрозольных ингаляций меда наблюдается усиление отхаркивания, мокрота отделяется очень легко, количество ее увеличивается почти в два раза. После ингаляции больной чувствовал, что легкие легче расширяются и вдыхают большее количество воздуха. После 7-го дня от начала лечения выделение секрета уменьшалось, он становился водянистым и чистым. Гной в мокроте исчезал, кашель уменьшался, хрипы в груди становились слабее. Больные чувствовали, что их грудь освободилась от тяжести; сон и аппетит улучшались. Замечали также, что при ходьбе и при подъеме по лестнице не так устают, как раньше, дыхание свободнее и легче, грудь раскрывается шире, и они больше вдыхают воздуха.

На 20-й день кашель постепенно прекращался, хрипы в грудной клетке не слышались, секрет из бронхов уже не выделялся или сильно уменьшался. Больные не уставали при ходьбе, сон становился продолжительным и спокойным, аппетит хорошим. При прослушивании легких устанавливалось уменьшение или исчезновение свистящих хрипов, дыхание становилось нормальным, везикулярным.

Функциональные и спирографические исследования, дающие наиболее правильное представление об эффекте лечения медом, показали приближение к нормальным показателям. Из 141 больного с ускоренной РОЭ у 126 I этот показатель стал нормальным и у 15 не изменился, а из 107 больных с лейкоцитами свыше 9000 после лечения число их стало нормальным у 96 и у 11 не изменилось.

Эти данные показывают, что во время лечения медом воспалительные процессы в легких затихли, вентиляция

улучшилась, газовый обмен в легких и эластичность бронхов и бронхиол ощутимо пришли в норму. Это ведет к улучшению сердечно-сосудистой деятельности, что выражается уменьшением усталости при ходьбе, хорошим сном и аппетитом.

После 20-дневного лечения пациенты были выписаны вполне здоровыми, без жалоб - 400 человек, с улучшением - 105 и без перемен в состоянии - 19 человек.

Результаты медолечения стойкие. Это подтвердилось данными анкеты, проведенной через 2-3 года среди вылеченных.

Примеры излечения медом хронического бронхита. 1. Больной А., 55 лет. Три года кашлял, задыхался и быстро уставал. Обильно выделял густую гнойную мокроту, сон у него был неспокойный. Год находился в отпуске по болезни. Несмотря на систематическое лечение, уже 2 года как состояние его ухудшалось. Год назад начались и астматические приступы.

Объективные данные: усиленные тона при простукивании, уменьшенная подвижность при вдыхании. При прослушивании -ослабленное везикулярное дыхание с рассеянными двусторонне разбросанными крупными и средними свистящими хрипами, замедленное выдыхание. Сердечная деятельность правильная, ритмическая, кровяное давление 140/80. Рентгеноскопия легких показывает уплотнение теней легочных ворот. Сердце в нормальных границах. РОЭ 26/32, эритроцитов 4 600 000, лейкоцитов 8900, лимфоцитов 28%, сегментоядерных 60%, эозинофилов 0,5%, моноцитов 4%, палочкообразных 5%, моча нормальная. Жизненная емкость 3300, показатель Хирца - 3 см, апноическая пауза при вдыхании 24 сек, а при выдыхании - 14 сек, 21 дыхание в минуту, масса тела 65 кг.

Диагноз: хронический бронхит.

Было назначено лечение медом. В первые дни бронхиальная секреция усилилась, через 5 дней больной почувствовал облегчение в грудной клетке. Улучшились сон и аппетит. К 15-му дню кашель постепенно уменьшился, свистящие хрипы прошли. На 20-й день пациент был в отличном состоянии. Не уставал при ходьбе, спал хорошо, аппетит стал нормальным, не чувствовал тяжести в грудной клетке. При прослушивании легких было установлено нормальное везикулярное дыхание без свистящих хрипов. РОЭ 6/12, эритроцитов 4 650 000, лейкоцитов 5500, гемоглобин 89.

Спустя год А. провел второй курс медолечения. В 1960 г. жизненная емкость легких 4300; чувствует себя здоровым.

На анкетное письмо еще через три года ответил: «Медолечение вернуло мне жизнь; болезнь побеждена. Теперь я здоров».

Терапия медом при помощи аэрозольных ингаляций особенно приятна детям. Они с удовольствием подвергаются такому лечению. При распылении меда воздух начинает благоухать весной и цветами. Некоторые дети даже засыпают при ингаляции.

2. Больная С., 7 лет. Шесть лет кашляла, хрипы в груди, обильное выделение густого гнойного секрета. Очень часто болела воспалением миндалин и слизистой. Быстро уставала при ходьбе и играх. При перемене погоды сразу ложилась в постель, так как кашель становился мучительным и температура повышалась. Таким ее положение было во все времена года. Хронический бронхит у С. лечили многими видами лекарств, но улучшение не наступало. Появились астматические приступы. При осмотре обнаруживалась краснота и грубый рельеф глотки; при прослушивании легких - двусторонние разбросанные крупные и средние свистящие хрипы.

Диагноз: хронический бронхит и хронический фарингит.

Было начато лечение медом - по две ингаляции в день и прием меда внутрь по указанной схеме. После 8-й процедуры кашель постепенно уменьшался и позже прошел окончательно. К концу лечения ребенок ни на что не жаловался, кашель прошел, слизистая оболочка глотки нормализовалась, легочное дыхание тоже стало нормальным (везикулярное), без свистящих хрипов. Девочка начала бегать и играть и не уставала при этом. Выписали ее здоровой.

Через год после проведенного лечения мать дала следующую информацию о состоянии здоровья своей дочери: «Ребенок с годовалого возраста страдал очень тяжелым бронхитом и удушьем; не менее двух раз в месяц у нее были приступы удушья, а кашель -постоянный.

После лечения медом я долго не могла поверить, что это столь тяжелое заболевание, которое лечили в течение 6 лет* самыми различными способами, могло пройти. Ждала конца зимы и весны, чтобы посмотреть, как будет чувствовать себя ребенок, но вот прошло и лето, а бронхита нет и следа. Зимой даже не кашляла самым обыкновенным кашлем. В то время как раньше при самом слабом дуновении ветра ложилась больной. Теперь она целыми днями ходит легко одетой и вообще не бережется».

Больных тяжелой формой бронхита лечить труднее, лечение можно продлить до 40 дней. В это время ежедневно делают (при хорошей переносимости) по две ингаляции в день, но при ощущении тяжести в грудной клетке во время ингаляций - по одной.

3. Больной Я., 45 лет. Поступил на лечение от хронического бронхита, но в последние 2 года состояние его сильно ухудшилось. Кашлял всегда, во все сезоны, выделяя обильно гнойную мокроту. Устаивал при самой обыкновенной ходьбе; при разговоре легкие у него «свистят»; постоянно чувствовал тяжесть и недостаток воздуха при дыхании. Нетрудоспособен, лечился настойчиво и систематически, ню без результата. От постоянного кашля лицо стало синюшным.

При осмотре: выраженная синюшность кожи, на расстоянии слышны шумные свистящие хрипы. Грудная клетка правильная, с увеличенным передне-задним диаметром, с гиперсенсорным перкуторным тоном, низкая нижняя легочная граница. При прослушивании легких едва слышно ослабленное визикулярное дыхание, которое теряется во множестве разнородно свистящих хрипов, разбросанных по обоим легочным полям. Границы сердца нельзя определить из-за того, что они покрыты легочной тканью. Глухие сердечные тоны. РОЭ 32/56, лейкоцитов 10 900, гемоглобин 95%, эритороцитов 4 200 000, моча нормальная.

Диагноз: хронический бронхит и эмфизема легких. *Лечение:* ингаляции переносил вначале трудно, уставал от самого дыхания. Ежедневно принимал по 150 г меда внутрь по данной ему схеме. При первых ингаляциях значительно увеличился легочный секрет, откашливание мокроты происходило без затруднений. После 10-го дня начал чувствовать облегчение в грудной клетке. Кашель и хрипы в груди уменьшились. К 20-му дню здоровье не восстановилось, вследствие этого пришлось продолжить лечение еще 20 дней. За это время кашель прошел совсем, хрипы исчезли, цвет кожи стал свежим и нормальным, сон восстановился, аппетит улучшился. Больной стал гулять без затруднения. При выписывании ни на что не жаловался, дыхание было нормальное - визикулярное, без побочных шумов, выдыхание слегка замедленное, сердечная деятельность правильная, РОЭ 11/16, лейкоцитов 6100, эритроцитов 4 100 000, гемоглобин 87%. Пациент *Я.* был выписан здоровым.

В анкете, проведенной 4 года спустя после лечения, дал следующую информацию о состоянии своего здоровья: «После медолечения прошло 4 года, и я ни одного дня не отсутствовал на работе, в Во время как раньше постоянно был в отпуске по болезни. Не принимаю никаких лекарств, чувствую себя здоровым; удушья, усталости, разных приступов с тех пор не получал, говорю нормально, не задыхаясь, питаюсь всякой пищей, употребляю спиртные напитки В табак, которые теперь мне не мешают. До лечения медом страдал удушьем, желчью, почками, нервами. После лечения медом исчезли все указанные болезни. Для меня Ваш метод медолечения оказался очень хорошим и удачным. Он вылечил меня совершенно».

При невозможности использовать аэрозольное лечение можно применить по указанию лечащего врача паровые ингаляции в домашних условиях. Лечебные результаты такого лечения также хороши.

4. Больной О., 45 лет. Уже 10 лет страдал хроническим бронхитом с постоянным кашлем, обильной мокротой, часто с кровью. Быстро уставал, в груди хрипы, постоянно чувствовал удушье. Лечился от хронического бронхита и состояния после инфаркта легких, но без особенного улучшения. Узнав о нашем методе лечения пчелиным медом, О. послал подробное описание своей болезни и результаты исследований с просьбой дать ему указания, как лечиться медом в домашних условиях.

Через год О. дал следующую информацию о состоянии своего здоровья после лечения медом:

«Разрешите мне высказать Вам свою большую благодарность за Ваш очень полезный совет относительно лечения моей болезни. Мне удалось найти мед с рекомендуемыми Вами качествами, который я регулярно принимал согласно Вашим указаниям. Результат лечения -полное выздоровление. Болел и легочным инфарктом, из-за этого чувствовал постоянные боли, и эти боли также исчезли. Чувствую себя очень хорошо».

Бронхоэктазы. Наши исследования относительно влияния медотерапии при бронхоэктазах очень ограничены. Лечение медом применили на 15 больных со средневыраженными бронхоэктазами, при хорошем общем состоянии и без крови в мокроте. Результаты оказались удовлетворительными. Больным были прописаны по две аэрозольные ингаляции в день и внутреннее употребление меда по

указанной схеме. У всех лечившихся субъективное состояние улучшилось, чувство тяжести в груди и мокрота уменьшились. Лечение продолжалось не менее 20 дней. Наблюдалось улучшение и в спирограмме и гемограмме (измерение дыхания и исследования крови). Дыхание становилось более спокойным, улучшалась функция мускулатуры бронхов, в результате улучшились все показатели, состояния легких.

Пример излечения медом бронхоэктаза. Больная Е., 25 лет. Десять лет кашляет с обильной мокротой, особенно утром. Иногда ее знобит. Многократно лечилась пенициллином, стрептомицином,

сульфаниламидными препаратами, но улучшение было только временным. При рентгенографии у нее обнаружены расширенные бронхи. При осмотре легких установлен нормальный тон при простукивании, а при прослушивании - в левой легочной половине средние и мелкие влажные хрипы; в участке величиной с ладонь легкого также обнаружены средние и мелкие влажные хрипы. РОЭ 35/48, моноцитов 11 200, эритроцитов 3 200 000, гемоглобин 61%, моча нормальная.

Диагноз: бронхоэктаз.

Лечение было начато ингаляциями - по две в день и внутреннее употребление меда по 120 г. В первые же дни лечения откашливание усилилось в значительной мере, а легочный секрет стал более жидким и легко отхаркивался. После 10-й ингаляции кашель стал еще более редким, бронхиальный секрет - скудным. После 15-го дня средние и мелкие хрипы уменьшились, стали редкими, едва уловимыми. На 20-й день пациентка была выписана без субъективных жалоб. РОЭ 12/8, лейкоцитов 5800, эритроцитов 3 400 000, гемоглобин 66%. На следующий год пациентка чувствовала себя очень хорошо, редко кашляла, мокроты почти не было, не было ознобов и температуры. Провела второй курс лечения и чувствует себя очень хорошо.

На отправленный ей анкетный лист Е. ответила: «10 лет страдала расширением бронхов с обильной мокротой, температура часто повышалась, знобило. Многократно лечилась пенициллином, стрептомицином, сульфаниламидными препаратами, ингаляциями пенициллином, но все было безрезультатно. Надежда на выздоровление была потеряна. Провела лечение медовыми ингаляциями. Результат был очевидным - мокрота исчезла, температура тоже, а кашель в значительной мере уменьшился. Состояние здоровья улучшилось значительно».

Абсцесс легких. Н.П. Иойриш сообщал, что получил хорошие результаты у трех больных, лечившихся приёмом меда внутрь по 100-120 г в день. Под влиянием лечения медом у этих больных появился аппетит, быстро увеличилась масса тела, а количество мокроты резко уменьшилось.

Туберкулез легких. Народная медицина рекомендует пчелиный мед при лечении туберкулеза легких. В индийской книге «Аюрведа» написано, что мед, употребляемый с молоком, является наилучшим средством лечении туберкулеза легких. В России 100 лет тому назад больным легочными кровоизлияниями давали пчелиный мед в чистом виде или в комбинации с соком моркови или репы. В Краснодарском крае и Армении пчелиный мед занимает значительное место в лечении туберкулеза легких. Н.П. Иойриш и заслуженный деятель наук Удинцев наблюдали улучшение самочувствия, увеличение массы тела, уменьшение кашля и увеличение количества гемоглобина у группы больных туберкулезом легких, которым давали по 100-150 г меда в день.

В Австрии народная медицина также широко применяет мед. В австрийских пчеловодческих журналах очень часто встречаются сообщения о больных, вылечившихся после употребления меда внутрь. Рекомендуется употреблять мед с хреном. Подобные сообщения встречаются в немецких пчеловодческих журналах. Так, в одном из них был помещен следующий рецепт. Берут полкилограмма меда, кладут одну горсть натертого хрена; смесь оставляют на несколько дней и затем употребляют по 2 столовые ложки в день перед едой.

Не следует приписывать меду специфического действия, которое приводит к уничтожению возбудителя туберкулеза; лечебное его действие объясняется общеукрепляющим воздействием и повышением иммунозащитных сил организма.

Аллергические заболевания

Антиаллергическое действие цветочного пчелиного меда исследовано и применено в медицинской практике при лечении аллергических заболеваний. Во время исследований действия аэрозольных ингаляций при некоторых заболеваниях дыхательных путей мы столкнулись со смешанным - инфекционным и аллергическим - характером заболевания, при котором медолечение также было благоприятно. Это дало нам повод приступить к систематическим продолжительным экспериментальным и клинико-экспериментальным исследованиям антиаллергических свойств меда. Проводились наблюдения за аллергическими больными. Кроме того, ставились опыты на животных (кроликах, морских свинках) с вызванной экспериментальным путем аллергией. Получены хорошие результаты, но исследования еще продолжаются. Пока они касаются только аллергического насморка и бронхиальной астмы.

Аллергические заболевания появляются в результате постоянного действия на организм факторов внешней среды, а впоследствии и внутренних факторов (обычно белкового характера), изменяющих реактивность его по отношению к тем же или подобным им веществам, называемым аллергенами (антигенами). Последние способствуют образованию в организме антител, которые являются специфическими для соответствующего аллергена. При этом организм становится сверхчувствительным по отношению к определенным антигенам и готов бурно реагировать при новой встрече с этим же веществом, выражением чего и является аллергическая реакция. В сущности, аллергическая реакция (приступ) - это следствие взаимодействия между антителами и вторично введенным антигеном.

В лечении аллергических заболеваний достигнуты успехи, но все-таки еще много неясного. Затруднения возникают вследствие сложности выявления причин и механизма течения болезни, где, как известно, играет роль сложный комплекс разнообразных внешних и внутренних факторов, таких как наследственность, изменившаяся реактивность организма, разнообразные аллергены, инфекции, состояние нервной системы, эндокринные железы и пр.

Несмотря на это, современная фармакология и клиника отмечают исключительные достижения в симптоматическом лечении (уничтожение проявленных признаков). Предложены мощные лекарственные препараты, благодаря которым получены блестящие результаты. С их помощью останавливают приступы астмы или прекращают астматическое состояние. В настоящее время в медицинской практике зарегистрированы и находят применение более 40 различных методов лечения бронхиальной астмы, что в свою очередь говорит о том, что общепризнанного эффективного средства против нее нет.

Статистические данные отмечают резкое повышение заболеваний аллергического характера. В поиске средств лечения аллергических заболеваний участвуют отдельные врачи и целые коллективы во всех странах, а также Всемирный союз аллергологов.

Аллергический ринит. Аллергический ринит бывает двух видов: сенная лихорадка (Rhinitis pollinosa) и вазомоторный насморк (Rhinitis vasomotorica). Различие между этими двумя заболеваниями состоит в том, что первое - сезонное и вызывается пыльцевыми аллергенами (белковыми веществами цветочной пыльцы), а второе может проявляться всегда и вызывается различными аллергенами - пищевыми, животными, бактериальными, медикаментозными и другими белками.

Сенная лихорадка. Это заболевание проявляется обычно в конце весны и в начале лета, во время цветения трав, цветов и деревьев. Характеризуется часто повторяющимся насморком, сопровождающимся частым последовательным чиханием, жжением в носу и горле, конъюнктивитом и легким бронхитом. Выделения чистые, прозрачные, водянистые; чихания доходят до 10-30 одно за другим. Часто сопровождается слезотечением с фотофобией (светобоязнь). Больные также часто жалуются на головную боль и спазматический кашель.

Нами было проведено лечение 26 пациентов, страдающих сенной лихорадкой (17 женщин и 9 мужчин) в возрасте от 20 до 50 лет. По давности заболевания они распределяются таким образом: до 1 года - 3 человека, от 1 до 2 лет - 5, от 2 до 5 лет - 11 и больше 5 лет -7 человек.

Лечение - аэрозольные ингаляции медом, две процедуры ежедневно. Продолжительность лечения 20 дней.

Для каждого больного мед подбирали индивидуально, в зависимости от вида аллергена (чувствительность к пыльце), который устанавливали кожными пробами и данными анамнеза. Концентрацию раствора подбирали также индивидуально, в зависимости от переносимости больного. Обычно начинали с более насыщенных и постепенно переходили к небольшим концентрациям. Первые ингаляции начинали с меда, на который кожная проба имела наиболее слабую местную реакцию, и постепенно переходили к меду с более сильной реакцией. Более чувствительным больным по предписанию врача ингаляции можно начинать под прикрытием некоторых противоаллергических лекарств или с прибавлением этого средства к распыляемому медовому раствору.

Большое значение для лечения сенной лихорадки имеет выбор подходящего времени. Лучший сезон - это время, когда аллерген (цветочная пыльца) не встречается в окружающей среде. При необходимости лечение можно продлить или повторить.

В первые дни лечения наблюдали усиление носовой секреции и чихания, а у некоторых больных переносимость была хорошей. И уже несколько первых процедур благоприятно отразились на пациентах. После 6-8-го дня насморк и чихание обычно уменьшались, и к 20-му дню жалобы больных проходили. Из лечившихся 26 больных с улучшением были выписаны 23 человека и без улучшения - 3.

Пример излечения медом от сенной лихорадки. Больная Д., 30 лет. Насморк, от которого страдала Д., наступал приступами -периодически обильное выделение водянистого прозрачного секрета из носа и частые, многократно повторяющиеся чихания. Вначале она подумала, что это «пустяк» и не приняла никаких мер. Через несколько месяцев после этого наблюдала, что насморк не только не останавливается, а усиливается, да еще к нему добавился и кашель, в груди появились хрипы. Д. заметила, что приступы наступают, когда она находится на огороде рядом с репчатым луком. Лечилась лекарствами, включая кортизон и дегидрокортизон, но без улучшения. Летом состояние ее ухудшалось, насморк усиливался, в груди хрипело, начались астматические приступы. Лечилась ингаляциями, принимала таблетки, употребляла карманный ингалятор (Dispne Inhal), но насморк и удушье не покидали ее. Уже год у нее ежедневно насморк и астматические приступы.

Объективные данные: слизистая оболочка носа бледно-розового цвета, отечная, с прозрачным секретом. Грудная клетка правильная, симметрическая, нормальный перкуторный тон, легкие в границах нормы, дыхание везикулярное с замедленным вдыханием, диффузно разбросанные свистящие хрипы. Сердце нормальное, РОЭ 9/18, гемоглобин 73%, эритроцитов 3 600 000, лейкоцитов 5100, эозинофилов 11%, моча нормальная.

Диагноз: сенная лихорадка, бронхиальная астма.

Лечение: больная приняла 32 аэрозольные ингаляции за 20 дней. После пятого лечебного дня хрипы в грудной клетке и насморк уменьшились, приступы стали очень легкими. После 10-го дня не было насморка и приступов, и больная чувствовала себя очень хорошо. При выписывании слизистая оболочка носа была нормальной, везикулярное дыхание - нормальным, не жаловалась. РОЭ 6/51. Больная была выписана с улучшением. Через 5 лет Д. явилась на осмотр. Насморка не было, не было и приступов удушья. Репчатый лук уже более не раздражал и не вызывал насморк. В последний месяц почувствовала тяжесть в груди. Провела второй курс ингаляций медом.

Еще через два года на вопросы анкеты Д. ответила: «Благодаря лечению медом я здорова. О насморке и удушье забыла».

Вазомоторный ринит. На возникновение заболевания сезон не оказывает влияния. Он называется еще Rhinitis allergica non sesonalis. Характеризуется обильным выделением прозрачного секрета из носа, частым чиханием, которое находит приступами, длящимися от нескольких минут до нескольких часов и обычно повторяющимися много раз в день. Во время приступа ноздри покрасневшие и их слизистая набухшая. Чаще всего жалобы бывают утром при вставании с кровати и при смене окружающей температуры.

86 больных вазомоторным ринитом, которые находились у нас на излечении (40 мужчин и 46 женщин), по возрасту распределялись так: до 20 лет - 32 человека, от 21 до 30 лет - 14, от 31 до 40 лет - 27, от 41 до 50 лет -10 и старше 50 лет - 3 человека; по давности заболевания: от 1 года до 3 лет - 28 человек, от 3 до 5 лет - 36 и больше 5 лет - 23 человека. До лечения медом все больные использовали медикаменты, но без улучшения.

Ежедневно проводились по две аэрозольные ингаляции или одна ингаляция и одна местная аппликация. Лечение продолжалось 20 дней, во время которого больные получали мед внутрь по 100-120 г в день, распределенных на 6 порций. Больные хорошо переносили процедуры. При непроходимости носа вследствие отека слизистой оболочки к медовому раствору прибавляли или применяли до ингаляции 1 мл 1%-ного раствора адреналина или несколько капель Dyspne Inhal. Больные начинали чувствовать улучшение своего состояния обычно после 6-10-го дня, когда нос очищался, а носовая секреция значительно уменьшалась. После 15-го дня слизистая оболочка носа и секрет стали почти нормальными, не было чихания и кашля. Из лечившихся 86 больных были выписаны с улучшением 78 и 10 - без улучшения. Лечебные результаты не временные (больные были прослежены на протяжении нескольких лет после лечения).

Примеры излечения медом вазомоторного ринита. 1. Больная П., 7-летний ребенок. Простудилась в 2 года и с тех пор у нее постоянный насморк, а позже появился и кашель. Насморк с водянистыми выделениями проявляется приступами несколько раз в день, сопровождается чиханием. Особенное влияние оказывает перемена погоды, прием холодной воды, хождение босиком и др. С течением времени кашель стал постоянным, появилась частая головная боль. Нос почти всегда заложен. Ребенка возили на море, в горы, лечили многими видами лекарств, но без улучшения. С годами появилась боль и раздражение в горле, кашель усилился, по ночам часто бывали астматические приступы.

Объективные данные: покраснение и отек слизистой оболочки носа с обильным водянистым секретом. Слизистая глотки красная. Грудная клетка правильная, симметричная, нормальный перкуторный тон; при прослушивании легких - везикулярное дыхание с разбросанными двусторонними свистящими хрипами. Сердце в нормальных границах, с легким систолическим (при сокращении) шумом у верхушки, пульс правильный, ритмический. РОЭ 26/56, лейкоцитов 6400, эритроцитов 3 200 000, Hb 63%, моноцитов 2%, палочкообразных 2%, эозинофилов 7%, лимфоцитов 30%, сегментоядерных 59%, моча нормальная.

Диагноз: вазомоторный насморк, хронический фарингит, астматический бронхит.

Лечение аэрозольными ингаляциями длилось один месяц. Было проведено 48 ингаляций медом. Мед ребенку давали и внутрь по 80 г в день, распределенных на 6 приемов с задержкой во рту. Ингаляции переносились хорошо. Первые 6 дней кашель и приступы ночью продолжались, насморк тоже. Позже приступы постепенно становились легче, насморк уменьшился, нос очистился. На 20-й день лечения не было насморка, кашля, приступов и болей в горле. При осмотре слизистая оболочка носа и глотки были нормальными. На 30-й день лечения жалоб не было.

Ребенок был выписан здоровым: РОЭ 13/21, лейкоцитов 5800, эритроцитов 3 800 000, гемоглобин 73%, моноцитов 1%, палочкообразных 2%, эозинофилов 1%, сегментоядерных 63%, лимфоцитов 33%. После лечения не было жалоб и не болела ничем. На отправленный анкетный лист родители ответили: «Дочь вполне здорова. Только медолечение спасло ее от мучительного заболевания - вазомоторного насморка и астматического бронхита. Мед оказался наиболее ценным лечебным средством из всех, которые мы употребляли до сих пор».

2. Больная У, ребенок 4 лет. Поступила на лечение с хроническим насморком, частым чиханием - обычно приступами по несколько раз в день. Нос всегда заложен, из него выделяется прозрачная жидкость. Спит с открытым ртом (дышит через рот). Часто болеет. Через несколько месяцев после появления хронического насморка начала кашлять, больше ночью. Несмотря на лечение, улучшение не наступало. Принимала пенициллин, стрептомицин и др. После выписки из больницы насморк и приступы продолжались.

Объективные данные: Слизистая оболочка носа отечная, с покраснением и обильным секретом. При прослушивании легких слышны двусторонние разбросанные свистящие хрипы. Сердце нормальное. РОЭ 18 мм, лейкоцитов 6900, эритроцитов 3 200 000, палочкообразных 1%, эозинофилов 9%, сегментоядерных 60%, лимфоцитов 30%.

Диагноз: вазомоторный насморк, бронхиальная астма.

Лечение: 38 ингаляций медом и внутреннее употребление меда. После 6-го дня насморк начал уменьшаться, водянистый секрет стал более скудным, свистящие хрипы и приступы уменьшились и стали реже. После 20-го дня насморк и кашель, свистящие хрипы в груди и приступы удушья исчезли. Слизистая оболочка носа стала нормальной. При прослушивании обнаруживалось нормальное везикулярное дыхание. Сон ребенка стал спокойным, ночь проходила без приступов, девочка начала спать на низкой подушке. РОЭ 9 мм, эозинофилов 2%. Выписана здоровой.

После лечения ребенок находился под наблюдением. Насморк и астматические приступы больше не повторялись. На отправленный анкетный лист родители девочки ответили: «Наша дочь выздоровела благодаря проведенному лечению медом».

Лечение вазомоторного насморка можно провести и в домашних условиях. Мед применяется местно или путем паровых ингаляций, а также внутрь. Продолжительность лечения - 20-30 дней.

3. Больной С., 12 лет. Четыре года страдал постоянным насморком во все времена года. На насморк влияла погода. Из носа выделялся почти постоянно прозрачный водянистый секрет. Часто чихал. Лечили его таблетками, каплями, которые закапывали в нос, но без улучшения. Врачи определили, что ребенок страдает вазомоторным насморком.

При осмотре было установлено: слизистая оболочка носа отечная, с покраснением, с обильным редким секретом.

Диагноз: вазомоторный насморк.

Лечение: в домашних условиях местное применение меда, употребление внутрь и паровые ингаляции медом. После лечения мальчик чувствовал себя очень хорошо, насморк прошел, нос очистился.

На отправленный опросный лист родители ответили: «Сын наш, у которого 4 года был вазомоторный насморк, после проведенного лечения медом выздоровел, насморка нет, дышит свободно через нос».

Бронхиальная астма. Бронхиальную астму считают заболеванием со сложным этиопатогенезом - причинами, развитием и течением болезни. Характеризуется периодическим появлением свистящих хрипов, часто сопровождающихся удушьем, кашлем и затрудненным выдыханием вследствие спазм мускулатуры бронхиол, сверхпродукции секрета и отека слизистой оболочки. Основа заболевания - аллергическая (сенсибилизация) с последующей реакцией (взаимодействием) между аллергеном и антителом замедленного типа при участии нервной системы. Причины (аллергены) сенсибилизации могут быть инфекционного или неинфекционного характера, приходящие чаще всего в контакт с дыхательными путями. Некоторые рассматривают бронхиальную астму как чистую форму ваготонии, объясняя приступы раздражением автономной нервной системы. Другие считают, что при астме понижается тонус симпатикуса и повышается тонус парасимпатической нервной системы, находящейся в зависимости от дисфункции коры надпочечной железы.

Нами были обобщены результаты лечения и наблюдения 312 больных бронхиальной астмой, за состоянием которых следили несколько лет после лечения.

Так, самое большое число больных - в возрасте от 20 до 50 лет, то есть в наиболее активном и творческом возрасте. Распределение их по продолжительности заболевания показывает, что самый большой процент (59,04%) составляют больные с давностью болезни до 5 лет. Горняки, промышленники, служащие, за которыми следуют пенсионеры и сельскохозяйственные работники, были самыми частыми пациентами.

Больных, подвергнутых лечению, специально не подбирали, и поэтому среди них были пациенты с различными клиническими стадиями и формами бронхиальной астмы. Диагноз заболевания строился на подробно собранном анализе, аллергических пробах, результатах исследования крови и бронхиального секрета.

У большинства из поступивших на лечение больных на базе протекающего астматического заболевания развились вторичные заболевания и осложнения - бронхит, эмфизема, «легочное сердце» и др.

Пациентов лечили цветочным пчелиным медом, сохраняемым в подходящих условиях и предварительно исследованным для установления его сорта. Ежедневно приводились по две аэрозольные ингаляции в течение 20 дней. При необходимости лечение повторялось или продолжалось. Больным, переносившим ингаляции труднее, проводили их по одной в день. Пациентов, находящихся в астматическом состоянии, не подвергали лечению медом.

Мед подбирали для каждого больного индивидуально в зависимости от вида аллергена, обнаруженных бактерий при посеве бронхиального секрета и в зависимости от активности меда по отношению к изолированному микроорганизму. Концентрацию раствора производили с точки зрения переносимости больного - индивидуально для каждого. Концентрации меда, которыми надо начинать аэрозольные ингаляции, определялись результатами исследований, состоянием больного и другими факторами. При необходимости ингаляции начинались под прикрытием антиаллергических лекарств или с прибавлением таких лекарств к раствору. В течение аэрозольного лечения больным давали мед для внутреннего употребления по известным методикам.

Большое значение имеет выбор подходящего времени для лечения. Наш опыт показал, что для больных, у которых причина заболевания инфекционно-очагового характера (бронхит, фарингит, синусит, ларингит, трахеит и др.), самым подходящим временем является вторая половина весны, лето или начало осени. Для больных, заболевание которых растительно-животного происхождения, самое подходящее время - поздняя осень, зима и ранняя весна. При лечении больных с частыми астматическими приступами, с заложенным носом и пр., если они не переносили ингаляции, лечение медом комбинировалось с медикаментозным или проводилась предварительная медикоментозная подготовка к аэрозольному лечению медом.

Больные хорошо переносили ингаляции медом, за исключением трех, у которых по анамнестическим данным была сверхчувствительность к меду: еще при входе в ингаляционный зал у этих пациентов проявлялась аллергическая реакция, выражающаяся астматическим приступом. Таким больными медолечение немедленно прекращалось.

У большинства пациентов первые процедуры вызывали (непосредственно после ингаляции и во время самой ингаляции) увеличение кашля и бронхиального секрета (ингаляции медом помогают его выделению). Через несколько часов после ингаляции больные чувствовали легкость в грудной клетке. После 5-6-го дня бронхиальная секреция начала уменьшаться, свистящие хрипы в легких слышались реже, приступы стали не такими сильными, а дыхание - легким и более открытым. Во второй половине лечения больные переставали кашлять, приступы исчезали, грудь свободно расширялась. Сон и аппетит улучшались. Проведенная через 2, 3, а в некоторых случаях и через 4 года анкета показала, что лечение медом дает хорошие и стойкие результаты. Ответивших на анкету было 293, то есть 93,91% из лечившихся. Остальные 19, то есть 6,09%, не были найдены из-за перемены места жительства и места работы.

Из отозвавшихся на анкету 243 (82,94%) ответили, что считают себя здоровыми после лечения медом, приступы прекратились, они не употребляют больше антиастматических лекарств и стали трудоспособными; 20 человек (6,82%) имели временное улучшение после лечения. Только 30 больных (10,24%) остались без улучшения.

Примеры излечения медом бронхиальной астмы. 1. Больной К., 55 лет. Много лет жаловался на частые приступы удушья, сопровождаемые кашлем и сердцебиением. После лечения уколами приступы постепенно прошли, но потом возобновились с новой силой. С тех пор ежедневно днем и ночью К. чувствовал удушье, в груди у него свистело, кашлял, постоянно был насморк, он чихал, а из носа обильно выделялся прозрачный водянистый секрет. Самые сильные приступы начинались в апреле с начала цветения растений и продолжались до осени. При приступе глаза опухали и краснели. Д. лечили лекарствами, физиотерапевтическими методами.

Подвергался лечению стероидными гормонами, но тоже безрезультатно.

Объективные данные: губы синюшные, пульс 90-100 ударов в минуту, ритмический, среднего наполнения; размеры границ сердца нельзя определить, так как они покрыты эмфизематозными легкими; глухие сердечные тоны. Над легкими слышен гиперсенсорный перкуторный звук, ослабленное везикулярное дыхание с замедленным выдыханием и рассеянными сухими хрипами. Артериальное давление 130/80. Рентгеноскопия легких - светлые легочные поля, сердце нормальное.
Лабораторные данные: гемоглобин 80%, эритроцитов 4 400 000. лейкоцитов 5800, РОЭ 9/23 мм, эозинофилов 11%, моноцитов 2%, палочкообразных 2%, лимфоцитов 35%, сегментоядерных 50%, холестерина 150 мг%, кровяного сахара 130 мг%. Анализ мочи: удельный вес 1025, сахара и белка нет, осадок нормальный.
Диагноз: бронхиальная астма, сенная лихорадка, эмфизема легких.
Лечение: цветочным медом в форме аэрозольной ингаляции (по две процедуры в день). Переносимость ингаляций хорошая. В первые 5 дней наблюдали увеличение бронхиального секрета, потом он постепенно исчез. Приступы удушья становились все более легкими, кашель уменьшался. Через 15 дней лечения больной уже не жаловался на кашель, на приступы удушья, насморк и хрипы в груди. При ходьбе не уставал. Был выписан из больницы без жалоб. На следующий год больной повторил лечение, после которого уже не наступали приступы удушья и не было насморка. К. заметил, что даже при контакте с цветами не возникала прежняя реакция организма на пыльцу.
Еще через несколько лет написал в анкете: «Страдал бронхиальной астмой и сенной лихорадкой 20 лет. Обращался во многие места за медицинской помощью, но всегда улучшение было кратковременным. Впервые за 20 лет у меня полностью прекратились приступы после лечения ингаляциями меда».
2. Больная Г., 19 лет. С детства часто болела простудными заболеваниями. После тяжелой простуды начала кашлять с выделением мокроты, появился постоянный насморк, в груди хрипело, уставала. Г. лечили пенициллином и стрептомицином, но эти лекарства вызвали первые астматические приступы. Прекратили лечение антибиотиками, начали применять химиотерапевтические средства. Но кофенал и аспирин тоже вызывали удушье. Астматические приступы появлялись ежедневно, днем и ночью. Лечили синопеном и новфилином, но приступы продолжались. Ночи проводила без сна, в сидячем положении. В таком состоянии поступила на лечение медом.
Аллергены: антибиотики, кофенал, кофе, аспирин, цветочная пыльца, простуда.
Объективные данные: шумное дыхание, которое слышно на расстоянии, легкая синюшность губ, пульс 100 ударов в минуту, ритмический, среднего наполнения. Сердце в нормальных границах, тоны глуховатые. Нормальный перкуторный тон легких, шумное дыхание с диффузно рассеянными свистящими хрипами. Рентгеноскопия показала сердце нормальных размеров.
Лабораторные данные: гемоглобин 57%, эритроцитов 2 680 000, РОЭ 3/6 мм, лейкоцитов 3450, сегментоядерных 43%, лимфоцитов 39%, эозинофилов 9%, моноцитов 8%, белка и сахара в моче нет, осадок нормальный.
Диагноз: бронхиальная астма, вазомоторный насморк.
Лечение: ингаляции медом ежедневно по две - утром и после обеда, которые переносились больной хорошо. Через 6 дней приступы стали легче и постепенно к 15-му дню исчезли. Хрипы в груди прошли, кашель прекратился. Больная принимала регулярно мед . внутрь. В конце лечения (на 20-й день) она была в очень хорошем состоянии, но продолжала лечение ингаляциями еще 20 дней. Выписана здоровой.
На анкетный опрос Г. ответила, что чувствует себя очень хорошо и дала следующие объяснения: «В 17 лет заболела бронхиальной астмой. Лечилась долго и безуспешно. После всех возможных способов лечения решила пройти курс медотерапии. Эти 40 дней курса лечения медом изменили мою жизнь - я выздоровела».
Хорошо влияет лечение медом и на бронхиальную астму в детском возрасте.
3. Больная Е., 3 года. С двух лет болеет: кашель, затрудненное дыхание; хрипы в груди. По ночам астматические приступы. Несмотря на лечение, приступы и кашель не прекращались. На морском побережье состояние ребенка ухудшилось: тяжелые астматические приступы заставили прекратить

принятие солнечных ванн. До поступления на медолечение принимала лекарства, но приступы были ежедневно. Родители здоровы, живет в хороших жилищных условиях. Наследственность необремененная.

Объективные данные: правильное телосложение, хорошее общее развитие. Нормальный перкуторный гон. При прослушивании везикулярное дыхание с двусторонними рассеянными диффузно-свистящими хрипами. Правильная деятельность сердца, тоны чистые. Рентгеноскопия легких и сердца без особенностей.

Лабораторные данные: эритроцитов 3 800 000, лейкоцитов 5200, гемоглобин 67%, сегментоядерных 42%, лимфоцитов 46%, палочкообразных 3%, эозинофилов 6%, моноцитов 3%. Моча без особенностей.

Диагноз: бронхиальная астма, хронический бронхит.

Лечение: аэрозольные ингаляции из меда в нос. Процедуры переносились хорошо. Постепенно кашель стал уменьшаться, приступы прошли. После 55 ингаляций (в течение 40 дней) кашель и удушье прошли, состояние легких стало нормальным, и ребенок был выписан с улучшениями.

Через четыре года посте медолечения родители дали следующую информацию о состоянии ребенка: «Состояние дочери полностью нормализовалось».

4. Больной К., 5 лет. Поступил на лечение с жалобами на приступы удушья, повторяющиеся по несколько раз в день, и кашель с мокротой.

До заболевания ребенок развивался хорошо. Родители здоровы, условия жизни хорошие, наследственность необремененная. После простуды 2 года тому назад ребенок начал кашлять с обильной мокротой и тяжелыми астматическими приступами. Многократно находился на лечении, но улучшение было лишь временное. В последнее время приступы стали учащаться, усилились постоянные хрипы в груди и кашель.

Объективные данные: астматическое состояние средней тяжести. Пульс 120, ритмический, среднего наполнения. Над легкими легкий гиперсенсорный перкуторный тон, шумное дыхание с рассеянными свистящими хрипами. Ускоренная сердечная деятельность, глуховатые тоны Глотка красная с чечевицеобразными маленькими фолликулами.

Лабораторные исследования: РОЭ 24 мм, лейкоцитов 9800, эритроцитов 3 400 000, гемоглобин 75%, эозинофилов 11%, сегментоядерных 60%, лимфоцитов 29%. Моча нормальная. Рентгеноскопия легких: фиброзное изменение правой тени ворот; сердце без изменений.

Диагноз: бронхиальная астма, хронический фарингит. *Лечение:* аэрозольное, внутреннее и местное применение меда. После 20-дневного лечения приступы прошли, дыхание стало нормальным, анализ крови показал улучшение, слизистая глотки приобрела нормальный вид. Ребенок был выписан.

В анкете через два года родители сообщили: «Считаем, что ребенок вполне здоров; медолечение повлияло очень хорошо. Заболевание нашего ребенка считалось местными специалистами тяжелым случаем, и теперь они с особенным интересом следят за тем, какое влияние оказало лечение и даже сомневаются в том, что после лечения у сына нет приступов, но истина такова. Он чувствует себя хорошо, целыми днями бегает».

5. Больная Ц., 6 лет. Страдает бронхиальной астмой уже 3 года. Болезнь начиналась кашлем, хрипами, а после появились и тяжелые астматические приступы, продолжавшиеся по 6-8 часов. Иногда они возникали и без видимой причины. Ребенка несколько раз лечили в больнице, но после временного улучшения приступы возобновлялись.

Объективные данные: правильного телосложения, хорошего развития. Глотка с краснотой, грубой пятнистой слизистой оболочкой. Нормальный перкуторный тон, везикулярное дыхание с шумными свистящими хрипами в обоих легочных полях. Сердечная деятельность правильная, ритмическая. Брюшные органы нормальные.

Лабораторные исследования: гемоглобин 65%, эритроцитов 3 400 000, лейкоцитов 8700, РОЭ 26 мм, эозинофилов 12%, лимфоцитов 28%, сегментоядерных 55%, моноцитов 5%. Моча нормальная. *Диагноз:* бронхиальная астма, хронический фарингит. *Лечение:* аэрозольное медом. После 12

ингаляций приступы прекратились, кашель уменьшился. После 20-дневного лечения ребенок был выписан без жалоб.

Родители дают следующие дополнения к анкетному листу: «Наша дочь переболела 2 раза подряд воспалением легких (бронхопневмония), после чего получила бронхит, а потом бронхиальную астму. Первый приступ у нее был в возрасте 3 лет. После лечения медом она чувствует себя хорошо, играет, бегает, вообще не ограничиваем ее ни в чем».

Медолечение бронхиальной астмы можно проводить и в домашних условиях, в зависимости от состояния больного, следуя непосредственным указаниям лечащего врача.

Исследования антиаллергических свойств нектарного пчелиного меда не закончены. В этом направлении предстоит решить еще много проблем.

Группа заболеваний, характеризующаяся расширением бронхов.

**** Аносмия - отсутствие обоняния; в данном случае потеря чувствительности к запахам после хронического насморка.***

**** Воспаление влагалища у женщины, вызванное микроорганизмом паразитом Trichomonas vaginalis.***

**** Вид молочнокислой бактерии - нормальный обитатель влагалища у женщины.***

**** Эвкалиптовый мед вырабатывается пчелами, которых кормят медом с отваром из листьев эвкалипта.***

**** Аппликация - прикладывание, приложение.***

**** Грудной чай - чай, составляемый из смеси определенных лечебных трав.***

ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА
ПЧЕЛИНЫЙ ЯД - СОСТАВ, ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Чтобы оберегать гнездо от врагов, под кончиком брюшка у пчелы находится специальный оборонительный аппарат с очень сложным устройством: железы для выработки яда - апитоксина, пузырек (резервуар) для скопления его и жало. Этот аппарат не имеет никакого защитного значения для самой пчелы, так как она погибает, ужалив животное или человека. Чтобы ужалить, пчела поджимает брюшко и выпускает вперед жало, Благодаря сокращению сильных мышц, соединенных с жалоносным аппаратом, яд нагнетается в ранку. При укусе людей и животных, кожа которых эластична, жало не может выйти из-за наличия маленьких зазубринок на нем; поэтому оно отрывается, и пчела погибает. Хотя и оторванное от пчелы, жало продолжает самостоятельно проникать в кожу, выделяя весь яд в ранку. Небольшое количество яда вызывает местную реакцию организма: жгучую боль, покраснение, отек, локальное повышение температуры. Через несколько часов или дней все это проходит бесследно. Укус в веко часто вызывает воспаление, а в губы, органы полости рта и боковую поверхность шеи может привести к опухоли и механическому удушью. При больших дозах яда (100-300 укусов) наблюдается общее отравление организма. Учащаются пульс, дыхание, повышается температура, выступает сыпь, появляется головная боль, недомогание, озноб. В тяжелых случаях - рвота, понос, зуд, судороги, потеря сознания - нужно обратиться к врачу. В других - немедленно удалить жало, сковырнув его ногтем. Когда пчела жалит другую пчелу, осу или других врагов, на поверхности насекомых образуется более широкое отверстие, что дает возможность вытащить жало обратно. Кроме того, жало пчелы не может пробить толстый покров другой пчелы или насекомого, поэтому она старается попасть жалом в брюшко, где находится тонкая соединительная ткань. В этом случае пчела остается живой.

Наибольшее количество яда имеют пчелы в возрасте 17-18 дней: 0,1-0,3 мг. Для образования яда необходимо употребление пыльцы. Поэтому у трутней и у совсем молодых пчел яда нет. У матки он есть, но она использует его только в борьбе с соперницами.

Лечение пчелиным ядом насколько старо, настолько и ново. Из истории известно, что основоположники античной медицины Гиппократ, Цельс (I в. до н. э.) и Гален (129-499 гг.) рекомендовали лечение пчелиным ядом. Во все времена интерес к целительным свойствам пчелиного яда то возрастал, то ослабевал. Еще в 1858 г. французский врач Demartis опубликовал результаты своих наблюдений за действием апитоксина. Хорошие лечебные результаты привлекли и других врачей к научной разработке этого вопроса. Профессор М.И. Лукомский (1864 г.) из Петербурга, которого многие считают основателем апитерапии (apitherapie), в ряде публикаций указывает на хорошие результаты, полученные при лечении ревматизма и невралгии укусами пчел. Австрийский врач доктор Terc (1886 г.) также провел продолжительные наблюдения за излечением ревматизма, невралгий и спондилоартритов. Хорошие результаты лечения, опубликованные в нескольких статьях, сделали этот метод очень популярным. Он же в 1914 г. опубликовал свой последний научный труд «Ревматизм и лечение его укусами пчел». В нем он подробно и убедительно описывает полученные результаты, дает конкретные примеры и предлагает внедрение метода. Внимание медицинской общественности в Европе было привлечено исследованиями и результатами лечения пчелиным ядом, полученными доктором Langer (1897-1915 гг.) - профессором-педиатром Парижского университета. Большое количество публикаций и авторитет Langer утвердили понятие «апитерапия».

На третьем международном конгрессе, посвященном борьбе с ревматизмом, состоявшемся в Париже в 1932 г., был рассмотрен также вопрос о лечении этого заболевания пчелиным ядом. Выдающиеся ученые, как например профессор Mauris Perrin и Cuenot из Нанси, профессор Koch из Женевы и другие докладывали о полученных положительных результатах лечебного применения пчелиного яда, характеризуя его как ценное противоревматическое средство.

Больших успехов в изучении лечебных свойств и применении яда достигли русские ученые Т.В. Виноградова, Г.П. Зайцев, Н.П. Иойриш, Э.М. Алескер, А.Н. Зебольд. Были разработаны методы

применения яда: при помощи впрыскивания, втирания в кожу, введения электролечебными препаратами прямого тока, аэрозолей и др.

В последнее время число приверженцев лечения пчелиным ядом увеличилось почти во всех странах. Так. например, в США апитерапия оформилась как специальный раздел медицины: появились и первые специалисты в этой области. Увеличилась потребность в пчелином яде, в связи с чем были разработаны новые методики его получения.

Сперва пчел убивали, чтобы взять их яд. Позже, как, например, в лаборатории г. Иллертисена (Германия), начали разводить пчел только для получения яда. Летом девушки в чистых белых халатах стояли перед ульями со специальной промокательной бумагой, ловили пчел пинцетом и те жалили бумагу, на которой оставался яд. Русские авторы предложили получать яд при помощи раздражения пчел хлороформом: в большую стеклянную банку помещали пчел и вводили туда хлороформ, который раздражал их, вследствие чего они начинали выделять яд по стенкам банки, откуда его собирали после высыхания. В настоящее время в хозяйствах получают яд, раздражая пчел электрическим током. При этом способе пчелы остаются невредимыми, а яд выделяется на ядоотборные рамки, высыхает там в течение нескольких минут. Потом его соскабливают и ссыпают полученный яд-сырец в стеклянные банки, после чего подвергают особой обработке. Этот способ воспринят некоторыми пчеловодами и хозяйственными государственными предприятиями в Болгарии (ХГО «Родопа»).

Химический состав пчелиного яда

Пчелиный яд представляет собой бесцветную густую жидкость с характерным запахом и горьким жгучим вкусом. Он имеет кислую реакцию (pH водного раствора 4,5-5,5) и удельный вес 1,131. На воздухе быстро твердеет и освобождается от летучей фракции. Растворяется легко в воде, труднее в муравьиной кислоте и в спирте. По мнению Langer (1915г.), пчелиный яд устойчив к изменениям температуры: холод (замораживание) и высокая температура (115°С за 60 минут) не уничтожают его свойств. Beck (1935 г.) установил, что в сухом виде пчелиный яд может сохраняться годами, не теряя своих токсических свойств. Устойчив по отношению к щелочам и кислотам. Под влиянием некоторых бактерий и пищевых ферментов активность его снижается.

В свежем пчелином яде в среднем содержится 60% воды. В сухом его остатке найдено 13 белков пептидов, два фермента, 18 аминокислот, гистамин, глюкоза, фруктоза, жиры, стерины, жирные кислоты (главным образом муравьиная), 11 неорганических элементов (в основном магний), ароматические вещества, холин, ацетил-холин и пока еще не выясненные по составу соединения. При помощи электрофореза установлено, что белковый комплекс яда можно разложить на 8 компонентов, но из них имеют значение только три фракции: нулевая фракция (ф-0), фракция 1 (ф-1) и фракция 2 (ф-2).

Фракция ноль без установленных химических и фармакологических особенностей. Белки ее лишены ядовитого действия.

Фракция один растворяет кровяные тельца, сокращает гладкие и поперечно-полосатые мышечные волокна, снижает кровяное давление, блокирует периферические и центральные синапсы и т. д. Ее изоэлектрическая точка находится в щелочной среде (pH 11). Проявляется токсическое действие, устойчива к высокой температуре; ее белки, называемые мелиттиновыми, имеют молекулярный вес 35 000. При хромотографическом исследовании установлено наличие 13 аминокислот: гликокол, аланин, валин, лейцин, изолейцин, серин, тионин, лизин, аргинин, аспарагиновая кислота, глютаминовая кислота, триптофан, пролин.

Фракция два имеет pH 10; в состав ее входят 18 аминокислот, из которых 13, указанных во фракции один, плюс следующие пять: тирозин, цистин, метионин, фенил-аланин, гистидин. Эта фракция не оказывает токсического действия при введении в вену. Содержит она 2 активных элемента: фосфолипазу А и гиалуронидазу. Фермент фосфолипаза А расщепляет ненасыщенные жирные кислоты и превращает лецитин в ядовитые вещества - лизоцитин, вызывающий гемолиз эритроцитов, и др.

Биологическое действие пчелиного яда

Ученые объясняют токсическое действие яда присутствием липоидов и веществ, близких к сапонинам животного происхождения (змеиный яд). В больших дозах пчелиный яд вызывает гемолиз эритроцитов. Такое действие имеют I и II фракции. Первой фракции свойственен прямой гемолиз, а второй - непрямой (фосфолипаза А фракции II расщепляет ненасыщенные жирные кислоты, превращая их в лецитин и лизоцитин, вызывающие гемолиз).

Пчелиный яд влияет на свертывание крови, снижая ее. Токсическая доза яда замедляет действие ферментов, участвующих в свертывании крови, что происходит рефлекторным путем. В венозной системе большого круга имеются рефлексогенные зоны, и действие яда на них проявляется задержкой свертывания крови.

Пчелиный яд влияет на гладкую и поперечно-полосатую мускулатуру, вызывая токсическое сокращение. Он обладает свойством мобилизовать защиту организма и стимулировать функцию системы гипофиз-надпочечники. Этим объясняется его лечебное действие при аллергических заболеваниях, при болезнях коллагена и др., где находят применение гликокортикоиды и АКГТ.

Установлено ганглиоблокирующее действие пчелиного яда: он нарушает передачу нервного раздражения в ганглии вегетативной нервной системы, блокирует проведение нервного импульса в сердце по блуждающему нерву. Именно это свойство яда - блокировать синапсы симпатикуса, и прежде всего центральные - открывает интересные перспективы для клиницистов.

Известен гипотензивный эффект пчелиного яда на кровеносные сосуды, при котором увеличивается их проницаемость. Это дало основание применять яд при лечении гипертонической болезни, эндартериита, язв органов пищеварительной системы, увеличения секрета щитовидной железы.

Введенный в организм пчелиный яд вызывает местные и общие реакции. Местные зависят от липоидной фракции и проявляются воспалительной реакцией участка: покраснением, отеком, повышением температуры воспаленного участка, жжением и болью. Иногда воспаленное место занимает большой участок. Местная реакция может проявиться сразу, иногда через несколько или даже через 48 часов. Слизистые оболочки и конъюнктивы реагируют сильнее и может развиться продолжительный процесс. Общие явления зависят от токсического действия яда на центральную нервную систему; это действие осуществляется рефлекторным путем. Некоторые организмы имеют повышенную сверхчувствительность к пчелиному яду, и укус может вызвать тяжелую аллергическую реакцию, иногда заканчивающуюся смертью. Чаще общетоксическая реакция возникает при одновременном укусе большим количеством пчел - 300-500. Случаи сверхчувствительности к пчелиному яду редки. Описаны смертельные случаи от единичных или нескольких одновременных укусов (от 300 до 1000). Под влиянием пчелиного яда возникает адаптационный синдром, характеризующийся защитно-приспособительной реакцией организма. Реакция происходит посредством влияния системы гипофиз-кора-надпочечники и является выражением неспецифической защитной реакции в ответ на токсическое действие яда. В небольших дозах пчелиный яд возбуждает деятельность защитных сил организма.

Антибиотические свойства пчелиного яда

Антибиотические свойства пчелиного яда установлены по отношению к 17 видам бактерий. Бактерицидное и бактериостатическое действие проявляется больше по отношению к грамположительным бактериям. Наиболее устойчивыми являются грамотрицательные. Профессор Х.А. Хаузе относит пчелиный яд к самым сильным противомикробным веществам. Исследователи П.М. Комаров, А.С. Эрштейн, А.Д. Баладин, И.П. Кооп установили, что водный раствор пчелиного яда 1:50 000 не содержит микроорганизмов, а при разведении 1:500 000 и до 1:600 000 стимулирует развитие парамеций (туфельки).

Были предприняты исследования противомикробных свойств пчелиного яда на культурах следующих микроорганизмов: Escherichia coli, Staphylococcus aureus, Streptococcus haemollyticus, Paramaecium caudatum, Stylonichia mytilis, Euglena viridis и амеб. Пчелиный яд

получали от пчел в разное время года (весной, осенью, летом, зимой), а также от пчел, подкармливаемых сахарным сиропом, которые на протяжении 20 дней жили в крошечном улье, не

вылетая из него, и от пчел, находящихся в тех же условиях, но подкармливаемых медом или сахарным сиропом, в который добавляли пенициллин или стрептомицин.
Результаты этих исследований подтверждают известные уже сведения о противомикробных свойствах пчелиного яда.
Самым сильным противомикробным действием (бактериостатическим и бактерицидным) обладает пчелиный яд, собранный у пчел во время взяточного сезона.
Яд пчел, подкармливаемых сахарным сиропом, не обладает противомикробным действием при более высоком разведении; от пчел же, подкармливаемых сиропом, в который добавлен пенициллин и стрептомицин, у пчел, подкармливаемых медом, это действие гораздо слабее действия яда от пчел-сборщиц цветочной пыльцы и нектара. Пчелиный яд, взятый у пчел зимой, ранней весной и поздней осенью, обладает очень слабым антибактериальным и протистоцидным действием.
Нами наблюдалось и различие местных и общих реакций при укусах пчел. Самая сильная реакция - в летний сезон, в то время как укусы, получаемые зимой от пчел, подкармливаемых сиропом, медом и др., вызывают более слабую местную и общую реакцию.

Способы лечебного применения пчелиного яда

Введение пчелиного яда с лечебной целью в больной организм осуществляется следующими способами: непосредственным пчелиным укусом - классический метод, впрыскиванием, втиранием, при помощи электрофореза, ультразвука, аэрозольных и паровых ингаляций и приемом внутрь.
Клинические результаты, полученные в последние годы, показали, что самый эффективный метод - введение яда в кожу непосредственно пчелой.
Прежде чем приступить к лечению, необходимо проверить чувствительность больного к пчелиному яду. Это в некоторой степени можно сделать при помощи анамнеза, но самый верный и обязательный способ - биологические пробы. Их делают в два этапа, лучше всего в поясничной области. Участок кожи хорошо протирают спиртом и эфиром, и к этому участку прикладывают пчелу; жало вынимают через 5-10 секунд; за это время в организм вводится небольшое количество яда. На следующий день делают анализ мочи на белки и сахар и вторую биологическую пробу. В этот раз жало вынимают через минуту. На следующий день опять делают анализ мочи. При нормальной реакции организма можно приступать к лечению.
Пчелу берут двумя пальцами или пинцетом за спинку и брюшко, прикладывают ее к участку, который надо ужалить. Жало извлекают через час, когда остановится его автоматическое движение. В течение лечения необходимо один раз в неделю делать анализ крови и мочи. Хорошо во время лечения принимать внутрь мед по 100 г в день. Лечение можно сочетать с другими лечебными средствами или физио- и бальнеологическими процедурами.
При повышенной чувствительности к яду этот способ лечения проводить нельзя. При аллергической реакции сразу вводят под кожу 1 мл раствора адреналина 1:1000, хлористый кальций, бром, сердечные средства, аллергозан и др.
Н.П. Иойриш рекомендовал проводить лечение по следующей схеме: в первый день - один укус, на второй -два, на третий - три и далее по 3 пчелы до 10 дней лечения. Дается отдых на три дня и лечение продолжается ежедневным приложением по 3 пчелы до тех пор, пока больной получит 180-200 укусов. В санаториях под наблюдением врача и квалифицированного медицинского персонала длительность лечения можно сократить, увеличивая число укусов на каждую процедуру: например, в первый день - два, на второй - четыре, на третий - шесть, на четвертый - восемь, с пятого по 24-й день - по 9 укусов ежедневно. Если больной плохо переносит такую большую дозу, укусы можно ограничить до 5 в день; таким образом за 24 дня получается 125 укусов, а остальные - до 22 - после возвращения домой.
Некоторые авторы определяют место и число укусов в зависимости от вида заболевания и индивидуальных особенностей больного. При лечении спондилоартритов самым подходящим местом является поясничная область позвоночника. Начинают с 2-4 укусов, и при отсутствии сверхчувствительности можно увеличить даже до 10 на процедуру. При деформирующем артрите пчел прикладывают к поясничной области и пораженным суставам конечностей. Число ужалений

может достичь тоже 10 на одну процедуру. При атеросклерозе сосудов конечностей и эндартериите пчел прикладывают к поясничной области по протяжению седалищного нерва и к соответствующей конечности. Количество пчел на процедуру в этом случае до 8-10. При атрофических язвах и незаживающих ранах пчел прикладывают на расстоянии 5 см от края язвы и не больше 10 на процедуру, а за один курс лечения - 180-200. При ревмокардите, хорее, бронхиальной астме пчел прикладывают в области грудной клетки (спереди, сзади, слева и справа) и не делают больше 6 укусов на процедуру. При болезнях периферической нервной системы их производят по протяжению пораженного нерва, при радикулите - в пояснично-крестцовой области по 8-10 на процедуру. При гипертонической болезни пчел прикладывают к поясничной области - до 6 на процедуру.

Рекомендуются две схемы лечения: краткая и удлиненная, причем в год можно проводить их по два раза. При удлиненном курсе больной получает 300-500 укусов за 6-8 недель. Краткий курс продолжается две-три недели - всего 80-150 укусов (по 8-12 за сеанс).

Для впрыскивания яда в больной организм применяют очищенный, ампулированный стандартный яд, какой производится во многих странах. Впрыскивания делают в кожу и под кожу. Преимущество этого метода состоит в том, что яд точно дозирован и легко применяется в больничных, санаторных, поликлинических и домашних условиях. Обычно вводят 1,0; 0,2 или 0,3 мм.

Метод электрофореза введен в 1936 г. Генске. Он основывается на электролитической диссоциации пчелиного яда, когда он находится в электрическом поле. Введение ионов происходит с двух полюсов. Он имеет ряд преимуществ: безболезнен и легко применим, яд вводится в желаемый участок.

При электрофорезе пчелиного яда используют гидрофильные прокладки различной величины в зависимости от поверхности участка, откуда должен быть введен яд. Прокладки смачивают горячей водой, когда они остынут, их пропитывают пчелиным ядом, кладут на определенный участок и соединяют с анодом и катодом гальванического аппарата. Сила тока должна быть 6-16-20 мА, а продолжительность процедур - 20-30 минут. Один курс лечения состоит из 15-20 процедур. При этом методе также необходима предварительная биологическая проба, которую делают раствором 5 мл апитоксина два дня последовательно и при переносимости увеличивают соответственно до 10-15 мл. Необходимо еженедельно делать анализ мочи.

Втирание пчелиного яда в кожу - легкий и удобный способ и поэтому применяется во многих странах. С этой целью приготавливают мазь, прибавляя к пчелиному яду вазелин, салициловую кислоту и небольшое количество силикатных кристаллов, чтобы травмировать кожу, так как апитоксин может переходить в кровь человека только через поврежденную кожу.

Ингаляционный метод введения пчелиного яда применяют пока редко. Русские и чешские авторы сообщают о хороших результатах, полученных после применения его при лечении заболеваний дыхательных путей.

Возможности внутреннего употребления пчелиного яда еще изучены недостаточно.

Препараты пчелиного яда

Препараты пчелиного яда встречаются в виде водных или масляных дозированных растворов в ампулах, предназначенных для впрыскиваний, в виде мазей и линиментов для втирания в кожу или в форме таблеток для приема под язык.

Препарат КФ1 - отечественный. Масляный раствор, 1 мл которого содержит 3 единицы пчелиного яда. Вводится в кожу или под кожу.

Препарат КФ2 - более слабая концентрация апитоксина; применяется так же, как КФ1.

Melissin - отечественный, в ампулах, впрыскивается под кожу. Употребляется по 1 мл через день, в среднем по 15-20 впрыскиваний на лечебный курс.

Apitoxinum - отечественный, в ампулах, для впрыскиваний под кожу (через день), лечебный курс состоит из 20-30 инъекций.

Apitoxinum linimentum - для втираний в кожу.

Apitoxinum unguentum - для втираний. При переносимости смазывают больной сустав или место утром и вечером в течение одной недели; после 15-дневного перерыва лечение повторяют. Перед смазыванием кожу очищают мылом и теплой водой.
Apisarthron - производится в ФРГ, в ампулах, для впрыскиваний под кожу.
Apisarthron unguent - в тюбиках, предназначен для втираний в кожу.

Применение пчелиного яда при различных заболеваниях

Эндартериит и атеросклероз периферических сосудов. При этих заболеваниях пчелиный яд оказывает обезболивающее и сосудорасширяющее действие, прекращает спазм сосудов, улучшает орошение и питание тканей.

Хронический инфильтрат, трофическая язва и тромбофлебит. После лечения ядом этих заболеваний в среднем в 60% случаев получали хорошие результаты.

В дерматологической практике яд с успехом применяют при фурункулезе, дерматитах и псориазе.

Гипертоническая болезнь. Применение пчелиного яда при этом заболевании обусловливается свойством яда прекращать передачу импульсов по парасимпатическому нерву, делать сердечную мышцу нечувствительной к ацетилхолину и блокировать вегетативные ганглии симпатикуса, ослаблять спазмы венозных сосудов сердца и кровеносных сосудов конечностей. Все это ведет к снижению кровяного давления, прекращению спазма и улучшению орошения тканей. Уменьшаются способность крови свертываться и количество холестерина, усиливается кроветворение.

Заболевания периферической нервной системы. Пчелиный яд вводился под кожу в болезненные места. После 3—4 впрыскиваний наступало улучшение, а после 8-го почти все больные выздоравливали.

Ревматизм. Имеется много сообщений об успешном лечении ревматизма пчелиным ядом.

Ревматоидный артрит. Специалисты дают хорошую оценку лечению пчелиным ядом ревматоидного артрита и спондилоартрита.

Аллергические заболевания. Получены хорошие результаты лечения аллергических заболеваний - крапивной лихорадки, отека Квинке, сенной лихорадки и других пчелиным ядом.

Бронхиальная астма. Получены хорошие результаты лечения больных астмой. Лечение продолжалось 6-8, а иногда и 10 недель 250-500 укусами или введением
5-8 мг апизартрона.

Заболевания глаз. Известны хорошие результаты при лечении пчелиными укусами больных тяжелыми формами иритов и ослабления зрения. За 3-4 дня наступало
выздоровление и восстановление остроты зрения.

Диета при лечении пчелиным ядом. Во время лечения необходимо принимать мед внутрь (по 50-120 г в день). Запрещается употребление спиртных напитков, раздражающих специй. Надо избегать применения пчелиного яда после обильной еды, водных процедур и продолжительных прогулок. После проведения процедуры больному необходимо лежать полчаса или час в постели. Рекомендуется в течение апитерапии придерживаться растительно-молочной диеты, богатой витаминами, минеральными солями, микроэлементами, употреблять фрукты, отвар шиповника и др.

Влияние пчелиного яда на состав крови. Пчелиный яд, принимаемый в лечебных дозах, не приводит к изменениям в крови. Однако длительное его применение может привести к таким же изменениям, которые наблюдаются при употреблении адренокортикотропных гормонов: неутрофильному лейкоцитозу, моноцитозу. Вначале наблюдаются эозинопения, впоследствии переходящая в эозинофилию, и ускорение РОЭ. В период проведения лечения увеличивается время кровотечения (например, после удаления зуба). Также возможно кровотечение из носа. Пчелиный яд обладает подчеркнутым противосвертывающим действием.

Противопоказания. Пчелиный яд - сильнодействующее вещество, близкое по своим свойствам змеиному яду. Назначают его индивидуально, в зависимости от чувствительности больного к нему, от характера и тяжести заболевания. Пчелиный яд противопоказан при острых инфекционных заболеваниях, гнойных процессах, туберкулезе, гепатите, нефрите, сахарном диабете, злокачественных опухолях, органических заболеваниях центральной нервной системы, склонности к

кровотечению, анемии, во время беременности, менструации, при сердечно-сосудистой недостаточности II и III степени и сверхчувствительности к яду.

Смертельной считают дозу, введенную одновременно при укусе более 500 пчел, что равняется приблизительно 50 мг апитоксина. У нормально реагирующего здорового человека 100-200 одновременных укусов дают картину тяжелого заболевания: головокружение, рвота, тошнота, обильное потение, боли в желудке, понос, артериальное давление снижается, в моче появляется гемоглобин. Наступает потеря сознания. Яд оказывает влияние на многие системы организма человека: дыхательную - сдавливанием грудной клетки, что ведет к удушью; сердечно-сосудистую - изменениями в крови и артериальном давлении; нервную - судорожными явлениями и потерей сознания. Когда укусов меньше, эти явления слабее, но отражаются на общем состоянии организма со значительными местными поражениями - отеками, зудом, лихорадочным состоянием, головной болью. Очень болезненны укусы в области губ, носа, уха, кончиков пальцев, слизистых оболочек. Описаны случаи быстрого наступления смерти (20 минут) после укуса в область шеи или головы. Наиболее опасны они в области верхних дыхательных путей, мягкого неба, глотки, глазного яблока. У людей с идиосинкразией картина очень бурная. Тяжелые состояния сверхчувствительности очень хорошо подавляются витамином С и кальцием, введенным в вену, а также адреналином, введенным под кожу. Из сердечных средств дают коразол, кофеин, а против нервных возбуждений - люминал, веронал, хлоразин. Люди с проявленной сверхчувствительностью, тяжелыми сердечными заболеваниями, со склонностью к кожным реакциям и экземам должны избегать работ с пчелами.

Смазывание открытых мест касторкой, ароматизированной лавандовым маслом, может в некоторой степени уменьшить опасность укуса. Своевременное устранение кала, иска яд еще не проник в кожу, предотвращает или уменьшает местные и общие явления. При удалении •жала пальцами яд выливается из пузырька, поэтому лучше пользоваться острым предметом (нож, игла и др.). Местные явления лучше всего подавляются смазыванием ранки после удаления жала медом, соком чеснока, спиртом, нашатырным спиртом, раствором марганцевокислого калия или наложением холодного компресса. Против общих явлений впрыскивают кофеин или дают капли кардиазола.

ПЧЕЛИНОЕ МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО -СОСТАВ, СВОЙСТВА И ЛЕЧЕБНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Почти во всех странах обсуждался нашумевший вопрос о маточном молочке и его лечебном применении. Лечебное свойство и возможности маточного молочка были многократно преувеличены и втянуты в вихрь торговых реклам; о нем заговорили как о панацее века - «лекарстве-чуде», которое вылечивает все заболевания и обладает омолаживающим эффектом.

|В процессе этой борьбы между верой и сомнением начали выявляться действительные свойства и лечебные возможности маточного молочка. В настоящее время в лабораториях и клиниках уточняются его лечебные свойства. Наука и медицинская практика изучают возможности применения пчелиного молочка в качестве лечебного и профилактического средства.

Химический состав и химические свойства пчелиного маточного молочка

Яйцо будущей матки пчелиной семьи закладывается в особую восковую ячейку, по форме похожую на желудь и называемую маточником. В этот маточник пчелы-кормилицы усиленно вносят особую пищу - маточное молочко, в котором личинка будущей матки буквально плавает.

Маточное молочко образуется в глоточных и верхнечелюстных железах у молодых пчел-работниц. До трехдневного возраста личинки оно представляет собой густую беловатую прозрачную кашицу, а позже приобретает матово-желтоватый оттенок. Маточное молочко обладает специфическим запахом и кисловатым вкусом.

Состав молочка разнообразен, но преобладают белки и витамины. В нем обнаружены все основные вещества, необходимые для построения и существования живого организма: белки, жиры, углеводы, витамины, аминокислоты, ферменты, жирные кислоты и гормоноподобные вещества. Натуральное молочко содержит до 18% белковых веществ, от 9 до 18% углеводов, от 1,73 до 5,68% жиров и свыше 1% минеральных солей. В белковой фракции маточного молочка обнаружены 22 аминокислоты: аргинин, аспарагин, аспарагиновая кислота, валил, гликокол, глютаминовая кислота,

глютамин, лизин, лейцин, метионин, оксипиролин, пролин, серин, треонин, триптофан, фенил-аланин, гистидин, цистеин. Этот состав делает его высококачественным питательным и биологически активным продуктом. В молочке обнаружены некоторые витамины, придающие ему еще большую ценность.

Состав витаминов в маточном молочке, в миллиграммах на 1 г молочка: витамин B_1 (тиамин аневрин) - от 1,2 до 1,3; B_2 (рибофлавин, лактофлавин) - от 6 до 8; B_6 (пиридоксин, дермин) - от 2 до 10; *PP* (никотиновая кислота); B_3 (никотинамид) - от 48 до 125; фолиевая кислота (витамин B_C) - от 0,5 до 2,2; витамин Я (биотин) -1,6-4; B_{12} (цианкобаламин) - 150. Основным источником витаминов в маточном молочке является цветочная пыльца. Вероятно, молодые пчелы обладают способностью синтезировать некоторые витамины в глоточных железах.

Пчелы вырабатывают также молочко для личинок, из которых разовьются пчелы-работницы и трутни, но это молочко менее полноценно. Маточная личинка получает гораздо большее количество пантотеновой кислоты, чем личинки пчел-работниц. Диттрих наблюдал, что при прибавлении пантотеновой кислоты к пище пчел в значительной степени повышается и ускоряется рост нового поколения. Установлено, что у пчел, получающих белковую пищу и пантотеновую кислоту, в большей степени развиты железы глотки, и они могут вырабатывать больше молочка, в то время как при пище без витаминов железы уменьшаются, и полученное от них молочко имеет низкое содержание витаминов.

В маточном молочке обнаружены микроэлементы: железо, сера, магний, марганец, кальций, хром, кремний, никель, кобальт, цинк, серебро, фосфор и др. Кобальт в качестве составной части витамина B_{12} активно участвует в белковом обмене организма. Высокая концентрация цинка в молочке стимулирует развитие яичника матки. В молочке содержится также ацетилхолин (0,8-1,2 мг%), холинестераза, ферменты, гормоноподобные вещества, фруктоза и глюкоза.

Изолирована и окси-дельта 2-деценовая кислота, но только в молочке, предназначенном для матки. В 1955 г. Бутенанд, удостоенный Нобелевской премии, совместно с Рембольдом получили эту кислоту в кристаллическом виде. Окси-дельта 2-деценовая кислота относится к карбоновым кислотам и обладает противораковым действием. Это дало основание некоторым исследователям рекомендовать маточное молочко при раковых заболеваниях.

Перечисленные особенности маточного молочка обеспечивают интенсивный обмен веществ. За 5-6 дней личинка, предназначенная стать маткой, увеличивает свою массу в 3000 раз, в то время как личинка работниц - в 1500 раз. (Матка развивается полностью в течение
1б дней, а пчелы-работницы - за 21 день).

В естественном состоянии маточное молочко - пастообразная масса белого, желтоватого или светло-кремового цвета со специфическим запахом, кислым и жгучим вкусом. Частично растворяется в воде, полностью -в растворах щелочей.

Получение и хранение маточного молочка

Используется молочко, взятое из еще незапечатанных маточников. По мнению большинства авторов, молочко надо брать от 3-5-дневных личинок. Больше всего молочка (от 250 до 300 мг) содержится в маточниках с трехдневными личинками. Пчелиное молочко вынимают из маточников стеклянным или деревянным шпателем, а для массового получения высасывают с помощью вакуума. При этом необходимо соблюдать строжайшие гигиенические нормы, чтобы предупредить загрязнение. Молочко высокого качества можно получить от более сильных семей *с* большим числом молодых пчел, обеспеченных пищей, богатой белками,- цветочной пыльцой, хлебными дрожжами и др. Французский химик Ален Кайя установил, что если к пище пчел добавлять витамин *С* и молочные белки, пчелиного молочка от семьи получается в 2,5 раза больше.

Существует много способов для принуждения пчелиных семей закладывать больше маточников. Самый простой и легкодоступный способ - оставить семью без матки, а однодневных личинок перенести в искусственно приготовленные ячейки для маток. Пчелы-кормилицы начинают вносить в них обильное количество молочка. Наиболее рентабельна серая лесная пчела, у которой имеется склонность закладывать маточники для большого количества маток (до 100). В этот период пчел

надо подкармливать пищей, богатой сахарами и витаминами, лучше всего - медовым или сахарным сиропом с хлебными дрожжами или цветочной пыльцой.
Пчелиное маточное молочко под действием света в обычных комнатных условиях начинает быстро разлагаться. Специалисты рекомендуют сохранять его в меде (одна часть молочка и 100 частей меда) в темных и хорошо закупоренных сосудах. Если молочко примет пенистый вид, то это является признаком разложения - оно становится непригодным для употребления. Лучше всего хранить маточное молочко в холодильнике при температуре 0°С. Н.П. Иойриш рекомендует консервировать молочко в 40-45-градусном алкоголе, однако алкоголь изменяет некоторые его свойства: свертывает белки, ослабляет противомикробное действие. В последнее время молочко сохраняют путем лиофилизации, то есть обезвоживанием при помощи вакуума и при температуре -45°С.

Противомикробные свойства пчелиного маточного молочка

Маточное молочко обладает противомикробными свойствами с бактериостатическим и бактерицидным эффектом. Многие объясняют это его свойство кислой реакцией, так как pH молочка 3,6. Нами были исследованы противомикробные свойства пчелиного молочка по отношению к грамположительным и грамотрицательным микроорганизмам, а также некоторым одноклеточным микроорганизмам (инфузории, амебы и др.). Было установлено, что свежее и хорошо сохраняемое маточное молочко обладает противомикробным действием с бактерицидным и бактериостатическим эффектом, а также и протистоцидным действием.
Маточное молочко, его экстракты и растворы в разведении от 1:10 до 1:100 обнаруживают противомикробное действие в отношении около 20 видов бактерий и простейших, а также вируса гриппа.

Действие пчелиного маточного молочка на организм

Как уже было упомянуто, в молочке содержится много веществ, имеющих большое значение для организма не только маточной и пчелиной личинки, но и человека. Исследования многих ученых показали, что маточное молочко влияет на некоторые основные биологические процессы растений и животных: оно увеличивает процент гемоглобина и числа красных кровяных клеток в крови, возбуждает деятельность мужских и женских половых желез. При подкожном или внутрибрюшинном введении и приеме внутрь человеком маточное молочко улучшает общий обмен веществ, деятельность центральной и периферической нервной системы, гемопоэз, обмен липидов и холестерина, возбуждает ретикуло-эндотелиальную систему и систему гипофиз-надпочечники.
Растворы маточного молочка благотворно влияют на прорастание семян растений и их рост. Употребление молочка устраняет симптомы старости у петухов и кур.
Маточное молочко оказывает двухфазное действие на организм. Средние и маленькие дозы усиливают обмен веществ, увеличивают созидательные процессы, в то время как большие дозы - от 500 до 1000 мг на килограмм массы - замедляют их. Активно изучают клиническое и биологическое действие маточного молочка на организм известный французский ученый, профессор Р. Шовен, химик Ален Кайя, Р. Вильсон, О. Гомер и др. Во многих странах проводятся углубленные клинико-экспериментальные исследования, чтобы выяснить, как действует маточное молочко на различные заболевания, органы и системы.
Мало известно о влиянии маточного молочка на центральную нервную систему, но стимулирующее действие отмечено. Употребление маточного молочка приводит к усилению выделения адреналина надпочечниками. Одновременное влияние молочка на вагус и симпатикус представляет важный момент его действия, которым можно объяснить нормотонический эффект при гипертонической и гипотонической болезни и вегетативных неврозах.
По мнению многих авторов, молочко, принятое через рот, улучшает функции миокарда и венозных сосудов, уменьшает приступы ангины, улучшает работоспособность сердца. При венозном введении снижает артериальное давление, расширяет кровеносные сосуды. Принятое внутрь или сублингвально (подъязычно), оно действует слабее, чем при мышечном введении. Сосудорасширяющее действие его вызывается возбуждением вагуса и непосредственным действием на гладкую мускулатуру. Маточное молочко действует рефлекторно также на сосудоганглийные

центры. Принятое через рот или введенное инъекциями молочко не изменяет характера дыхания, но у больных астмой наблюдаются более редкие приступы и улучшение самочувствия. Механизм этого действия не выяснен. Многие литературные источники показывают, что молочко улучшает обмен веществ и другие физиологические процессы, при его употреблении увеличивается потребность в кислороде для сердца, мозга и мышц. У больных сахарной болезнью наблюдается снижение сахара после приема молочка. Однако это его действие не является постоянным.

Лечебное применение пчелиного маточного молочка

Вопросы, связанные с лечебным применением маточного молочка, с его фармакологическим и физиологическим действием, дозировкой, способом введения и другими важными сторонами такого же характера, все еще не выяснены и некоторые из них находятся в стадии уточнения.

Сообщения многих авторов показывают, что маточное молочко находит успешное применение при детских гипотрофиях, характеризующихся серьезными нарушениями в питании и развитии; больные отличаются старческим видом, плохим сном и отсутствием аппетита.

При лечении пчелиным маточным молочком наблюдается нормализация белково-солевого состава крови, гемоглобина, красных кровяных телец и обмена. У детей с истощенным организмом молочко в качестве сильного биологического стимулятора активизирует все жизненные процессы.

Маточное молочко находит применение также при некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы. По мнению некоторых авторов, молочко нормализует тонус кровеносных сосудов, в особенности у больных гипотоников. Высокое кровяное давление также приходит в норму. Это показывает, что маточное молочко оказывает нормотоническое действие.

На действие маточного молочка на стареющий организм обращает внимание немецкий исследователь Шмидт. По его мнению, из всех природных биологических стимуляторов молочко представляет наибольший интерес. Оно обладает трофическим, тонизирующим и антиспазматическим действием, улучшает зрение, память и аппетит у старых людей.

Французский врач Дестрем испытал действие маточного молочка на многих больных, в большинстве случаев страдающих старческой болезнью, истощением, малокровием, пониженным кровяным давлением, преждевременным старением, головокружением, депрессиями. Он проводил лечение пчелиным маточным молочком, впрыскивая в мышцу по 20 мг через день, и наблюдал, что у всех больных улучшалось состояние, активизировались защитные силы организма.

Многие авторы придерживаются мнения, что молочко улучшает аппетит, ускоряет рост, действует на развитие различных органов и систем, поддерживает бодрое настроение. Его общеукрепляющее действие объясняется богатым содержанием витаминов, солей, микроэлементов и др.

Профессор Р. Шовен применил лечение маточным молочком на 134 больных от 70 до 75 лет, жалующихся на упадок жизненных функций и наступившие признаки старости. После лечения аппетит у них улучшился, кровяное давление нормализовалось, масса тела увеличилась, самочувствие и общее состояние улучшились. Наблюдались бодрое настроение, повышение тонуса организма, укрепление сил, нормализация половой функции.

Имеются сообщения о хороших лечебных результатах, полученных от применения молочка на больных бронхиальной астмой. Это зависит от его нормотонического действия на симпатикус и парасимпатикус.

Дерматологи различных стран сообщают о применении маточного молочка при лечении некоторых кожных заболеваний (себоррея, трофические язвы, хронические экземы и др.). Полученные результаты хорошие. Русские и чешские специалисты предлагают при лечении экзем применять маточное молочко в форме аэрозольного распыления 0,5%-ного раствора на больной участок.

При лечении анемии маточным молочком наблюдается увеличение количества эритроцитов, гемоглобина и улучшение физиологического состояния ретикуло-эндотелиальной системы.

Немецкий врач И. Кубин с успехом применил маточное молочко при лечении трофических язв при помощи электрофореза.

Австрийский врач Ф. Артнер лечил 1355 больных эпикондилитами, артрозом, артритом, невралгией, невритом седалищного нерва введением маточного молочка путем электрофореза.

Шмидт лечил больных, страдающих атонией кишечника, отсутствием аппетита, сниженным обменом, психическими депрессиями, ослабленным зрением, невралгией, бессонницей, и получил хорошие результаты.

В литературных источниках сообщается о хороших лечебных результатах, полученных от применения маточного молочка в комбинации с ужалениями пчел, при артрите и ревматизме.

Применение маточного молочка сублингвально (под язык) при лечении больных неврозом, микседемой, гипертонической болезнью, бессилием, стенокардией дало хорошие результаты.

Профилактическое значение пчелиного маточного молочка.

Во многих странах маточное молочко рекомендуется и применяется в качестве профилактического средства, повышающего защитные силы организма.

Н.П. Иойриш сообщает, что многократно использовал с профилактической целью для предупреждения гриппа спиртовую эмульсию маточного молочка и получал хорошие результаты. Он рекомендует для профилактики смазывать слизистую оболочку носа эмульсией маточного молочка и принимать по 20 капель этой эмульсии сублингвально или орошать слизистую оболочку ротовой полости. Это надо делать 2-3 раза в день.

Дозировка и способы применения.

Самым доступным и надежным способом использования маточного молочка является употребление его непосредственно из маточников. Такое употребление, комбинированное с укусом пчел и приемом меда или пыльцы, можно провести на самой пасеке. Преимущество этого способа в том, что маточное молочко там в натуральном состоянии, без каких-либо изменений в его биологическом составе и лечебных свойствах. Недостатком же этого способа является неточная дозировка.

Легкодоступной формой применения маточного молочка является также рекомендуемая французскими и румынскими исследователями смесь молочка с пчелиным медом (1 г молочка на 100 г меда) - по 50 мг молочка под язык или с задержкой во рту. В течение одного курса лечения необходимы от 1 до 5 г маточного молочка.

Во Франции маточное молочко употребляют в форме инъекций. С этой целью его растворяют в дистиллированной воде или физиологическом растворе. Инъекции делают в мышцу или под кожу.

В разных странах выпускается более 20 препаратов маточного молочка (апилак, витапинол и др.). Применяют его для восстановления сил после заболевания с потерей крови, при облучении, психических, нервных, эндокринных астениях, нарушениях общего и липидного обмена - атеросклерозе, диабете, нефрозах, патологии щитовидной железы, заболеваниях пищеварительного тракта, в дерматологии и косметике.

Лечение маточным молочком противопоказано при: Аддисоновой (бронзовой) болезни, острых инфекционных заболеваниях, заболеваниях надпочечников, непереносимости молочка и др. Поэтому необходима консультация врача до начала лечения препаратами маточного молочка.

Непереносимость и подобные явления выражаются аллергической реакцией: сыпью на коже, местным воспалением и покраснением, зудом, болями в животе, расстройством пищеварения, рвотой, поносом. Молочко не следует давать вечером, потому что оно часто вызывает реакции возбуждения, ведущие к бессоннице. Смертельная доза для мышей - 15 г на 1 кг живого веса.

ПЧЕЛИНЫЙ ВОСК И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ

Воск образуется в специальных железах пчел-работниц. Человек получает его из восковых сотов после откачки меда. Соты перетапливают в кипящей воде, и воск всплывает на поверхность. После охлаждения воск затвердевает. Его еще раз расплавляют, наливают в формы, и он становится годным к употреблению.

Физические свойства. Воск - твердое тело зернистого строения от светло-желтого до темно-желтого цвета, но встречается также воск зеленоватого или красноватого цвета. Его цвет зависит от корма пчел и прежде всего - от красящих веществ, поступающих с прополисом и пыльцой. Воск пахнет медом. Горит светящимся пламенем, легко образует смеси однородной массы с жирами и маслами. Удельный вес его при 15°С колеблется от 0,956 до 0,969. При повышении температуры он уменьшается. Плавится при температуре 62-72°С. При нагревании образует мягкую пластичную

массу, липнущую к пальцам. При нагревании воска до 95-100°С образуется пенистая поверхность, что является результатом распада эмульсии и выделения воды. При нагревании до 150-200°С пена исчезает и поверхность воска очищается. При температуре свыше 300°С воск начинает дымить, наступает разложение углеводородов и выделение летучих веществ; при соприкосновении с огнем может воспламениться.

При длительном хранении на поверхности воска образуется серовато-белый налет, происхождение которого неизвестно, но это является признаком того, что воск чистый. При нагревании до 35-40°С налет исчезает и воск получает свой первоначальный естественный цвет. От этого серовато-белого налета воск освобождается и при нагревании на солнце.

Пчелиный воск хранят в сухом и чистом помещении, где не должно быть минеральных масел, керосина, бензина, медного купороса, других ядовитых препаратов и пр.

Химические свойства. По своим химическим свойствам пчелиный воск представляет собой смесь различных вещества, количество которых колеблется в зависимости от его происхождения (пищи пчел и способа добывания). В состав воска входят 80 частей углерода, 13 частей водорода и 7 частей кислорода. Ароматические вещества переходят в воск в основном из меда, то есть они растительного происхождения.

Воск близок к животным и растительным жирам.

И те и другие являются соединениями некоторых алкоголей (спиртов) с органическими кислотами, которые называются эстерами. Но жиры животного и растительного происхождения являются эстерами трехвалентного алкоголя глицерина, а все виды воска - эстеры некоторых одновалентных алкоголей, содержащих много углеродных атомов (цериловый алкоголь, мерициловый алкоголь и др.).

В воске содержатся также мелиссиновая кислота, цериловый алкоголь, небольшое количество других высших алкоголей и углеводородов.

Пчелиный воск нерастворим в воде; в холодном спирте растворяется трудно, а в кипящем - хорошо. Легко растворяется в эфире, хлороформе, бензоле, в скипидарном масле, но только при сильном нагревании.

Воск находит применение в различных отраслях промышленности: литейной, кожевенной, автомобильной, авиационной, текстильной, электрической, радиотелефонной, пищевой, фармацевтической, стекольной, парфюмерной и др. Употребляется также при изготовлении печатей, сургуча, литографических карандашей, карандашей для стекла, литографических и циклографических чернил и др.

Вследствие кислотоустойчивости воск применяется в гальванопластике и при выработке химических приборов. Водоустойчивость воска является причиной его использования для приготовления изоляционных материалов, лаков, паркетной смазки, ваксы, пластилина, смазки для кожаных изделий, стенной живописи, при реставрации картин и отливке художественных изделий, украшений, в ваянии и др.

Применение в медицине. С древних времен пчелиный воск используется для медицинских нужд. И в настоящее время он также необходим в медицинской и фармацевтической промышленности. Многие пластыри, мази и кремы изготавливаются при помощи пчелиного воска.

Воск богат витамином *А*. В 100 г сотового воска содержится 4096 усл. ед. витамина *А,* в то время как в 100 г говядины содержится лишь 60 усл. ед. этого же витамина.

Воск, главным образом белый, входит в состав питательных, вяжущих, очищающих, отбеливающих кремов и масок для лица. При применении препаратов, содержащих воск, кожа становится мягкой и бархатистой, и поэтому воск является составной частью многих косметических средств.

Специальные витаминозные медово-восковые конфеты применяют в случаях, когда необходимо усилить образование слюны или желудочного сока, а также для очистки зубов от зубного камня, в основном у курильщиков. Медово-восковые конфеты полезны, так как вызывают усиленное

слюноотделение, что повышает секреторную и моторную функции желудка и обмен веществ, благоприятно влияет на кровообращение и мышечную работоспособность, а воск механически очищает зубы от налетов и укрепляет десны.

ПРОПОЛИС

Прополис (пчелиный клей) - смолистое вещество, которое собирают и вырабатывают пчелы-работницы. Он имеет очень приятный аромат, горьковатый вкус и клейкий на ощупь. При нагревании быстро становится мягким, а охлаждаясь, превращается в хрупкую массу буровато-зеленоватого цвета, подобную канифоли. Свежий клей желтый или слегка красноватый, сиропоподобной консистенции. Легко примешивается к воску. Более старый клей гуще, от буровато-зеленого до красно-бурого цвета. Удельный вес 1,112-1,136, благодаря чему прополис можно легко отделить от воска: при растапливании воск всплывает на поверхность, а жидкий прополис падает на дно. Плавится при температуре 80-104°С, при охлаждении до 15°С делается хрупким и крошится. Прополис полностью растворяется в горячем метиловом спирте, петролейном эфире, в 70-градусном обыкновенном этиловом спирте, нашатырном спирте, уксусной кислоте и др. В воде не растворяется.

Химический состав прополиса изучен недостаточно. Основным составом являются растительные смолы (50-55%), эфирные масла (8-10%) и воск (около 30%). Обнаружены также пыльца, секреты слюнных желез пчел, сажа, пыль, минеральные элементы: железо, медь, марганец, цинк, кобальт и др.

Пчелы приготавливают пчелиный клей для своих нужд: покрывают им с внутренней стороны стенки ульев, используя его в качестве термоизолятора, смазывают стенки ячеек (нечто вроде дезинфекции до кладки яиц). Им затыкают все щели, трещины и скважины в улье, замуровывают трупы попавших туда и убитых ими животных и насекомых, которых не в состоянии выбросить (мыши, крупные бабочки и др.), предотвращая таким образом их разложение.

В древности считали, что пчелы собирают прополис с почек растений и переносят, так же как цветочную пыльцу, в улей. М. Кюстенмахер создал новую теорию происхождения прополиса. По его мнению, основная масса клея вырабатывается пчелами как побочный продукт при переваривании цветочной пыльцы. Только при недостатке пыльцы пчелы собирают смолистые выделения почек и веточек растений. Известно, что зерно пыльцы покрыто снаружи клетчаткой, пропитанной бальзамоподобными веществами, растворенными в эфирных маслах и смолах. Они предохраняют содержащиеся в цветочной пыльце вещества от сырости и других неблагоприятных воздействий. Когда пчелы приготавливают пищу из пыльцы, они вынуждены отделять от зерен эти смолистые вещества, так как они неперевариваемы. Эти вещества пчелы складывают на реечки рамок в виде засыхающих капелек, которые используют при необходимости.

Прополис служит для получения тонких лаков и политуры для мебели, для импрегнации деревянных кормушек, в ремесленном производстве для изготовления полировочных лаков и лаков для струнных музыкальных инструментов. Эти лаки настолько устойчивы, что выдерживают даже обливание кипятком,

Обычно прополис собирают из ульев летом после главного медосбора. Тогда он мягкой консистенции и добывается чистыми однородными кусочками без особенных механических примесей. Из каждого улья в среднем за сезон добывают 100-150 г прополиса. Для увеличения производства рекомендуется после главного медосбора поставить в улей специальный магазин, в задней стенке которого имеются большие щели или круглые отверстия диаметром до 10 мм (чтобы в улей не попадали пчелы-воры, на эти отверстия ставят маленькие сетки). Пчелы принимаются сразу заполнять эти искусственные скважины пчелиным клеем. Таким способом можно собрать 50-400 г прополиса из одного улья. Собираемый прополис в виде шариков в 150-200 г оборачивают в пергаментную бумагу и хранят в прохладном и темном месте в закрытом сосуде. Если его держать на солнце, он быстро теряет свою пластичность.

Противомикробные свойства прополиса

Несмотря на то что прополис очень давно нашел применение в качестве лечебного средства как в народной, так и в научной медицине, исследования его противомикробных свойств проводились

мало. Но вслед за практикой и из научных работ поступает все больше данных о благотворном действии прополиса как профилактического и лечебного средства при отитах, тонзиллите, фарингите, рините, синусите, бронхите, трахеите, при бактериальных и грибковых поражениях кожи, некоторых экземах, заболеваниях слизистой оболочки рта, язвах, стоматите, гингвите, для лечения ран, фурункулов, карбункулов, маститов, ожогов, эрозии шейки матки, кольпита, трихомониаза.

Прополис обладает ярко выраженными противомикробными свойствами, которые хорошо изучены относительно следующих микроорганизмов: гемолитические стрептококки, золотистый, белый и лимонно-желтый стафилококк, возбудитель рожи свиней, паратифа и сибирской язвы, Proteus vulgaris и возбудитель американского гнильца.

К прополису очень чувствительны грамположительные микробы. В отношении спор прополис оказывает только останавливающее их развитие действие, но не убивает их. Прополис не теряет своего противомикробного действия при нагревании.

Противомикробные свойства пчелиного клея зависят от ряда обстоятельств: вида растений, географического местоположения, способа получения и хранения.

Водный раствор прополиса также обладает противомикробными свойствами.

Французский ученый П. Лави исследовал действие спиртовых экстрактов, пыльцы и прополиса и обнаружил , что самым сильным противомикробным действием обладает экстракт из прополиса.

Применение прополиса в медицине

Народная медицина издавна использует прополис в качестве средства для лечения ран, мозолей и новообразований.

Широкое применение прополис находит в ветеринарной медицине при лечении некробациллеза у сельскохозяйственных животных, также при гнойных и ушибленных ранах, экземах, вестибуловагинитах у коров, токсической диспепсии и др. Форма препаратов может быть разной: мази, экстракты, инъекции.

Применение прополиса в медицине основано прежде всего на его противомикробном действии. Сила этого действия зависит от концентрации прополиса.

Сотрудники Казанского медицинского института наблюдали 105 больных, из которых 88 страдали активным туберкулезом легких, а остальные - бронхоаденитом (в мокроте всех больных обнаружены туберкулезные бактерии). Лечение проводилось в условиях стационара. Больные получали ежедневно по три раза в день за час до еды препараты из прополиса. Одна группа получала прополисовое масло, другая - прополис в виде водно-спиртового раствора, третья - прополис и анти-биотики и четвертая группа (контрольная) - только антибиотики. Лечение продолжалось 4-10 месяцев. Результаты были хорошие. У 102 из 105 больных самочувствие улучшилось уже за 7-10 дней после начала лечения, температура снизилась, улучшился аппетит, кашель уменьшился.

Прополисовое масло получается следующим способом: 1 кг сливочного масла перетапливают в эмалированной посуде, охлаждают до 80°С и к нему добавляют 150 г прополиса. Предварительно прополис очищают от механических примесей, дробят или растирают в ступке на мелкие кусочки. Смесь размешивают до получения однородной массы (около 20 минут). После этого снова нагревают до той же температуры и несколько раз размешивают. Пока масло теплое, его фильтруют, наливают в банку, хорошо закрывают и хранят в темном, холодном и сухом месте.

Приготовленное прополисовое масло желтоватого цвета с зеленоватым оттенком и специфическим для прополиса запахом, приятного горьковатого вкуса. При остывании на дне сосуда образуется небольшой осадок -частицы прополиса, которые прошли через фильтр, но этот осадок безопасен. За курс лечения больные принимают от 4 до 7 кг прополисового масла в течение 4-10 месяцев.

Спиртовой раствор прополиса делают 20-30%-ной концентрации: 100 г мелко растертого прополиса насыпают во флакон и к нему постепенно добавляют 500 мл 96-градусного спирта; взбалтывают в течение 30 минут.

На флакон наклеивают ярлык, на котором отмечают дату приготовления. Хранят в темном месте. Время от времени смесь надо взбалтывать. На дне образуется двухслойный осадок. Через 2-5 дней смесь фильтруют. Приготовленный таким образом раствор не портится годами.

Спиртовой раствор применяют внутрь с молоком или водой: в полчашки теплого молока или теплой воды капают пипеткой по 20-40 капель и принимают по три раза в день за 60-90 минут до еды.
При внутреннем употреблении прополиса токсического вреда организму не причиняется, что имеет важное значение.
Прополис — ценное лечебное средство, оказывающее бактерицидное, антитоксическое, противовоспалительное, обезболивающее и стимулирующее защитные силы организма действие по отношению к инфекциям. Преимуществом прополиса по отношению к другим лечебным препаратам является то, что он совершенно безвреден для организма и может быть использован как в качестве самостоятельного лечебного средства, так и в разных комбинациях с другими препаратами.
В форме *мази* прополис находит применение и при лечении туберкулеза кожи (волчанки). Некоторые авторы успешно применяют прополисовую мазь для лечения хронической экземы и нейродермитов. В дерматологии особенно хорошие результаты получают при хронических дерматитах.
Установлено и анестезирующее (обезболивающее) действие прополиса в концентрации 0,25% в течение 12 минут.
Прополисовая мазь оказалась в достаточной степени эффективной при некоторых гинекологических заболеваниях: эрозии шейки матки, эндоцервите, кольпите, состоянии после диатермокоагуляции.
Лечение проводится следующим образом: после осмотра влагалища и очистки секрета пораженного очага Закладывают тампон с прополисовой мазью. Через 10-12 часов тампон вынимают. Процедуры повторяют ежедневно в течение 10-12 дней. Обычно на 3-4-й день язвочка получает бледно-красный цвет, очищается от секрета и появляются островки эпителия. Эпителизация обычно начинается с периферии к центру язвы. Полное излечение с исчезновением язвочек и воспалительных процессов шейки матки и влагалища наблюдалось у 65,8% больных, частичное выздоровление со значительным уменьшением величины язвы и воспалительных процессов - у 23,3% и без терапевтического эффекта остались 13 больных. Прополисовая мазь не оказывает токсического и раздражающего действия и очень быстро стимулирует эпителизацию пораженного участка.
При бронхите прополис применяют в форме *ингаляций.* 60 г прополиса и 40 г воска кладут в алюминиевую чашечку емкостью в 300-400 мл, которую помещают в больший металлический сосуд с горячей водой. Ингаляции делают в течение двух месяцев по 10 минут утром и вечером. Лечебное действие зависит от находящихся в прополисе фитонцидов.
В литературных источниках отмечают противогриппозное и вироцидное действие 10%-ного спиртового экстракта прополиса. Это действие прополиса установлено in virto и дает основание проделать экспериментально-клинические исследования в этом направлении относительно вирусов гриппа и других вирусных инфекций.
Противопоказаний для применения прополиса не установлено. Но применять его нужно после консультации у врача, ибо дозы, способ употребления, продолжительность лечения зависят от заболевания и возраста больного.

ЦВЕТОЧНАЯ ПЫЛЬЦА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ПЧЕЛ И ЧЕЛОВЕКА

Цветочная пыльца не является пчелиным продуктом. Но и сегодня, да вероятно и в будущем пчела останется основным важным поставщиком разнообразной и высокосортной пыльцы для нужд человека.
Цветочная пыльца представляет собой мужские половые клетки цветущих растений. Образуется в основе расширенной части тычинок или, как говорят, в пыльниках. Когда пыльца созреет, станет годной для опыления, пыльники лопаются, пыльца высыпается и разносится ветром или телом насекомых от одного цветка на другой, где опыляет женские половые клетки. Пыльцевые зернышки невидимы невооруженным глазом, но встречаются растения, у которых они соединяются по несколько вместе, а иногда собраны в общую массу. Внешняя оболочка зерна состоит из клетчатки и трудно переваривается. У зернышек каждого вида растения определенная постоянная форма, размеры, окраска и рисунок. Благодаря этому под микроскопом можно установить, от какого вида растения взята пыльца или с каких цветов пчела собирает нектар. В последнее время принято

определять вид меда по пыльцевому анализу. Размеры пыльцевых зерен различных растений варьируются обычно между 0,015 и 0,050 мм в диаметре, реже - до 0,15-0,20 мм.

По форме зернышки пыльцы могут быть круглыми, шаровидными, овальными, в форме эллипса (вытянутыми), треугольными, с шипами, с шершавой поверхностью и пр. Так, например, у пыльцы акации они треугольной формы, валерианы - с шипами, вербы - вытянутые, подсолнечника - шарики с шипами и пр. Цвет пыльцевых зерен различных растений разный: валерианы - коричневый, подсолнечника - желтый, акации - беловатый и пр. При хранении зернышки теряют свою окраску. Цветки различных растений содержат разное число зернышек. Так, например, один цветок яблони содержит до 100 000 зернышек пыльцы, лесного орешка -до 1 000 000 и пр. Пчелы собирают чаще всего пыльцу с одного вида растения, и только при отсутствии однородных цветов они вынуждены ее собирать с различных растений. Количество пыльцы, которое пчела переносит за один раз, равно 0,008-0,015 г.

Пыльца в корзиночках пчел смешана с нектаром растений или с нектаром из медового зобика, в котором имеется слюна. Собранную цветочную пыльцу пчелы складывают в корзиночки на задних ножках и переносят в улей. Там ее складывают в отдельные ячейки и хорошо утрамбовывают; обыкновенно они расположены в виде венка, чем облегчается кормление личинок. Обычно ячейки заполняются пыльцой на 2/3-4/5 и в них собирается в среднем от 0,100 до 0,175 г. Пыльцы, собранной в одной ячейке, хватает для того, чтобы выкормить двух личинок. Чтобы предохранить от плесневения, пчелы заливают пыльцу сверху медом. Этот продукт называется пергой. Перга богата разными ферментами и может долго сохраняться. В незапечатанных ячейках пыльца зимой плесневеет от сырости. Под влиянием ферментов слюны пчелы, меда и самих зернышек перги, а также попадающих в ячейку бактерий в собранной перге постепенно наступают изменения ее основных веществ -белков, углеводов, жиров и др. Вследствие этого сохраняемая перга начинает изменять свой химический состав и питательные свойства. Количество белков и жиров уменьшается, количество молочной кислоты увеличивается, повышается и процент Сахаров, что зависит, например, от прибавленного к пыльце меда. Так, перга после трехмесячного хранения теряет около 20-25% своей питательной ценности, после высушивания на солнце или после одногодичного хранения - приблизительно 40-50%, а после двух лет становится бесполезной.

Химический состав пыльцы зависит от вида растений, с которых она собрана. Приводится следующий средний состав пыльцы: белка - от 7,02 до 29,87%, жиров - от 0,94 до 11,44%, Сахаров - от 18,82 до 41,20%, воды - от 0,7 до 16,29%. В пыльце находятся алюминий, кальций, калий, магний, марганец, фосфор, барий, серебро, цинк, хром, стронций и др. По исследованиям Вевера, Нильсона, Кикинена, пыльца содержит следующие аминокислоты: аргинин, гистидин, изолейцин, лизин, метионин. фенил-аланин, трионин, триптофан, валин.

В пыльце и перге установлено наличие следующих витаминов. мг%: тиамин (B_1), аневрин в перге - от 3,8 до 5, а в пыльце корзиночек задних ножек пчел - от 6,3 до 10,8, рибофлавин *(B_2),* лактофлавин соответственно 15-34 и 16,3 19,2, пиридоксин (B_6, адермин) в перге не обнаружен, а в пыльце из корзиночек - от 3,1 до 6,3, никотиновая кислота (витамин B_3, витамин *PP,* никотинамид) - 16-27,6, биотин (витамин *H)* обнаружен только в пыльце из корзиночек от 0,52 до 0,69 мг%.

I По данным Т.В. Виноградовой (1964 г.), в 1 г пыльцы (сухого вещества) содержатся следующие витамины, мг: B_1- 5,6-10,8, витамин B_2 - 6,3-19,2, витамин *PP* (никотиновая кислота) - 97,9-210, биотин - 0,2, витамин B_6 (пиридоксин) - 9, пантотеновая кислота - 16-51, фолиевая кислота - 3,4-6,4, витамин *C* - 152-640, витамин *E*-0,3 мг на 1 г, витамин *D*-0,2-0,6 МЕ и провитамин *A*. В пыльце и перге обнаружены следующие энзимы: каталаза, амилаза, сахараза, аденозинтрифосфатаза.

Пыльца и перга имеют важное значение для жизни и развития пчелиной семьи. При их недостатке размножение пчел прекращается, также прекращается образование маточного молочка, не выращиваются молодые пчелы, работницы истощаются быстро, становятся нетрудоспособными и погибают преждевременно. Пыльца и перга необходимы и для образования воска в восковыделительных железах. Чем дольше пчелы питаются пыльцой и пергой, тем продолжительнее выделение воска из восковых желез и количество выделяемого воска. Для выращивания 10 000 пчел

необходимо около 1,5 кг пыльцы или перги, а одна семья в год нуждается в 18-30 кг или в среднем 20 кг пыльцы или перги. Пчелиные семьи, оставшиеся без перги зимой, трудно выращивают новых пчел весной и летом дают мало меда.

Научная медицина имеет неполные данные относительно лечебных и питательных свойств цветочной пыльцы или перги, вследствие чего пока очень ограничено ее применение в медицине. Исследования в этом направлении делаются во многих странах мира. В народной медицине цветочная пыльца известна как средство с многосторонними лечебными свойствами.

Более важные исследования лечебных качеств цветочной пыльцы провели французские ученые Реми Шовен и Ален Кайя.

В течение двух лет Шовен давал пыльцу подопытным животным и насекомым и получил интересные результаты: быстрое развитие и увеличение массы тела и роста, более быстрое половое созревание, более долгую жизнь и лучшее питание. Сравнивая их развитие с развитием контрольных животных, Шовен пришел к выводу, что действие пыльцы бесспорно благоприятно для правильного развития организма и помогает восстановлению его нормального состояния. Кайя и другие французские ученые установили, что пыльца стимулирует рост организмов и в ней содержатся антибиотические вещества.

Употребление пыльцы усиливает защитные силы организма и увеличивает массу тела, благотворно действует на заболевания желудочно-кишечного тракта, главным образом при поносе и колите. У детей после употребления пыльцы анемия проходит очень быстро, а число красных кровяных телец через месяц после употребления увеличивается приблизительно на 1 миллион в $мм^3$ крови.

В одном сообщении, сделанном во Французской академии наук, говорится, что профессору Шовену удалось выделить из цветочной пыльцы антибиотик и еще одно вещество, ускоряющее рост и вызывающее у мышей гипергликемию (увеличение количества сахара в крови). Антибиотическое действие пыльцы Шовен исследовал на мышах, которых кормил пыльцой, и установил значительное уменьшение микрофлоры в их кале. Животные хорошо переносили пыльцу. В сексуальном отношении мужские особи развивались нормально.

Реми Шовен исследовал действие пыльцы на людей. Он установил, что пыльца регулирует функцию кишечника при запоре, а также при хронических поносах, не поддающихся лечению антибиотиками. Хорошие результаты были получены и по лечению колита. При опытах на детях наблюдался быстрый рост в крови эритроцитов. По мнению Шовена, употребление пыльцы ведет к быстрому увеличению массы тела и сил у выздоравливающих пациентов.

Н.П. Иойриш давал пыльцу с медом в соотношении 1:1 и 1:2 и получил хорошие результаты при лечении гипертонической болезни. Ученый делает вывод, что пыльца с успехом может применяться и при других заболеваниях, особенно при нарушениях в нервной и эндокринной системах.

Исследования показывают хороший лечебный эффект цветочной пыльцы на больных малокровием, на деятельность кишечника, пыльца повышает аппетит, увеличивает работоспособность, снижает артериальное давление и увеличивает содержание гемоглобина и эритроцитов в крови.

Доктор Мюллер (Австрия), применяя пыльцу в комбинации с пчелиным молочком, получил хорошие терапевтические результаты.

Пыльца находит применение и в хирургической практике для лечения различных ран.

В виде лечебного крема пыльцу применяют в дерматологии. Из пыльцы приготовляют экстракт, в котором сохранен целостный комплекс витаминов, липоидов, красящих веществ и микроэлементов. Такой крем имеет не только питательное воздействие на кожу, но и вызывает регенерацию клеток.

По мнению английского ученого Тонсли, пыльца займет важное место в полноценном питании людей и животных. Опыты с примешиванием в корм домашней птицы пыльцы показали большое увеличение живой массы и лучшее развитие в экспериментальной группе в сравнении с контрольной.

Пыльца находит все более широкое применение в медицинской практике в качестве лечебного и профилактического средства.

Приложение

МЕДОВАЯ КУЛИНАРИЯ

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ, ИЛИ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ О ТОМ, КАК ХРАНИТЬ МЕД

- Мед хранят только в безупречно чистой таре из стекла или алюминия. Нельзя заливать мед в неочищенную тару под предлогом, что в ней хранился мед. Пленка застаревшего меда способствует брожению нового, в результате чего вкус и запах меда изменяются.

—Мед нельзя хранить в емкостях из цинка, меди, свинца или сплавов из этих металлов, так как под воздействием кислот, содержащихся в меде, образуются химические соединения, могущие вызвать тяжелое отравление. Противопоказана и железная тара, так как из-за коррозии железа в результате длительного контакта с кислотами в меде, он приобретает неприятный вкус и запах.

— Банки с медом не следует держать вместе с резко пахнущими продуктами (краски, горючее, эссенции), так как мед быстро воспринимает запахи. Открытый сосуд с медом не помещают рядом с гигроскопическими веществами, которые способствуют сохранению влажности в воздухе (соль), так как это вызывает ускоренное брожение меда.

— Мед, расфасованный в стеклянные банки, следует хранить в темных помещениях, так как свет способствует ухудшению качества меда. Мед быстро темнеет.

- Для разжижения кристаллизованного меда сосуд с медом выдерживают в горячей воде, ни в коем случае не прямо на огне. Внимание! Надо нагревать лишь необходимое нам количество меда. Нагретый мед быстро начинает бродить, его качество ухудшается.

ТАБЛИЦА МАССЫ И МЕРЫ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Мера	Масса	Мера	Масса
Мед		**Панировочные сухари**	
Стакан в 150 мл	180 г	Стакан	125 г
Столовая ложка	45 г	Столовая ложка	15 г
Чайная ложка	12 г		
		Соль	
		Стакан	325 г
Пшеничная мука		Столовая ложка	35 г
Стакан в 150 мл	160 г	Чайная ложка	10 г
Столовая ложка	25 г		
		Сливочное масло (топленое)	
		Стакан	245 г
Сахарный песок		Столовая ложка	20 г
Стакан	200 г	Чайная ложка	5 г
Столовая ложка	30 г		
Чайная ложка	10 г	**Молоко цельное**	
		Стакан	250 мл
		Столовая ложка	20 мл
Рис			
Стакан	230 г	**Молоко порошковое**	
Столовая ложка	30 г	Стакан	120 г
		Столовая ложка	15 – 20 г
		Чайная ложка	5 г
Манная крупа			
Стакан	200 г	**Сметана**	
Столовая ложка	25 г	Стакан	250 г
Чайная ложка	15 г	Столовая ложка	25 г
		Чайная ложка	10 г

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И МЯСА С МЕДОМ

Мед издавна используется в кулинарии многих стран, в традиции которых входит изготовление подслащенных блюд, закусок и соусов. Но в то же время использование меда для приготовления вторых блюд, закусок и салатов - не очень распространенное явление. Предлагаем несколько рецептов, в которых мед придает еде особый вкус и аромат, и благодаря которому пища приобретает более высокие питательные качества.

Свиные отбивные с медом

6 свиных отбивных, 1 стакан соуса «кетчуп», 6 столовых ложек меда, лимон.

Отбивные вытираем влажной салфеткой. Смешиваем кетчуп с медом и заливаем этой смесью отбивные. Каждую отбивную украшаем ломтиком лимона. Выдерживаем в духовке без крышки 1 час. С таким соусом можно готовить и куриное мясо.

Свиные отбивные с яблоками

6 свиных отбивных, соль и черный перец, 2 красных яблока, 20 г масла сливочного, 60 г меда.

Жарим отбивные на противне, затем перекладываем их на сковороду. Нарезаем яблоки на кружочки. Кладем в противень, где жарили отбивные, сливочное масло и тушим яблоки до полуготовности. На каждую отбивную кладем кружочек яблока и тушим под крышкой на малом огне 30 минут. Заливаем отбивные и яблоки медом. Тушим под крышкой еще минут 15 до готовности.

Свиные отбивные с медом и фруктами

4 свиные отбивные, ломтики ананаса, 100 г меда, 100 мл сока ананасового, 1 столовая ложка сухой горчицы.

Делаем надрез на каждой отбивной и вкладываем ломтик ананаса. Смешиваем мед с ананасовым соком и горчицей и заливаем каждую отбивную. Запекаем в духовке полтора часа, сбрызгивая отбивные соусом.

Жаркое из свинины с соусом

1/2 стакана масла растительного, долька толченого чеснока, 3 столовые ложки меда, 1 столовая ложка сухой горчицы, 2 свиные отбивные, картофель.

Смешиваем растительное масло, чеснок, мед и горчицу. Раскладываем куски свиного мяса на сковороде и заливаем соусом. Ставим в холодильник на сутки, время от времени переворачивая куски мяса. Вынимаем мясо из соуса и жарим 30 - 45 минут. Затем жарим картофель, заливаем соусом. Мясо нарезаем ломтиками и подаем к столу.

Рулет из говядины

1 стакан молока, лук, 1 яйцо, 300 г сухарей панировочных, 750 г говядины, 3 столовые ложки кетчупа, 1 столовая ложка горчицы, 2 столовые ложки меда, 4 ломтика брынзы, лапша или рис.

Смешиваем молоко, мелко рубленный пассерованный лук, слегка взбитое яйцо и панировочные сухари и оставляем на 5 минут. Добавляем рубленое мясо, тщательно перемешиваем и формируем рулет, который выкладываем на сковороду. Обмазываем кетчупом, смешанным с медом и горчицей. Выпекаем в горячей духовке 40 минут, временами сбрызгивая соусом. Вынимаем рулет из духовки, посыпаем натертой брынзой и ставим в духовку еще на 5 минут. Подаем к столу с гарниром из лапши или риса.

Говядина с медом и фасолью

(0,5 кг говядины, 2 стакана бульона говяжьего, 2 столовые ложки меда, 2 столовые ложки уксуса, полстакана кетчупа, 1 кг отварной фасоли, хлеб, лук, яйцо, перец, соль

Смешиваем рубленое мясо с яйцом, луком, натертым на мелкой терке, хлебом, нарезанным кубиками и обжаренным, солью, перцем и четвертью стакана воды. Формируем 16-18 котлет. Наливаем в сковороду говяжий бульон, а когда он закипит, кладем котлеты. Варим под крышкой 20 минут. Добавляем остальные продукты, кроме фасоли, и кипятим еще 10 минут. Под конец добавляем уже отваренную фасоль и все выдерживаем на огне еще несколько минут.

Говядина с грушами и медом

1,5 кг говядины, 6 не очень спелых груш, 2 луковицы, 2 л пива, лимон, 2 столовые ложки меда, петрушка зеленая, 3 столовые ложки муки пшеничной, чабер, лист лавровый, 4 столовые ложки

масла растительного, 40 г масла сливочного, чайная ложка молотого острого красного перца, соль, черный перец.

Очищаем и мелко нарезаем лук. Груши очищаем от кожуры, разрезаем на четвертинки, удаляем твердую часть и семена. Опускаем груши на несколько минут в кипяток с лимонным соком. Четвертинки груш должны остаться целыми.

Нарезаем мясо на 5-6 кусков. Кладем в миску муку, красный перец и черный перец, перемешиваем и обваливаем в этой смеси куски мяса с обеих сторон.

Наливаем растительное масло в кастрюлю и ставим на слабый огонь. Слегка поджариваем куски мяса, добавляем лук и жарим его до золотистого цвета. Добавляем пиво, мед, зелень. Оставляем на слабом огне час, чтобы мясо проварилось. Добавляем груши и варим еще полчаса. Груши по-прежнему должны остаться целыми.

Когда мясо и груши готовы, выкладываем их на блюдо, а в кастрюлю добавляем сливочное масло, взбиваем все до получения густого соуса и заливаем мясо и груши. Подаем к столу с гарниром из отварного картофеля.

Телячий язык с медом

1 телячий язык, 100 г меда, пряности (корица, гвоздика, анис, кардамон), полстакана уксуса, полстакана изюма, соль.

Варим язык в соленой воде до готовности. Сливаем воду, кладем язык в кастрюлю, добавляем смесь остальных продуктов и варим под крышкой на слабом огне 45 минут. Если соус выкипит, подливаем немного воды.

Цыпленок с лимоном и медом (I)

1,5 кг мяса, полстакана муки, 1 чайная ложка перца молотого красного, 1 чайная ложка соли, масло сливочное, 80 г меда, лимон.

Нарезаем мясо на куски и обваливаем их в муке. Поджариваем куски мяса в сливочном масле и раскладываем их на противне. Посыпаем молотым красным перцем и солью. Заливаем смесью меда с лимонным соком и запекаем в духовке 15 минут.

Цыпленок с медом (II)

1 цыпленок, 1 стакан молока, полстакана грибов, мука, соль и черный перец, 100 г меда, 80 г масла топленого.

Разрезаем тушку на куски, посыпаем солью, черным перцем, добавляем немного муки. Раскладываем мясо на противне, заливаем топленым маслом и жарим в духовке 30 минут, чтобы оно подрумянилось. Смешиваем мед с молоком, заливаем мясо и вновь ставим в духовку на час. За 15 минут до подачи добавляем уже отваренные грибы.

Цыпленок подрумяненный

§ *1 цыпленок, соль, черный перец, 50 г масла растительного, 60 г меда, 1 лимон, 1/4 чайной ложки перца красного молотого, 1/2 чайной ложки горчицы сухой.*

Нарезаем тушку на куски, посыпаем их солью и перцем. Нагреваем растительное масло в кастрюле и раскладываем куски мяса кожей вниз. Поджариваем с одной, затем с другой стороны. Затем тушим под крышкой 15 минут. Смешиваем мед, лимонный сок, красный перец и горчицу и заливаем этой смесью мясо. Продолжаем тушить в кастрюле без крышки примерно 20 минут пока мясо не подрумянится. Чтобы мясо хорошо подрумянилось, надо часто поливать его соусом.

Цыпленок жаренный на решетке, с медом

100 г масла сливочного, апельсин, 100 г меда, 2 столовые ложки сока лимонного, зелень петрушки, 1 столовая ложка сухой горчицы, 2 цыпленка (3 кг).

Нагреваем масло в кастрюльке, отжимаем сок апельсина, добавляем остальные компоненты соуса и выдерживаем на огне 2-3 минуты. Охлажденным соусом-маринадом заливаем мясо и оставляем на несколько часов. Раскладываем мясо на решетке и жарим 40-45 минут на слабом огне, часто поливая соусом. Переворачиваем куски на другую сторону и опять жарим 10 минут.

Утка с медом

1 утка (2,5 кг), соль, перец красный молотый, 100 г меда, 80 мл ликера апельсинового, сок 1 лимона, 2 чайные ложки горчицы, лимон, лук.

Очищаем тушку и прокалываем вилкой кожу, чтобы стекал жир. Смешиваем соль, лимонный сок, красный перец и тщательно натираем этой смесью утку. Ставим в духовку на 15 минут, чтобы вытопился жир. Убавляем огонь и выпекаем час, при необходимости сливая жир. Смешиваем мед, ликер и горчицу и смазываем этой смесью утку. Украшаем утку кружочками лимона и лука и оставляем в духовке еще на 15 минут, временами поливая тушку медовым соусом.

Маринованная молодая баранина

1 кг баранины, 12 грибов, 4 луковицы, 4 томата, соус мятно-лимонный (см. далее), соль, перец черный.

Мясо - молодую баранину - разрезаем на кубики размером 3 см, каждый гриб - на половинки, томаты - на шесть долек каждый, лук - кружочками.

Кладем баранину, грибы и лук в соус из мяты и лимона и выдерживаем 20 минут.

Нанизываем на шпажку кубик мяса, затем дольку томата, другой кубик мяса, половинку гриба, опять кубик мяса, кружочек лука, пока не заполним шпажку. Последним нанизываем кубик баранины. Поливаем шпажку соусом, посыпаем солью и черным перцем. Таким образом приготавливаем 6 шпажек.

Жарим на расстоянии 10 см от огня, в течение 10 минут с каждой стороны, временами поливая соусом. В состав соуса входит мед (см. далее).

Молодая баранина с мятой

4 бараньи отбивные, 100 г меда, 1 столовая ложка уксуса, свежая мята или 1 столовая ложка сушеной, соль и черный перец, полстакана воды.

V Смешиваем все продукты, кроме мяса, перца и соли, в кастрюле для соуса. Варим под крышкой 5 минут. Мясо посыпаем солью и перцем, ставим в духовку. Жарим 5 минут с одной стороны и смазываем половиной приготовленного мятного соуса. Ставим в духовку еще на 5 минут. Переворачиваем отбивные, смазываем остальным соусом, затем выдерживаем в духовке еще 8 минут на слабом огне, временами поливая соусом.

Жареная фасоль с медом

1 кг отварной фасоли, 100 г кетчупа, 60 г меда, 1 луковица, 1 болгарский перец, 1 долька чеснока, 2 столовые ложки масла растительного.

Вариант 1

Слегка поджариваем болгарский перец и чеснок в растительном масле. Смешиваем фасоль, кетчуп и мед в кастрюле. Ставим в духовку без крышки на 45 минут. Огонь умеренный.

Вариант 2

Жарим 0,5 кг рубленой говядины, пока мясо не потеряет красный цвет и не станет рассыпчатым. Сливаем жир, добавляем фасоль с пассерованными овощами и ставим в духовку на 45 минут.

СОУСЫ

Из лимона и мяты

120 г меда, 120 мл сока лимонного, 4 столовые ложки теплой воды, мята свежая или 1 столовая ложка сушеной мяты, 1 чайная ложка масла сливочного.

Тщательно перемешиваем все продукты, кроме мяты. Ставим на огонь на 5 минут, добавляем мяту. Подаем к столу теплым, добавив масло сливочное.

Медовый с томатами

1 банка томатов в собственном соку (500 г), 2 столовые ложки меда, 2 столовые ложки уксуса винного, 1 долька чеснока, 2 луковицы, перец болгарский.

Чеснок толчем, лук мелко нарезаем, перец рубим и все тщательно перемешиваем; можно использовать миксер. Варим под крышкой несколько минут. Подаем соус к жаркому.

Лимонный

1 лимон или 100мл сока лимонного, 100 г меда, 4 столовые ложки теплой воды, 1 чайная ложка масла сливочного.

Тщательно перемешиваем все продукты в кастрюле; можно использовать миксер. Варим на слабом огне. Соус подаем к столу теплым - после того как добавим масло.

Яблочный

6 яблок зеленых, 100 г меда, 100 мл воды, сок половины лимона, 3 гвоздички.

Яблоки без кожуры и семян нарезаем на четвертинки. В кастрюлю вливаем мед, воду, лимонный сок, добавляем гвоздику и даем вскипеть. Затем кладем яблоки и тушим до готовности. Извлекаем из соуса гвоздику и подаем его к жаркому из свинины или курицы.

Соус для салатов

60 г меда, 1 стакан молока, сок 1 лимона, 1/2 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки сухой горчицы, 1/4 чайной ложки молотого сладкого красного перца: Смешиваем все продукты до получения однородной массы. Даем постоять в холодильнике, чтобы соус загустел, и подаем к зеленому салату или салату из свежей капусты.

Французский соус с медом для салатов

3/4 стакана масла растительного, сок 1 лимона, 100 г меда, 1/2 чайной ложки перца красного молотого, 1/2 чайной ложки соли, 1 долька чеснока.

Помещаем все в банку, плотно закрываем и энергично встряхиваем, перемешивая продукты. Можно использовать миксер. Этот соус не следует держать в холодильнике.

Соус для зеленого салата

3 столовые ложки винного уксуса, 1 чайная ложка сухой горчицы, 1 луковица, 1/2 чайной ложки меда, 3 столовые ложки масла растительного, 1 чайная ложка соли, черный перец.

Тщательно перемешиваем продукты. Полученной смесью заливаем зеленый салат.

Австралийский соус для мяса

I *1,5 стакана томатного сока, полстакана уксуса, полстакана меда, 2 дольки чеснока, по 1/4 чайной ложки перца острого красного, соли, молотого черного перца.*

Все продукты кладем в кастрюлю, перемешиваем и варим под крышкой 10 минут. Подаем к жаркому.

Из джема

1 столовая ложка джема - сливового, ягодного, шиповникового, 1 чайная ложка муки, 1 чайная ложка масла сливочного, 1 чайная ложка меда, 1 столовая ложка вина красного, 1 стакан бульона мясного, соль, сок лимонный.

Джем растираем с мукой и разбавляем мясным бульоном и вином. Добавляем по вкусу соль, лимонный сок и мед.

Подаем к вареному или жареному куриному мясу.

Яблочный со сметаной

1/4 кг яблок, 100 г сметаны, 10 г муки, 25 г масла сливочного, 1 чайная ложка меда, соль, петрушка.

Очищенные от кожуры яблоки натираем на терке и варим в воде или бульоне 10 минут. Сметану растираем с мукой, медом и 1 столовой ложкой воды. Добавляем по вкусу соль, сливочное масло, посыпаем зеленой петрушкой и даем вскипеть.

Подаем к отварному куриному мясу, говядине.

МЕД В КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЯХ

С самых давних времен мед применялся для изготовления кондитерских изделий. В качестве примера назовем медовые пряники из Германии, Польши, популярна французская «нуга», превратившаяся в «торроне» в Италии и «туррон» в Испании, известны пастила и конфеты на меду. Изготовление медовых пряников во многих странах превратилось в подлинную индустрию, с которой связано и производство самых разнообразных выемок и формочек для их выпекания, образующих настоящие коллекции. Любой из нас может вообразить себе радость ребенка, которому дарят вкусный, красивый, затейливо украшенный пряник. И наверняка все дети мечтали о домике из медового пряника, описанном в известной сказке братьев Гримм «Гензель и Гретель».

МЕДОВЫЕ ПРЯНИКИ

Фигурные медовые пряники

400 г меда, 250 г пудры сахарной, 200мл воды, 2 яйца, 1 желток, анис, корица и гвоздика (вместе - примерно 1 чайная ложка), 10 г соды пищевой (бикарбонат), 800-900 г (и более) муки.

Варим воду с сахаром до образования сиропа. Мед, яйца, желток, пряности, пищевую соду и 5 столовых ложек муки смешиваем и взбиваем веничком. Поочередно добавляем остальную муку и теплый сироп. Раскатываем тесто на доске, посыпанной мукой; продолжаем месить тесто, добавляем муку до получения крутозамешенного теста. Оставляем тесто на холоде 12 часов. Раскатываем пласт толщиной 4-5 мм и при помощи металлических выемок вырезаем геометрические фигурки, которые выпекаем в духовке на противне, слегка смазанном жиром, на сильном огне. Когда пряники станут золотистыми, раскладываем их на доске, даем полностью остыть, и при помощи корнетика украшаем глазурью из взбитой на яичном белке сахарной пудры.

Медовые пряники-сердечки

250 *г меда, 3 яйца, 250 г пудры сахарной, 50 г масла сливочного, 10 г соды пищевой, 1 столовая ложка рома, по 5 г аниса, гвоздики, ореха мускатного (все вместе -1/2 чайной ложки),* 5 *г корицы, 600-700 г муки.*

Высыпаем муку на доску, добавляем сахар, мед, яйца, топленое масло, толченые пряности, ром, в котором растворили пищевую соду; замешиваем мягкое тесто и даем ему постоять 12 часов. Затем раскатываем пласт умеренной толщины, из которого при помощи металлических выемок вырезаем сердечки разных размеров. Выпекаем в хорошо нагретой духовке. Горячие пряники смазываем яйцом, затем при помощи корнетика украшаем глазурью из взбитой на яичном белке сахарной пудры.

Словацкий медовый пряник

320 г меда, 1 яйцо, 3 желтка, 180 г пудры сахарной, 10 г соды пищевой, 250 мл воды, 1 чайная ложка корицы, 1/2 чайной ложки гвоздики и аниса, 10г цедры апельсиновой, 800 г (и более) муки.

Кипятим воду и заливаем ею мед в миске. Даем сиропу остыть и добавляем соду. В другой миске перемешиваем сахар, желтки, яйцо, пряности и апельсиновую цедру. Взбиваем до образования пены. Добавляем муку, вливаем сироп, перекладываем тесто на доску и постепенно примешиваем остальную муку. Даем тесту постоять 6 часов, раскатываем пласт, вырезаем фигурки и выпекаем на сильном жару. Горячие смазываем яйцом, затем украшаем глазурью из белка с сахаром при помощи корнетика.

Карамелизованные медовые пряники

6 ложек меда, 200 г пудры сахарной, 100 г сахара, 200мл воды, 60 г масла сливочного, 1 чайная ложка корицы, аниса (по желанию и другие пряности), 15 г соды пищевой, 900 г (и более) муки.

Изготовляем жженый сахар, заливаем водой и варим на слабом огне до полного растворения. В другой посуде перемешиваем сахарную пудру с яйцами, медом, сливочным маслом, содой и остальными продуктами, взбиваем до образования пены. В эту смесь добавляем охлажденный соус из жженого сахара и муку. Раскладываем смесь на доске, замешиваем мягкое тесто и раскатываем пласт. Вырезаем пряники, которые выпекаем в хорошо нагретой духовке до золотистого цвета. Обмазываем взбитым яйцом. Глазируем сахарной пудрой, взбитой на яичном белке.

Баварские медовые пряники

300 г меда, 60 г масла сливочного, 180 г пудры сахарной, 5 желтков, 15 г соды пищевой, 3 столовые ложки молока, 4 столовые ложки рома, 120 г орехов молотых, 5 абрикосов, 80 г корочки апельсиновой засахаренной (цукатов), 30 г кислоты лимонной, 1/2 чайной ложки ореха мускатного, 1/2 чайной ложки аниса и 1/2 чайной ложки корицы, 1 кг муки.

Мед, сливочное масло, молоко, соду и сахар взбиваем не менее 10 минут на паровой бане. После получения однородной массы снимаем сосуд с пара и продолжаем взбивать веничком, пока масса не остынет. Добавляем анис, мускатный орех, корицу, нарезанные на мелкие кусочки цукаты, ром, лимонную кислоту и орехи. Добавляем затем муку и раскладываем смесь на доске. Добавляем остальную муку до получения некрутого теста. Даем ему постоять 24 часа. Вновь месим тесто, раскатываем и вырезаем фигурки. Выпекаем в духовке на среднем огне. Пока пряники еще горячие, смазываем их яйцом. Остывшие пряники украшаем глазурью из белка и сахарной пудры.

Крестьянские медовые пряники

300 г меда, 250 г пудры сахарной, 700 г муки, 3 яйца, 30 г цедры лимонной, 10 г корицы, 5 г аниса, 5 г гвоздики, 10 г соды пищевой.

Мед распускаем в теплой воде (40°С), добавляем толченые анис, гвоздику и корицу, соду и лимонную цедру. Смешиваем продукты, добавляем муку и яйца и замешиваем на доске некрутое тесто, которому даем постоять не менее 5 часов. Пропускаем тесто через мясорубку, вновь замешиваем, раскатываем пласты и вырезаем

всевозможные формы и фигурки, которые выпекаем на смазанном маслом противне в горячей духовке на сильном огне до золотистого цвета. Готовые горячие пряники смазываем яйцом. Когда пряники остынут, украшаем их глазурью из яичного белка и сахарной пудры при помощи корнетика.

Мягкие медовые пряники (I)

250 *г меда, 1 яйцо, 3 желтка, 10г соды пищевой, 150 г пудры сахарной, ванилин, 200мл воды, сок половины лимона и лимонная цедра, 10 г корицы, 5 г аниса, 5 г гвоздики, немного ореха мускатного, 700 г муки.*

Заливаем мед горячей водой, смешиваем, даем остыть. В другой посуде перемешиваем сахар, яйцо, желтки, пряности, ванилин, лимонный сок и цедру, соду и взбиваем до появления пены. Постепенно добавляем муку и растворенный мед. Замешиваем на доске некрутое тесто, даем ему постоять 5-6 часов. Вновь месим тесто, разрезаем на куски, раскатываем пласты, вырезаем формы и фигурки, которые выпекаем на среднем огне. Горячие пряники смазываем яйцом. После того как пряники остынут, выводим на них узоры корнетиком из сахарной пудры, взбитой на яичном белке.

Из такого теста можно сделать домик, шкатулку и изделия другой формы.

Мягкие медовые пряники (II)

200 г меда, 500 г муки, 2 желтка, 150 г пудры сахарной, 2 столовые ложки рома, 1 столовая ложка воды 30 г корочки апельсиновой засахаренной, 10 г пищевой соды, 100 г орехов, 1 чайная ложка корицы, гвоздики, аниса.

Распускаем мед в горячей воде, смешиваем желтки с сахаром, толченой гвоздикой, анисом и ромом, в котором до этого растворили соду. Выкладываем на доску муку, корочки, орехи, корицу, добавляем желтковую смесь и медовый сироп. Замешиваем не очень крутое тесто. При необходимости муку можно добавить. Тесту даем отстояться не менее *5* часов, затем разрезаем его на куски, раскатываем пласты толщиной 5 мм. Вырезаем при помощи выемки серпики, которые смачиваем поверху холодным молоком, выкладываем на слегка смазанные противни и выпекаем в духовке на сильном огне до золотистого цвета. Украшаем глазурью из сахарной пудры, взбитой на яичном белке.

Домик из медового пряника

Замешиваем тесто, как указано в рецепте (I).

На плотной бумаге рисуем составные части домика и вырезаем их. Раскатываем пласт теста толщиной 5-6 мм, раскладываем его на предварительно смазанном противне и по бумажным формам вырезаем элементы, из которых надо построить домик: две большие стенки (передняя и задняя), две боковые стенки, две части крыши, четыре части забора, окружающего домик, трубу, дверь и фигурки, которые разместим вокруг домика (кота, мальчика, девочку, колдунью, деревья и др.). Вырезаем проемы окон. Выпекаем все составные части домика в духовке до золотистого цвета. Пока они горячие, смазываем взбитым яйцом и даем остынуть на доске. Белком заклеиваем проемы окон с красным целлофаном вместо «стекол». После того как части домика остынут, при помощи корнетика украшаем их взбитой на яичном белке сахарной пудрой, стараясь выводить как можно больше традиционных декоративных мотивов (цветы, сердечки, арабески и др.). После того как глазурь хорошо просохнет, приступаем к «сборке» домика на подставке (пластинке из такого же теста, на дощечке размером 40х40 см).

Составные части домика приклеиваем к подставке белком, а между собою скрепляем заостренными спичками. Белком приклеиваем крышу к смонтированным стенкам, прикрепляем трубу, дверь, забор.

Если желаем изобразить зимний пейзаж, покрываем крышу домика белой глазурью, которой даем немного стечь по краям для образования «сосулек».

Шкатулка из медового пряника

Замешиваем тесто по рецепту (I).

Вырезаем из плотной бумаги формы для шкатулки. Раскатываем тесто толщиной 5-6 мм, из которого вырезаем по бумажным формам составные части шкатулки. В задней части крышки и верхней части задней стенки вырезаем по два круглых отверстия. В передней части крышки и верхней части передней стенки вырезаем посередине по одному отверстию. Через эти отверстия продеваем ленты, которыми прикрепляем крышку к шкатулке.

Выпекаем составные части шкатулки в духовке до золотистого цвета, горячими смазываем взбитым яйцом Затем украшаем узорами из взбитой на яичном белке сахарной пудры. Стенки шкатулки склеиваем белком, скрепляем спичками.

Шкатулку, наполненную небольшими, затейливо украшенными фигурками из медового пряника или конфетами, можно преподнести в подарок по любому поводу.

Медовые пряники с орехами

2 столовые ложки меда, 140 г пудры сахарной, 350 г (и более) муки, 2 яйца, 1 чайная ложка корицы, аниса, гвоздики, 5 г соды пищевой, 50 г корочки апельсиновой засахаренной (цукатов), 100 г орехов.

Взбиваем яйца, сахар, мед и пряности до появления пены. Добавляем муку, соду, мелко нарезанные цукаты. Замешиваем тесто на доске, посыпанной мукой, и даем ему постоять 2-3 часа. Из теста формируем затем шарики величиной с орех, которые раскладываем на слегка смазанных маслом противнях на некотором расстоянии друг от друга. Выпекаем в духовке «а среднем огне до золотистого цвета. Когда пряники остынут, покрываем их глазурью из какао (см. далее) и посыпаем молотыми орехами. Складываем пряники, обернутые в фольгу, в корзинки.

Народные медовые пряники

500 *г меда, 500 г муки, 1/2 стакана сметаны, 1 стакан молока, 2-3 желтка, 10 г сахара жженого, 1 чайная ложка корицы молотой, 1/2 чайной ложки соды пищевой.*

Смешиваем муку с корицей и содой и добавляем к меду жженый сахар, молоко, сметану. Взбиваем желтки и затем тщательно перемешиваем все продукты. Добавляем муку и замешиваем тесто. Вырезаем формы, которые раскладываем на противнях, смазанных маслом и посыпанных мукой. Выпекаем в духовке.

Медовые пряники с орехами

300 г *меда, 500 г муки, 70 г пудры сахарной, 100 г орехов, 3 желтка, 1/2 чайной ложки соды, 1 чайная ложка имбиря, корицы и аниса.*

Мед, сахар, желтки, пряности, соду тщательно смешиваем, добавляем орехи и 1/3 муки. На слегка посыпанной мукой доске замешиваем тесто, даем ему отстояться 3-4 часа, раскатываем лист толщиной 4 мм, из которого вырезаем фигурки. Выпекаем их в духовке на сильном огне до золотистого цвета. Смазываем яйцом.

Медовые пряники с начинкой

2 *столовые ложки меда, 450 г муки, 130 г пудры сахарной, 70 г масла сливочного, 2 яйца, 1 чайная ложка корицы и гвоздики, по 1/2 чайной ложки аниса, соды.*

Кладем на доску муку, пряности; смешиваем соду с яйцами, добавляем к муке, затем примешиваем мед, нагретое масло, замешиваем тесто и даем ему отстояться 3 часа. Затем посыпаем доску мукой, раскатываем пласт, из которого вырезаем сердечки. Выпекаем в духовке на сильном огне до золотистого цвета. Остывшие пряники смазываем заранее приготовленным кремом и соединяем по два. Покрываем шоколадной глазурью (см. далее), посыпаем молотыми орехами и украшаем глазурью из взбитой на яичном белке сахарной пудры при помощи корнетика.

Квадратики из медового пряника

250 *г меда, 500 г муки, 60 г пудры сахарной, 40 г масла сливочного, 80 г молотых орехов, 1 чайная ложка аниса, корицы, кардамона и гвоздики, 1 яйцо, 5г соды пищевой.*

Раскладываем муку на доске, добавляем яйцо, мед, сахар, нагретое сливочное масло, орехи и остальные компоненты. Замешиваем тесто, пропускаем его через мясорубку, вновь замешиваем и даем ему отстояться не менее 2-х часов. Затем раскатываем пласт толщиной 3-4 мм, вырезаем

квадратики, которые выпекаем на смазанном маслом противне на сильном огне до золотистого цвета. После того как пряники остынут, глазируем глазурью из рома (см. далее) и украшаем засахаренными фруктами.

Пряники к вину

50 г меда, 1 кг муки, 400 г сахара, 2 яйца, 3 столовые ложки воды, 1 чайная ложка корицы, аниса, гвоздики, 200 г орехов, 100 г фруктов засахаренных, 15 г соды.

Растворить на огне сахар и воду, чтобы получился сироп, заливаем теплый сироп в мед и добавляем муку; хорошо перемешиваем и даем смеси отстояться 24 часа. Затем добавляем яйца, молотые орехи, засахаренные фрукты и соду. На доске, посыпанной мукой, замешиваем тесто. Из кусков теста раскатываем пласты толщиной 4 мм, из которых вырезаем различные фигурки. Выпекаем на слегка смазанных маслом противнях на сильном огне и в хорошо нагретой духовке до светло-желтого цвета. После того как пряники остынут, окунаем в глазурь для медовых пряников (см. далее), просушиваем в теплой духовке. Подаем к вину.

Рулет из медового пряника с начинкой

2 столовые ложки меда, 500 г муки, 150 г пудры сахарной, 150 г орехов, 2 яйца, 1/4 чайной ложки соды, 100 г фруктов засахаренных, 100 г чернослива (без косточек), 1 чайная ложка корицы, аниса, гвоздики, 150 г джема из смородины, полстакана молока.

Мед, муку, яйца, сахар, пряности смешиваем на доске с молоком, в котором растворили соду. Замешиваем некрутое тесто, накрываем и даем постоять 3 часа. Заливаем чернослив кипятком, разрезаем на мелкие кусочки и смешиваем с засахаренными фруктами и мелко нарубленными орехами. Делим тесто на две части, раскатываем из каждого прямоугольный лист, смазываем джемом и посыпаем мелко нарезанными фруктами. Сворачиваем каждый лист в рулет. Кладем два куска рулета на смазанный маслом противень на расстоянии 4-5 см друг от друга и выпекаем на среднем огне до золотистого цвета. Пока рулеты еще горячие, смазываем взбитым яйцом и нарезаем на тонкие ломтики.

Медовый пряник с ореховой начинкой (I)

250 *г меда, 250 г муки, 280 г орехов, 200 г масла сливочного, 4 яйца, 200 г джема абрикосового, 2 столовые ложки рома, 1/2 чайной ложки аниса.*

Нагреваем мед вместе со сливочным маслом в посуде на пару, добавляем половину толченых орехов, яйца, анис и взбиваем до появления пены. Всыпаем муку, смешанную с содой, замешиваем тесто и половину его укладываем в форму, застланную бумагой. Остальные молотые орехи поджариваем, смешиваем с ромом и джемом. Этой начинкой смазываем тесто в форме. Остальное тесто раскладываем поверх начинки, сейчас же ставим в духовку и выпекаем на среднем огне. Готовый остывший пряник покрываем глазурью из рома (см. далее). Разрезаем на узкие ломтики или треугольники.

Медовый пряник с ореховой начинкой (II)

150 г меда, 400 г муки (и более), 200 г пудры сахарной, 50 г масла сливочного, 3 яйца, 50 г корочки апельсиновой засахаренной (цукатов), 1/2 чайной ложки корицы, 1/2 чайной ложки аниса, цедра половины лимона, 5 г соды.

Начинка: 100 г меда, 50 г пудры сахарной, 120 г орехов грецких, 2 столовые ложки крошек медового пряника (или толченые белые сухари), 1 столовая ложка рома.

Мед, нагретое сливочное масло, яйца, сахар, мелко нарезанные апельсиновые цукаты, лимонную цедру, корицу и анис, соду взбиваем веничком до увеличения смеси в объеме. Постоянно помешивая, всыпаем муку. Выкладываем смесь на доску и замешиваем некрутое тесто, которому даем отстояться с вечера до утра. Делим тесто пополам, раскатываем два листа. Один из листов раскладываем на смазанном маслом противне. Компоненты начинки по порядку смешиваем и выкладываем на тесто. Покрываем затем вторым листом и выпекаем на среднем огне до золотистого цвета. Выкладываем пряник из противня еще теплым, даем остыть, смазываем джемом и посыпаем молотыми орехами.

Медовый пряник с картофелем

3 столовые ложки меда, 450 г муки, 100 г масла сливочного, 200 г картофеля вареного, 2 желтка, 2 столовые ложки сметаны, 200 г урюка, цедра половины апельсина, джем абрикосовый и 5 г корицы.

Мед, желтки, сахар, растопленное масло, вареный и измельченный вилкой картофель хорошо перемешиваем в миске, взбиваем до появления пены. Перекладываем смесь на доску с мукой, к которой предварительно добавили соду и корицу, затем сметану и замешиваем некрутое тесто, которое разрезаем на два куска. Раскатываем, в зависимости от длины противня, две полосы толщиной 1 см и шириной 10 см. Первую полосу раскладываем на смазанном маслом противне, покрываем джемом, посыпаем мелко нарезанным урюком и апельсиновой цедрой. Покрываем второй полосой теста и выпекаем на среднем огне до золотистого цвета. Остывший пряник покрываем глазурью из какао (см. далее). Украшаем орехами, а на второй день разрезаем на квадратики.

Глазированный пряник

250 *г меда, 250 г крупы манной, 100 г пудры сахарной, 5 яиц, 150 г орехов грецких, 1/2 чайной ложки гвоздики и корицы, 1/2 чайной ложки соды, сок и цедра половины лимона, 500 мл молока, 150 г джема из малины, ванилин, 5 белков, 30 г сахара.*

Мед распускаем в теплом молоке, добавляем яйца, пряности, лимонный сок, цедру и сахар. Хорошо взбиваем. Добавляем орехи и муку, к которой примешали соду, хорошо перемешиваем и выкладываем массу в форму, покрытую бумагой. Выпекаем в духовке на среднем огне. Остывший пряник смазываем слоем джема, который покрываем белковой пеной, взбитой на пару.

Приготовление белковой пены: пять белков взбиваем до получения устойчивой пены, посыпаем ванилином (1 порошок) и сахарным песком и продолжаем взбивать белки на паровой бане, пока они не затвердеют.

Наносим белковую пену ровным слоем, затем глазируем пряник глазурью из какао. Нагретым мокрым ножом осторожно разрезаем пирожное на квадратики и посыпаем молотыми грецкими орехами.

Пряник с орехами и засахаренными фруктами

250 *г меда, 450 г муки, 200 г пудры сахарной, 3 яйца, 100 г масла сливочного, немного аниса, корицы и гвоздики, полстакана молока, сода, 150 г орехов грецких, фрукты засахаренные.*

В эмалированной миске взбиваем на паровой бане мед, сахар, желтки, масло, толченые и просеянные пряности. 3 столовые ложки молока, пока масса не загустеет. Даем остыть, временами помешивая. Добавляем к муке соду, поджариваем орехи, толчем их и вместе с мукой кладем в приготовленную смесь. Разбавляем тесто хорошо взбитым яичным белком и остальным молоком. Перемешиваем все, перекладываем в покрытую промасленной бумагой форму и выпекаем на среднем огне 40-50 минут. Выкладываем пряник из формы, а после того как остыл, покрываем глазурью из какао. Когда глазурь просохнет, разрезаем на куски средней величины и украшаем засахаренными фруктами.

Рулет из пряника со смородиной

2 *столовые ложки меда, 350 г муки, 200 г пудры сахарной, 50 г масла сливочного, 1 яйцо, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка рома, 5 г соды, 10 г корицы и аниса, немного цедры апельсиновой.*

Мед, яйцо, сливочное масло, сахар, ром и сметану хорошо нагреваем на паровой бане и взбиваем. Даем остыть. В муку сыплем соду, остальные продукты, добавляем остывшую медово-масляную массу и замешиваем некрутое тесто. Делим тесто на две части, раскатываем два прямоугольных пласта, смазываем начинкой и свертываем в трубку. Два куска рулета помещаем на противень на расстоянии 16 см друг от друга и перед тем как поставить в духовку, смазываем молоком со взбитым яйцом, чтобы поверхность рулета не трескалась. Выпекаем в духовке на среднем огне до золотистого цвета. На второй день разрезаем на ломтики.

Приготовление начинки: 5 столовых ложек варенья из смородины, немного лимонной цедры, 8 столовых ложек толченого арахиса или грецких орехов, 100 г мелко нарезанной смоквы хорошо перемешиваем и начиняем рулет, как указано выше.

Пряник с ромом

4 столовые ложки меда, 500 г муки, 200 г пудры сахарной, 50 г масла сливочного, 3 яйца, 1 столовая ложка рома, 1 чайная ложка корицы и гвоздики, 60 г изюма, 100 г фруктов засахаренных, 10 г соды пищевой, цедра половины лимона и молоко.

Смешиваем мед и сахар с яйцами в течение 10-12 минут. Добавляем нагретое масло, мелко нарезанные фрукты, ром, лимонную цедру и пряности. Вновь перемешиваем все продукты в течение 5 минут. Всыпаем муку с содой и добавляем молоко (5-6 столовых ложек), пока тесто не станет эластичным. Выкладываем тесто в смазанную маслом форму. Пласт теста должен быть толщиной примерно 2 см. Выпекаем на среднем огне до каштанового цвета, перекладываем на доску, посыпанную сахарной пудрой. Когда пряник остынет, разрезаем на куски разной формы. Можно покрыть глазурью из рома.

Медовый пряник на скорую руку

200 *г меда, 500 г муки, 150 г пудры сахарной, 60 г масла сливочного, 4 яйца, половина лимона, 200 г джема клубничного, 1 столовая ложка какао, 1 чайная ложка корицы, 1 чайная ложка аниса, 5 г соды, 500 мл молока.*

Мед, джем, сахар, желтки и какао хорошо перемешиваем до значительного увеличения смеси в объеме. Добавляем цедру и сок половины лимона, анис, корицу, соду, молоко и растопленное масло; вновь перемешиваем. Отдельно взбиваем белки до получения устойчивой пены и постепенно с мукой подмешиваем к полученной массе. Заливаем в глубокую форму, покрытую бумагой. Выпекаем на среднем огне. Когда пряник остынет, наносим апельсиновую глазурь (см. далее). Разрезаем на квадратики и украшаем орехами.

Медовый пряник с сухофруктами

300 *г меда, 300 г муки, 100 г пудры сахарной, 90 г масла сливочного, 5 яиц, 10 г соды, 50 г арахиса, 50 г изюма, 100 г сухофруктов и цукатов апельсиновых, 1 чайная ложка корицы, 1/2 чайной ложки аниса, 50 г урюка, 50 г груш сушеных, 1 столовая ложка рома.*

Мелко нарезаем сухофрукты, кладем в фарфоровую миску, добавляем мед, топленое масло, яйца, сахар и пряности, хорошо перемешиваем до увеличения в объеме и белого цвета смеси. Постепенно всыпаем муку с содой. Перекладываем в смазанную маслом форму для кекса.

Ставим в духовку и выпекаем на среднем огне до золотистого цвета. Выкладываем пряник на доску, сбрызгиваем ромом. Когда пряник остынет, посыпаем сахаром с ванилином и разрезаем на квадратики.

Медовый пряник с вишнями

5 *столовых ложек меда, 200 г крупы манной, 150 г пудры сахарной, 5 яиц, 3 ложки теплой воды, 100 г грецких орехов, 20г шоколада, цедра половины лимона, 10г соды, 300 г вишен из компота, 100 г вишневого джема.*

4 столовые ложки меда, яйца, воду, соду, лимонную цедру, натертый на терке шоколад и сахар взбиваем до появления устойчивой пены. Добавляем муку, перемешанную с очищенными от косточек и мелко нарезанными вишнями, потом добавляем и остальные продукты. Полученную смесь выливаем в покрытую бумагой невысокую форму и выпекаем на среднем огне 45-50 минут. Смешиваем вишневый джем с оставшейся столовой ложкой меда, можно добавить толченые орехи, и этой смесью смазываем остывший пряник. Разрезаем на серпики.

Медовый пряник с корицей

350 г меда, 100 г пудры сахарной, 500 г муки, 4 яйца, сода, 1 стакан ядер грецких орехов, цедра и сок половины лимона, 1/2 чайной ложки корицы.

Взбиваем яйца, мед и сахар до появления устойчивой пены, добавляем растворенную в чайной ложке воды соду, лимонный сок и корицу. Хорошо перемешиваем. Муку всыпаем понемногу, чтобы не образовались комочки. Добавляем рубленые орехи и слегка перемешиваем. Смазываем форму для кекса растительным маслом, выкладываем в нее тесто и выпекаем на среднем огне. Когда пряник начнет расти, убавляем огонь. Оставляем в духовке до получения темного цвета. Пряник вынимаем из формы, когда он остынет.

Тырновский медовый пряник

400 г меда, 700 г (и более) муки, 140 г пудры сахарной, 120 г масла сливочного, 3 желтка, яйцо, 3 столовые ложки рома, 4 столовые ложки воды, 120 г арахиса или грецких орехов, 50г цукатов апельсиновых, 15 г соды, 1 чайная ложка корицы, аниса, гвоздики.

Кипятим воду, заливаем ею мед и смешиваем до полного растворения меда. Нагретое сливочное масло, сахар, желтки, яйцо, пряности, ром и соду хорошо взбиваем до появления пены. Добавляем очищенный и крупно нарубленный арахис (или грецкие орехи), цукаты, затем муку и медовый сироп. Замешиваем некрутое тесто, покрываем влажной салфеткой и даем отстояться 12 часов. Раскатываем из кусков теста пласты, вырезаем формы, которые смазываем яйцом, и выпекаем в хорошо нагретой духовке до золотистого цвета. Остывшие пряники окунаем в глазурь из рома и украшаем орехами.

МЕДОВЫЕ КЕКСЫ

Медовый кекс с фруктами

250 *г меда, 400 г муки, 150 г пудры сахарной, 100 г масла сливочного, 5 яиц, 5 г соды, орехи, 100 г изюма, 100 г фруктов засахаренных, 1 чайная ложка пряностей -корицы, аниса и гвоздики.*

В эмалированной посуде на пару нагреваем масло, добавляем мед, сахар и яйца (по одному). Взбиваем до появления пены. Разрезаем засахаренные фрукты на кусочки и вместе с изюмом добавляем их к вышеуказанной смеси и вновь взбиваем. Постепенно всыпаем муку с содой, хорошо перемешиваем и выкладываем в форму для кекса, смазанную маслом и посыпанную мукой. Выпекаем кекс и даем ему остыть, остывший кекс покрываем глазурью из рома (см. далее).

Кекс на меду

250 г меда, 200 г сметаны, 2 яйца, 100 г масла сливочного, 300 г муки, 10 г соды, сахар ванильный.

Взбиваем в пену мед с яйцами, добавляем сметану, ванильный сахар и соду, залитую лимонным соком, масло, а муку всыпаем понемногу, чтобы не было комочков. Вливаем смесь в форму для кекса, смазанную маслом и посыпанную мукой. Выпекаем на среднем огне. Форма должна быть достаточно большой, так как смесь сильно увеличивается в объеме.

Кекс с изюмом

180г меда, 220г муки, 2 яйца, 1 желток, 120г изюма, цедра половины лимона, 1/2 чайной ложки корицы, 50 мл молока, 10 г соды

Взбиваем вместе яйцо, желток и мед до появления пены. Примешиваем муку и молоко, в котором растворили соду, и размешиваем 10 минут. Добавляем апельсиновую цедру, корицу и изюм. Выпекаем в глубокой форме, хорошо смазанной маслом и посыпанной мукой, в течение часа. Выкладываем кекс из формы еще теплым. Остывший кекс покрываем апельсиновой глазурью (см. далее).

Кекс с какао и орехами

250г меда, 250г муки, 150г пудры сахарной, 7 яиц, 2 столовые ложки какао, грецкие орехи, 100 г цукатов апельсиновых, 100 г изюма, 1/2 чайной ложки корицы и аниса, 10 г соды, 4 столовые ложки теплой воды.

Взбиваем вместе желтки, мед, воду, апельсиновые цукаты, какао, корицу и анис до появления пены. Добавляем муку вперемешку с белковой пеной, приготовленной заранее. Тщательно размешиваем до получения однородной массы и выпекаем в духовке в 2-3-х формах для кекса, смазанных маслом и посыпанных мукой. Выпекаем 3/4 часа на среднем огне. Вынимаем готовые кексы из формы, а после того как они остынут, покрываем помадкой (см. далее).

Кекс с анисом

150г меда, 150г муки, 150г пудры сахарной, 5 яиц, 100 г масла сливочного, 1 чайная ложка тонкомолотого аниса, 10 г соды, 30 г цукатов апельсиновых, 1 банан, 1 столовая ложка сухарей панировочных.

Нагреваем сливочное масло в посуде, добавляем мед, желтки, анис, очищенный от кожуры и протертый через сито банан, соду. Растираем продукты до тех пор, пока смесь не побелеет. Добавляем взбитые в пену белки и муку, смешанную с толчеными сухарями. Выпекаем в двух

формах, смазанных маслом и посыпанных толчеными сухарями (45-50 минут). Заливаем глазурью из рома, украшаем фруктовым желе.

Кекс с маком

720 *г меда, 80 г крупы манной, 80 г пудры сахарной, 4 яйца, 50 г масла сливочного, 150 г мака, 1 порошок сахара ванильного, 1 чайная ложка аниса и корицы, 100 г черешен из компота, цедра половины лимона.*

Мед, желтки, растопленное масло, сахар, лимонную цедру, анис и корицу хорошо взбиваем не менее 15 минут, пока смесь не загустеет. Затем кладем толченый мак, черешни без косточек и ванильный сахар. Вперемешку с манной крупой добавляем хорошо взбитую белковую массу. Когда тесто станет крутым, добавляем 1 столовую ложку молока и слегка перемешиваем. Разливаем в две смазанные маслом и посыпанные мукой формы для кекса и выпекаем на среднем огне. Когда кексы остынут, заливаем их лимонной глазурью (см. далее).

Кекс с яблоками

750 *г меда, 80 г крупы манной, 4 яйца, 300 г яблок, 30 г какао, 1/2 чайной ложки корицы, 10г соды, медовый пряник.*

Смешиваем тертые яблоки с толченым сухим медовым пряником и корицей и даем постоять не менее 20 минут. Взбиваем желтки с сахаром, какао и медом до получения густой смеси. Смешиваем тертые яблоки и муку с содой, желтки и взбитые в пену яичные белки. Полученную однородную массу наливаем в смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями форму для кекса, выпекаем на среднем огне. Выкладываем теплый кекс на доску. Остывший кекс покрываем апельсиновой глазурью.

ПИРОЖНЫЕ И ПЕЧЕНЬЕ

Нуга (I)

80 г меда, 200 г сахара, 3/4 стакана воды, 2 белка, ароматические вещества, 200 г орехов грецких, немного соли.

Растворяем сахар с водой до образования однородной массы и кипятим без помешивания. Заливаем горячим сиропом белковую пену, постоянно взбивая. Добавляем орехи и ароматические вещества. Выкладываем массу на лист готовой вафли ровным слоем, покрываем следующей вафлей и т.д. Подкладываем под пресс для выравнивания, затем осторожно нарезаем нугу на квадратики.

Нуга (II)

300 г сахара, 3/4 стакана воды, 150 г меда, сок половины лимона, 200 г орехов грецких, или арахиса, 4 белка.

Увариваем воду с сахаром до получения очень густого сиропа. Добавляем мед и постоянно помешиваем ложкой, чтобы сироп не темнел. Добавляем лимонный сок и орехи. Снимаем смесь с огня, постоянно помешивая ее до сгущения. Взбиваем в пену 4 белка и осторожно смешиваем их с основной массой. Выкладываем на выпеченный из теста пласт и размазываем ровным слоем. Покрываем другим пластом и подкладываем под пресс. Остывшую нугу разрезаем на кусочки мокрым ножом.

Пахлава

500 *г орехов, 500 г меда, сироп медовый, 250 г масла сливочного, пласты слоеного теста.*

Смешиваем молотые грецкие орехи, сливочное масло и мед до образования пасты. Отдельно приготавливаем из теста 10 очень тонких пластов. Смазываем каждый ореховой пастой. Нижний и верхний слои должны быть немного толще остальных. Соединяем края, чтобы начинка не текла, и выпекаем в горячей духовке на сильном огне. Разрезаем пирожное теплым. Заливаем куски пахлавы медовым сиропом.

Палочки с медом

375г меда, 200 г сахара, 5 г аниса, 125 мл молока, 750 г муки, 10 г соды.

Растворяем сахар и мед в теплом молоке, добавляем анис. Просеиваем муку, добавляем к ней соду, замешиваем из муки и сиропа однородное тесто, которое раскатываем на пласты. При помощи тесторезки нарезаем полоски шириной 2 см и длиной 8-10 см, которые по желанию смазываем

белком. После выпекания они станут блестящими. Палочки можно смазать и сахарным сиропом. Выпекаем на среднем огне примерно 15 минут.

Батончики с медом и изюмом

150г масла сливочного или маргарина, 150 г меда, 1 яйцо, сахар ванильный, 250 г муки, 1/2 чайной ложки соды, 1/2 чайной ложки соли, 100 г орехов грецких, 100г изюма, 200 г *шоколада.*

Растираем масло с медом, добавляем яйцо и ванильный сахар и взбиваем добела. Размешиваем муку с содой, солью и добавляем все к масляно-медовой смеси. В последнюю очередь кладем грецкие орехи, изюм и кусочки шоколада. Раскладываем смесь на хорошо смазанном противне. Выпекаем 10-12 минут на среднем огне, разрезаем на батончики.

Батончики с медом и жженкой

140г меда, 140г пудры сахарной, 140г масла сливочного, 140г орехов грецких, 4 желтка, 4 вафли.

К жженому сахару добавляем целые ядра грецких орехов. Выкладываем массу на мокрый противень. Когда смесь остынет, толчем ее на крошки. В посуде, где была жженка, смешиваем мед, сливочное масло, желтки; увариваем массу до сгущения. Снимаем с огня, добавляем карамелизованные толченые грецкие орехи, вновь перемешиваем. Этой теплой смесью смазываем вафли и наслаиваем их. Даем постоять день, затем глазируем помадкой, подкрашенной малиновым сиропом. Разрезаем на узкие батончики.

Бисквиты с медом

50 г меда, 2 яйца, 150г сметаны, 150 г масла сливочного, 400г муки, сахар ванильный, 1 чайная ложка соды, немного соли.

Смешиваем взбитые яйца с медом, сливочным маслом, сметаной, содой и солью. Всыпаем муку и замешиваем некрутое тесто. Накрываем салфеткой и даем отстояться 20-30 минут. Раскатываем пласт толщиной 1/2 см, вырезаем при помощи выемок фигурки, которые выкладываем на противне на расстоянии 2-3 см друг от друга, и выпекаем на малом огне.

Ореховые бисквиты с медом

250 *г меда, 700 г (и более) муки, 200 г пудры сахарной, 3 яйца, 1 желток, 15 г соды пищевой, 200 мл воды, 50 г цукатов апельсиновых. 100 г орехов грецких, 1 чайная ложка корицы, аниса, гвоздики.*

Наливаем в мед горячую воду и тщательно перемешиваем. Отдельно смешиваем яйца, желток, сахар, пряности, мелко нарезанные цукаты и соду, взбиваем до появления пены. Постепенно перемешиваем часть муки и медовый сироп. Перекладываем смесь на доску, постепенно всыпаем остальную муку и замешиваем тесто. Даем ему постоять 3-4 часа. Из кусков теста раскатываем пласты, разрезаем на небольшие прямоугольники, которые смазываем взбитым яйцом. Бисквиты раскладываем на смазанном маслом противне, украшаем каждый четвертью ядра грецкого ореха и выпекаем на сильном огне. Остывшие бисквиты обливаем сахарной глазурью (см. далее), обсушиваем в духовке.

Медовые булочки с маком

3 столовые ложки меда, 300 г муки, 100 г пудры сахарной, 100 г мака пищевого, 2 яйца, сахар ванильный, цедра лимонная, 1/2 чайной ложки корицы и аниса, 100 г фруктов засахаренных, 30г масла сливочного, 10г соды.

Смешиваем в посуде сахар, мед, сливочное масло, яйца и предварительно смолотый мак.

Разрезаем фрукты на мелкие кусочки и смешиваем их с мукой, содой, корицей, анисом, с приготовленной ранее яично-масляной смесью и замешиваем некрутое тесто. Формируем шарики из теста, раскладываем на слегка смазанном сливочным маслом противне, даем отстояться не менее часа, затем выпекаем в духовке до каштанового цвета. Остывшие булочки покрываем лимонной глазурью (см. далее) и украшаем изюмом или засахаренными фруктами.

Медовые венки

150 г меда, 200 г муки, 80 пудры сахарной, 100 г масла сливочного, 200 г орехов грецких, 5 г соды, цедра половины лимона.

Слегка нагреваем сливочное масло, добавляем остальные продукты и замешиваем тесто, которому даем постоять под салфеткой на холоде не менее 3-х часов. Пропускаем тесто через мясорубку, к которой приделываем специальную трубку для получения жгута одинаковой толщины. Из жгута

сплетаем венки, которые выпекаем на среднем огне на предварительно смазанном сливочным маслом противне.

Рогалики с орехами

100 г меда, 350 г муки, 80 г пудры сахарной, 100 г масла сливочного, 1 яйцо, 200 г орехов грецких, 5 г соды, молоко.

Мед, нагретое масло и сахар взбиваем до появления пены. Добавляем 150 г молотых орехов и соду, муку и молоко. Получаем некрутое тесто. Формируем рогалики, смазываем взбитым яйцом и посыпаем остальными орехами. Выпекаем в хорошо нагретой духовке.

Корзиночки с фруктами

200 г меда, 400 г муки, 250 г масла сливочного, 100 г пудры сахарной, 200 г орехов, цедра половины лимона, 1/2 чайной ложки корицы и гвоздики.

Смешиваем мед, сливочное масло и сахар до получения однородной массы. Добавляем муку, орехи, лимонную цедру и пряности. Даем тесту отстояться 2 часа. Затем раскатываем пласт толщиной 5 мм, разрезаем на куски, которые укладываем в формочки, тщательно расправляя края. Формочки не смазываем. Выпекаем в горячей духовке на среднем огне до золотистого цвета. Извлекаем теплые корзиночки из формочек, а когда остынут, заполняем их кремом с какао и глазируем помадкой. Украшаем черешней. Края корзиночек украшаем оставшимся кремом при помощи корнетика. Вместо крема корзиночки можно заполнить пеной из белков с фруктами или сливками. В таком случае не глазируем помадкой. Для заполнения корзиночек сливками или белковой пеной с фруктами можно использовать корнетик или шприц. Украшаем фруктами.

Кубики с орехами

170г меда, 400г муки, 150г масла сливочного, 3 желтка, 5 г соды, сок и цедра половины лимона, немного корицы, 150 г джема малинового.

Для белковой пены: 3 белка, 100 г толченых орехов, 100 г песка сахарного.

Прямо на доске смешиваем слегка нагретое масло с мукой и содой. Добавляем желтки, мед, пряности, цедру и сок лимона. Замешиваем однородное тесто, раскатываем пласт, которым застилаем слегка смазанный маслом противень. Намазываем сверху малиновым джемом, затем выкладываем белковую пену с орехами. Сейчас же ставим в духовку и выпекаем на среднем огне до золотистого цвета. Когда пирожное остынет, разрезаем его на кубики.

«Осиное гнездо» с медом

150г меда, 120г миндаля, 100 г орехов грецких, 3 белка, 30 г изюма.

Взбиваем белки в пену. Распускаем мед на пару и, непрерывно взбивая, тонкой струей льем в белковую пену. Добавляем молотый миндаль и орехи. Слегка смазываем маслом противень и при помощи корнетика или шприца выделываем спирали, то есть «осиное гнездо». Кончик «гнезда» украшаем изюминкой. Выпекаем в духовке на среднем огне до золотистого цвета.

Пирожные-«индианки»

150 г меда, 200 г муки, 100 г пудры сахарной, 5 яиц, немного аниса и корицы.

Мед смешиваем с желтками и сахаром до образования пены. Отдельно взбиваем белки до получения устойчивой пены. Смешиваем муку с пряностями, медом и желтками, понемногу добавляем белковую пену и все размешиваем до получения однородной массы. Раскладываем на противне, соблюдая дистанцию, по столовой ложке массы. Выпекаем в духовке на среднем огне до золотистого цвета. После того как пирожные остынут, наполняем их сливками или ванильным кремом.

Способ наполнения. «Индианки» разрезаем горизонтально. Середину выскабливаем, заполняем кремом, сверху прикладывая вырезанную крышечку. Крема кладем побольше, чтобы крышечка возвышалась. Остужаем пирожные и обливаем их глазурью из какао, украшаем верхнюю часть миндалем или оставшимся кремом.

Медовые сердечки

300 г меда, 400 г муки, 150 г пудры сахарной, 2 яйца, 5 г соды, 1 чайная ложка аниса, корицы, гвоздики. Слегка нагреваем мед; отдельно взбиваем белки с сахаром, пряностями и содой. Смешиваем белки с медом и добавляем муку. Замешиваем некрутое тесто, которому даем постоять,

накрыв салфеткой, 5 часов. Затем раскатываем пласт толщиной 3 мм, из которого вырезаем сердечки, смазываем взбитым яйцом и выпекаем на смазанном маслом противне на сильном огне. Остывшие пряники покрываем белковой глазурью при помощи корнетика.

Пирожные к чаю (I)

120 г муки, 60 г масла сливочного, 2 желтка.

Для начинки: 100 г меда, 100 г масла сливочного, 100 г орехов грецких.

Смешиваем все компоненты до получения однородного теста, охлаждаем 2 часа и раскатываем пласт толщиной 3-4 мм. Вырезаем стаканом или выемкой фигурки, которые раскладываем на противне, слегка смазанном маслом. Выпекаем до золотистого цвета.

Отдельно растираем мед со сливочным маслом и молотыми орехами до получения пасты. Этой пастой склеиваем пирожные по два и обливаем шоколадной глазурью.

Пирожные к чаю (II)

300 г меда, 180 г масла сливочного, 250 г муки, 250 г крупы манной, 1 яйцо, 1 желток, сахар ванильный, 1 столовая ложка рома, 5 г соды, 100 г орехов, 50 г сахара.

Мед немного нагреваем вместе со сливочным маслом в посуде на пару, добавляем яйцо, желток, ванильный сахар, ром и 4 столовые ложки муки, смешанной с манной крупой. Взбиваем до появления пены и выкладываем смесь на доску. Всыпаем остальную муку с манной крупой и содой. Замешиваем тесто и 2 часа выдерживаем на холоде. Раскатываем пласт толщиной 1/2 см, из которого вырезаем всевозможные формы. Смазываем яйцом, посыпаем молотыми орехами и сахаром, выпекаем на среднем огне.

Спиральки с миндалем

200 г меда, 200 г пудры сахарной, 6 белков, 200 г миндаля или других молотых орехов, 100г муки (или более), сахар ванильный.

Взбиваем в пену белки с сахаром. Добавляем понемногу миндаль или другие орехи и мед, хорошо перемешиваем и всыпаем муку. Замешиваем некрутое тесто, из которого формируем спиральки. На смазанном маслом противне раскладываем спиральки и украшаем кончик каждой миндалем или долькой ядра грецкого ореха. Выпекаем на среднем огне. После того как пирожные остынут, посыпаем сахарной пудрой и помещаем в корзинки из бумаги или фольги.

Вафли

500 *г муки, 10 г соды, 1/2 чайной ложки соли, 60 г маргарина, 2 столовые ложки меда, 3 яйца, 350 г сметаны.*

Просеиваем все сухие продукты вместе. Перемешиваем маргарин с медом, желтками, сметаной, сухими продуктами до получения однородной массы. Затем соединяем эту массу со взбитыми в пену белками, перекладываем в неглубокую форму и выпекаем. Разрезаем на ромбы.

Глазки с орехами.

2 столовые ложки меда, 450 г муки, 150 г пудры сахарной, 200 г масла сливочного, 100 г орехов, 1 желток, 5 г соды, цедра и сок половины лимона, 1/2 чайной ложки корицы и аниса.

Хорошо смешиваем и взбиваем в пену мед, сахар, орехи, желток, цедру и сок лимона, корицу, анис и нагретое сливочное масло. В эту смесь постепенно добавляем муку с содой. Замешиваем на доске тесто и 4 часа выдерживаем его на холоде. Раскатываем пласт толщиной 5 мм и при помощи круглой выемки вырезаем кружки. Раскладываем печенье на противне и выпекаем в жаркой духовке до золотистого цвета. Остывшие кружочки смазываем ореховым кремом (см. далее) и склеиваем по два. Обливаем глазурью из какао (см. далее) и украшаем долькой орехового ядра.

Пирожные с творогом, медом и апельсинами

30 г масла топленого, 1 чайная ложка меда, 2 столовые ложки орехов грецких, 100г бисквита, 1 чайная ложка цедры апельсиновой.

Для начинки: 300г творога, 60 г сахара, 1 чайная ложка муки, немного соли, 1 столовая ложка сока апельсинового, 2 яйца, 120 г сметаны.

Смешиваем нагретое масло, мед, рубленые орехи, измельченную апельсиновую цедру, добавляем толченые бисквиты и раскладываем смесь на смазанном маслом противне. Выпекаем на среднем огне 10-15 минут.

Растираем творог, добавляем к нему муку, сахар, соль и апельсиновый сок, желтки по одному, а затем сметану. Взбиваем белки в пену и смешиваем их с основной массой. Выкладываем начинку на слой теста и выпекаем на среднем огне примерно 30 минут. Даем остыть в духовке и украшаем кусочками апельсина.

Пирожные с изюмом и медом

50 г масла сливочного, 1 яйцо, 1,5 стакана молока, 15г соды, 1/2 чайной ложки корицы, 100г меда, 100г хлопьев овсяных, 200 г муки, 1/4 чайной ложки соли, 100г изюма.

Растираем сливочное масло с медом, добавляем яйцо и взбиваем. В полученную однородную смесь добавляем овсяные хлопья, молоко, а затем все остальные продукты. При помощи чайной ложки раскладываем тесто на смазанном противне и выпекаем на среднем огне 20-25 минут. Нарезаем, когда выпечка вполне остынет.

Пирожное на меду (I)

250г сахара, 2 яйца, 4 столовые ложки молока, 3 полные ложки меда, 650г муки, 50 г масла сливочного, 1 чайная ложка соды.

Крем: 200 г пудры сахарной, 250—300г молока, 3 столовые ложки муки, 200 г масла сливочного, сахар ванильный, сок 1 лимона, джем абрикосовый.

Смесь из яиц, сахара, молока, меда, соды и сливочного масла выдерживаем на слабом огне в течение 10-15 минут, пока не образуется пена, и смесь не станет коричневатой. Снимаем с огня и добавляем муку. Все надо делать очень быстро. Заранее подготавливаем смазанные сливочным маслом и посыпанные мукой противни. При помощи большой ложки, которую окунаем в воду, раскладываем тесто на противне, чтобы получился тонкий пласт. Таким образом формируем 4 пласта. Первые два ставим в духовку и выпекаем 8-12 минут (эти пласты быстро растут). Очень осторожно извлекаем их при помощи ножа. Можно также разрезать их пополам. Даем остыть противню и выпекаем остальные два.

Для приготовления крема в молоке размешиваем муку, ставим на огонь и, постоянно размешивая, доводим смесь до кипения. Когда она остынет, смешиваем со сливочным маслом, добавляем сахарную пудру, ванильный сахар и лимонный сок.

Первый пласт в противне намазываем слоем крема, покрываем вторым пластом, который смазываем абрикосовым джемом. Раскладываем третий выпеченный лист, смазываем его оставшимся кремом и покрываем четвертым листом. Слегка придавливаем сверху деревянной доской, упаковываем в фольгу и выдерживаем 3-4 дня.

Пирожное на меду (II)

250 *г муки, 100 г сахара, 4 яйца, 50 г меда, корица, 1 чайная ложка соды.*

Растираем в пену яйца и сахар, добавляем мед (теплый), корицу, соду и муку. Перемешиваем все в течение 30 минут. Затем перекладываем смесь в смазанный маслом и посыпанный мукой противень. Сверху посыпаем мелко нарубленными грецкими орехами. Пирожное можно хранить долгое время.

Пирожное с медом и сметаной

250 *г сметаны, 1 чайная ложка корицы, 150 г изюма, 2 яйца, 1 столовая ложка муки, 100 г орехов грецких, 1/4 чайной ложки соли, 150 г меда.*

Смешиваем все компоненты и выкладываем их в круглую форму. Выпекаем на сильном огне 10 минут, затем на среднем огне 30 минут, пока тесто не пропечется до готовности. Охлаждаем и затем разрезаем на ромбы.

Пирожное с вафлями

1 пачка готовых вафельных пластин, 200 г меда, 200 г сахара, 200г орехов, 2 столовые ложки какао, 100г масла сливочного, 100 г маргарина.

Подсушиваем вафли в нежаркой духовке, чтобы они легко резались. Все продукты, смешав, варим на малом огне в небольшой кастрюле. Начинку охлаждаем и затем смазываем ею вафли. На сутки подкладываем под пресс. Разрезаем на куски на второй день.

Миндальное пирожное

200 г меда, 100 г пудры сахарной, 250 г орехов, 3 белка, 20 г сахара ванильного.

Растираем мед с поджаренными и молотыми орехами и с 1 белком до получения густого крема. Отдельно взбиваем 2 белка с сахарной пудрой до получения устойчивой пены. Добавляем белковую пену к медовой смеси и тщательно перемешиваем. При помощи чайной ложки раскладываем тесто на смазанном маслом и посыпанном мукой противне. Выпекаем на среднем огне, пока пирожные не вырастут в объеме (около получаса). Снимаем с противня теплыми.

Кружочки с орехами

600 *г меда, 600 г муки, 400 г орехов, 1 порошок сахара ванильного, цедра 1 лимона, 160 г масла сливочного, по 1 столовой ложке рома и воды, 1 чайная ложка соды пищевой.*

Ставим мед на огонь, даем ему закипеть, процеживаем через сито или марлю и смешиваем с мукой, растирая ложкой, до полного остывания. Добавляем растворенную в воде соду, лимонную цедру, ванильный сахар и опять размешиваем 10-15 минут. Тесто должно быть некрутым. Покрываем салфеткой и даем постоять 20-30 минут. Раскатываем лист толщиной 1 см и вырезаем стаканом кружочки. Раскладываем их на смазанном маслом противне на расстоянии 2 см друг от друга, так как они растут в объеме. Выпекаем на среднем огне, пока кружочки не зарумянятся.

Кружочки с изюмом

1 столовая ложка меда, 250 г пряника медового, 100 г изюма, 50 г масла сливочного, 20 мл рома, 1 столовая ложка джема малинового, 1 желток, 50 г шоколада, 30 г цукатов апельсиновых, несколько грецких орехов.

Просеиваем молотый медовый пряник, добавляем мед, желток, слегка нагретое масло, джем, ром, мелко нарезанный изюм, апельсиновые цукаты и грецкие орехи. Смешиваем все продукты и получаем некрутое тесто. На доске, посыпанной сахарной пудрой, раскатываем пласт толщиной примерно 1 см, посыпаем его шоколадной стружкой и при помощи стакана или круглой выемки вырезаем кружочки, которым даем затвердеть на холоде.

Кружочки с шоколадом

200 *г меда, 600 г муки, 200 г пудры сахарной, 120 г масла сливочного, 3 яйца, 40 г шоколада, 10 г соды, 50 г грецких орехов.*

Мед, сливочное масло и шоколад растираем в посуде на пару; добавляем яйца и сахар и взбиваем до появления пены. Соединяем со смесью муку и соду, замешиваем крутое тесто. Даем ему выстояться не менее 2-х часов, затем раскатываем пласты, из которых вырезаем кружочки разной величины. Смазываем взбитым яйцом, украшаем долькой орехового ядра и выпекаем на сильном огне до светло-коричневого цвета.

Серпики с медом

Тесто сливочное: 150 г меда, 400 г муки, 200 г масла сливочного, 2 желтка, 5 г соды, 1 столовая ложка рома, немного лимонной цедры, 1 порошок сахара ванильного.

Тесто шоколадное: 1 столовая ложка меда, 150 г муки, 100 г пудры сахарной, 4 яйца, 20 г какао.

Прослойка: несколько орехов грецких, 200 г джема абрикосового.

Замешиваем тесто на сливочном масле, раскатываем пласт и выкладываем его в неглубокую форму, затем смазываем абрикосовым джемом и посыпаем толчеными орехами. Сверху раскладываем шоколадное тесто, которое приготавливаем следующим образом: мед, яйца, сахар и какао взбиваем до появления пены, затем небольшими порциями всыпаем муку. Два пласта с прослойкой выпекаем в духовке на среднем огне. После того как пирожное остынет, выкладываем его из формы, посыпаем сахарной пудрой и вырезаем серпики.

Звездочки с медом

750 *г меда, 500 г муки, 70 г пудры сахарной, 120 г масла сливочного, 2 яйца, ванилин, 10 г соды, цедра половины лимона, мармелад (примерно 100 г).*

Слегка нагретое сливочное масло смешиваем на доске с мукой; добавляем соду, яйца, сахарную пудру, цедру половины лимона, ванильный сахар, мед. Замешиваем некрутое тесто. Раскатываем на пласты и при помощи специальной выемки вырезаем небольшие звезды, которые выпекаем в духовке при высокой температуре. Остывшие звездочки смазываем мармеладом и соединяем по две. Поверхность покрываем глазурью из яичного желтка (см. далее). Украшаем фруктовым желе.

Шоколадные батончики с медом

750 *г меда, 150 г миндаля или грецких орехов, 150 г шоколада, 80 г толченого медового печенья, 300 г пудры сахарной, 1 белок, 1 чайная ложка мака пищевого.*

Смесь из меда, шоколада, толченого миндаля и медового печенья ставим на огонь и варим, постоянно помешивая, пока она не станет однородной. Затем смешиваем с заранее просеянной сахарной пудрой и формируем батончики. Одним концом окунаем батончик в белок. На расстоянии примерно 5 мм от края приклеиваем полоску из фольги и кончик выше полоски обмакиваем в мак.

Десерт с инжиром

50 *г меда, 100 г медового пряника, 120 г инжира, 100 г орехов грецких, 1 желток, 20 г цукатов апельсиновых, ванилин, 30 г шоколада.*

На разделочной доске перемешиваем толченый пряник, пропущенный через мясорубку инжир, молотые грецкие орехи, желток, мед, ванильный сахар и мелко нарезанные апельсиновые цукаты. Если масса получается не очень густой, добавляем еще пряничных крошек. Формируем жгут, посыпаем шоколадной стружкой и ставим на холод. Через сутки нарезаем ломтиками.

Птифуры с медом и орехами (I)

200 г масла сливочного, 150г меда, 380г муки, 3 желтка, немного лимонной цедры, 5 г соды, 1 белок, 50 г орехов, 100 г пудры сахарной.

Нагреваем в посуде сливочное масло, добавляем мед, желтки, лимонную цедру и взбиваем до появления пены, соединяем с мукой, содой и замешиваем тесто. Охлаждаем не менее 3—4-х часов. Раскатываем пласт, из которого вырезаем фигурки. Смазываем белком, посыпаем молотыми орехами и сахарной пудрой. Выпекаем в духовке на среднем огне.

Птифуры с медом и орехами (II)

250 *г меда, 100 г сахара, 50 мл масла растительного, 3 яйца, цедра 1 лимона, 25 грецких орехов, 2 стакана и более муки.*

Взбиваем белок в устойчивую пену, добавляем постепенно, продолжая взбивать, мед, сахар, желтки по одному, лимонную цедру и муку до получения сметанообразного теста. В конце добавляем растительное масло и рубленые грецкие орехи. Заливаем массу в смазанный маслом противень, застланный бумагой, и украшаем дольками орехового ядра. Выпекаем на среднем огне. Остывшее изделие разрезаем на небольшие квадраты.

Птифуры в сиропе

1 стакан сахара, 3 яйца, 1,5 стакана муки, 15 г соды, 1/4 чайной ложки соли, 1/2 чайной ложки корицы, полстакана молока, 1 чайная ложка цедры апельсиновой, 50 г орехов грецких.

Для сиропа: 250 г меда, 3/4 стакана воды, 60 г сахара, лимонный сок.

Растираем сливочное масло с сахаром, добавляем яйца по одному, каждый раз хорошо взбивая. Соединяем с мукой, содой, солью и корицей. Вливаем молоко и добавляем апельсиновую цедру. Хорошо взбиваем и всыпаем рубленые орехи. Выкладываем массу в смазанный маслом противень и выпекаем примерно 30 минут. Отдельно готовим сироп: мед, воду и сахар варим в течение 5 минут, добавляем лимонный сок и кипятим еще две минуты. Охлаждаем сироп и заливаем им пирожное, которое ставим на холод. Разрезаем на квадратики.

Птифуры с медом (I)

200 г муки, 20 г сала свиного топленого или масла сливочного, 250 г меда, 2 яйца, 100 г сахара, 5 г соды, немного корицы.

Растираем масло с сахаром, медом и яйцами, добавляем муку, соду и пряности. Замешиваем тесто и раскатываем на разделочной доске пласт толщиной 1 см. Вырезаем при помощи небольших выемок

разные фигурки, посыпаем мелко рубленными грецкими орехами или миндалем, сахаром. Выпекаем на слабом огне.

Птифуры с медом (II)

100 г меда, 1 яйцо, 50 г пудры сахарной, 1 столовая ложка масла растительного, 1/2 чайной ложки соды, немного лимонного сока, 160 г муки.

Взбиваем мед с яйцом и сахаром, добавляем растительное масло, соду, растворенную в лимонном соке. Все тщательно перемешиваем, всыпаем муку и замешиваем некрутое тесто. Покрываем тесто салфеткой и даем выстояться час. Раскатываем пласт толщиной 1 см и специальными выемками вырезаем разные фигурки. Изделия раскладываем на противне, посыпанном мукой, выпекаем в духовке на среднем огне до тех пор, пока птифуры слегка не зарумянятся.

Птифуры с белковой глазурью (безе)

2 *столовые ложки меда, 350 г муки, 100 г пудры сахарной, 2 яйца, 50 г масла сливочного, 5 г соды, 1/2 чайной ложки корицы, гвоздики и аниса, немного цедры апельсиновой.*

Отделка: 1 яичный белок, 50 г пудры сахарной, 50 г орехов грецких.

Яйца, сахар, пряности и мед хорошо перемешиваем. Добавляем растертое ложкой сливочное масло, апельсиновую (или лимонную) цедру и половину приготовленной муки, к которой примешиваем соду. Полученную однородную смесь выкладываем на разделочную доску, добавляем остальную муку. Раскатываем пласт толщиной около 4 мм, из которого вырезаем разные фигурки. Даем им постоять на противне час, чтобы поднялись.

Белки для отделки пирожных взбиваем в устойчивую пену, посыпаем сахаром, взбиваем опять и смазываем формы из теста тонким слоем пены, украшаем дольками орехового ядра. Выпекаем на сильном огне, но ставим противень в духовку на самый дальний от пламени ряд, чтобы белковая пена не пригорела.

Птифуры с изюмом

150 г меда, 100мл масла растительного, 225 г муки, 2 яйца, 100 г изюма, 10 г соды, 1 столовая ложка рома, ванилин.

Яйца с медом взбиваем до появления пены. Добавляем соду, растительное масло, ванильный сахар, ром и все перемешиваем в течение 5-6 минут, чтобы не было комочков. Добавляем изюм. Набираем тесто чайной ложкой и раскладываем на смазанном противне на расстоянии 4-5 см. Выпекаем на слабом огне, пока птифуры не зарумянятся. Снимаем с противня теплыми при помощи ножа.

Птифуры детские

3 столовые ложки меда, 150 г муки, 120 г пудры сахарной, 2 желтка, 4 столовые ложки сметаны, 5 г соды, цедра половины лимона, 80 г масла сливочного, 80 г орехов грецких.

Мед, желтки, сахар, сливочное масло, лимонную цедру, соду и сметану растираем до появления пены. Всыпаем муку, выкладываем смесь на доску и замешиваем некрутое тесто. Раскатываем пласт, вырезаем фигурки, смазываем их белком и раскладываем на противне. Каждый птифур украшаем долькой ядра грецкого ореха, оставляем на противне на час, затем ставим в духовку и выпекаем при высокой температуре до золотистого цвета. Когда птифуры остынут, можно смазать их джемом и соединить по два.

ТОРТЫ И РУЛЕТЫ НА МЕДУ

Торт воздушный

120г меда, 170г муки, 100 г пудры сахарной, 5яиц, 1/2 чайной ложки корицы и аниса.

4 желтка, 1 яйцо, мед, сахар, толченые и просеянные корицу и анис растираем до появления пены. Оставшиеся белки взбиваем до устойчивой пены. Просеянную муку смешиваем с содой и постепенно соединяем все компоненты теста. Тесто перекладываем в форму и выпекаем на среднем огне 20 минут, затем на сильном огне до готовности (всего 40-50 минут). Разрезаем выпеченное тесто на три пласта, смазываем каждый пласт ореховым кремом (см. далее) и покрываем глазурью из какао (см. далее). Украшаем засахаренными фруктами.

Торт шоколадный

150 г меда, 9 столовых ложек крупы манной, 100 г пудры сахарной, 7 яиц, 40 г шоколада, 3 ложки теплой воды, 5 г соды.

Распускаем шоколад в меде на пару, постоянно помешивая. Соединяем с сахарной пудрой, водой, желтками и взбиваем до появления пены. Примешиваем белковую пену вперемешку с манной крупой и содой. Полученную однородную массу выливаем в форму для торта и ставим в духовку на средний огонь. Выпеченную лепешку разрезаем горизонтально на пласты, которые смазываем густым шоколадным кремом (см. далее). Поверхность и боковые стороны торта смазываем таким же кремом; сверху посыпаем шоколадной стружкой или покрываем белой помадкой (см. далее), украшаем цветным фруктовым желе.

Торт ореховый (I)

300 г меда, 200 г орехов грецких, 8 столовых ложек крупы манной, 8 яиц, немного корицы, цедра половины лимона:

Мед, желтки, корицу, лимонную цедру и половину количества молотых орехов тщательно перемешиваем и взбиваем в пену. Остальные орехи смешиваем с манной крупой и добавляем к массе вместе со взбитыми в пену белками. Тесто выливаем в форму для торта. Ставим в духовку. Готовую лепешку разрезаем на три пласта, которые смазываем ванильным кремом (см. далее). Покрываем глазурью из какао (см. далее) и украшаем по желанию.

Торт ореховый (II)

725 г меда, 200 г муки, 125 г пудры сахарной, 20 мл рома, сахар ванильный, 2 яйца, 100 г грецких орехов.

Нагретый мед взбиваем с сахаром до появления пены, добавляем желтки по одному, ром, ванильный сахар, затем небольшими порциями муку, толченые орехи и под конец - взбитые в пену белки. Осторожно перемешиваем. Делим массу на три равные части и по очереди выпекаем в смазанной маслом и посыпанной мукой форме для торта. Готовые пласты сбрызгиваем ромом. Когда они остынут, смазываем кремом из шоколада и орехов (см. далее).

Торт ореховый (III)

150 г меда, 280 г муки, 200 г пудры сахарной, 150 г орехов грецких, 6 яиц, 9 столовых ложек воды, 5 г соды, немного корицы, 2 шт. гвоздики.

Тщательно растираем мед, орехи, желтки, сахар, воду, пряности до появления пены. К полученной однородной смеси добавляем белковую пену и муку с содой. Тесто помещаем в форму и ставим в духовку, Остывшую выпеченную лепешку разрезаем на 3 пласта и начиняем шоколадным кремом. Покрываем весь торт (и боковые стороны) шоколадной или молочной глазурью (см. далее). Украшаем орехами или шоколадным кремом при помощи корнетика.

Торт фруктовый

120 г меда, 150 г муки, 100 г пудры сахарной, 5 яиц, 100 г орехов грецких, 100 г изюма, цедра и сок половины лимона, немного корицы и аниса, 100 г варенья из дыни, 100 г масла сливочного, 5 г соды, мармелад из смородины.

Нагреваем масло в небольшой кастрюле. Мелко дробим грецкие орехи, изюм и фрукты из варенья. Взбиваем вместе (не менее 20 минут) желтки, измельченные фрукты и орехи, мед, сахар, лимонную цедру, корицу, анис. Добавляем понемногу топленое масло. Под конец добавляем муку, к которой примешали соду, и взбитые в пену белки. Помещаем тесто в форму для торта и выпекаем в духовке. Разрезаем на три пласта, смазываем их мармеладом из смородины. Поверхность торта глазируем лимонной глазурью. Украшаем свежими или консервированными фруктами.

Торт лимонный с медом

/ яйцо, 50 г меда, немного соды и примерно 100 г муки.

Крем: 250 г масла сливочного, 250 г сахара, 0,5 л молока, 3 столовые ложки муки, цедра и сок небольшого лимона.

Смешиваем все продукты до получения некрутого теста. Разделываем четыре пласта, которые выпекаем в форме с утолщенным дном.

Для крема растираем масло ложкой. Отдельно смешиваем муку с небольшим количеством молока. Ставим на слабый огонь и постепенно вливаем остальное молоко. Варим при постоянном помешивании до получения густой пасты. Когда паста остынет, добавляем масло, лимонный сок и цедру.

Смазываем пласты кремом. Сверху торт украшаем кружочками лимона и с помощью ложки поливаем его небольшим количеством разогретого меда.

Торт сметанный

250 г меда, 1 стакан сахара, 3 яйца, 3 столовые ложки масла растительного, 50 г орехов грецких, 1 чайная ложка соды, мука.

Крем: 50 г орехов, пудра сахарная по вкусу, 700—800 г сметаны или сливок.

Растираем мед, сахар и яйца, добавляем постепенно (по ложке) растительное масло, соду, орехи и под конец - муку; замешиваем некрутое тесто. Раскатываем 5-6 пластов. Посыпаем дно противня мукой и выпекаем тесто на среднем огне. Выдерживаем готовые пласты 2-3 дня, затем смазываем кремом. Для получения крема смешиваем орехи с сахарной пудрой и соединяем со сметаной. Украшаем шоколадной стружкой.

Тортик с медом и изюмом

5 *столовых ложек меда, 500 г муки, 120 г пудры сахарной, 2 желтка, 100 г масла сливочного, немного лимонной цедры, 100 г изюма, 10 г соды, 150 г джема.*

Смешиваем муку с содой. Промываем изюм и пропускаем через мясорубку. Слегка нагреваем масло и смешиваем его с медом, желтками, изюмом, лимонной цедрой и мукой; замешиваем некрутое тесто и даем ему выстояться сутки. Раскатываем пласт, вырезаем из него круги. Половину лепешек оставляем целыми, в остальных вырезаем посередине выемкой или стаканом круглые отверстия. Смазываем белком и выпекаем на сильном огне. Когда они будут готовы, покрываем джемом и переслаиваем целые пласты пластами с отверстием. Посыпаем сверху сахарной пудрой.

Торт кофейный

250 г меда, 5 столовых ложек муки, 2 столовые ложки молотых сухариков из медового пряника, 6 яиц, 10 г соды, 1/2 чайной ложки корицы, 20 г кофе молотого, 1 столовая ложка рома.

Растираем мед с желтками до получения густой массы. Добавляем корицу, ром, кофе и вновь перемешиваем. Белки взбиваем. Смешиваем толченый медовый пряник с мукой и содой, соединяем со взбитыми в пену белками; смешиваем все компоненты. Выпекаем тесто в форме для торта. Разрезаем на пласты и смазываем каждый кофейным кремом (см. далее). Покрываем верх глазурью из рома и украшаем глазурью из какао при помощи корнетика.

Торт миндальный

250 *г меда, 250 г муки, 100 г миндаля, 100 г пудры сахарной, 6 яиц, 100 мл молока, 5 г соды, немного лимонной цедры, корицы.*

Мед, желтки, молоко, толченый миндаль, корицу и цедру тщательно перемешиваем, пока масса не загустеет и не побелеет. Отдельно взбиваем в пену белки и смешиваем муку с содой. Добавляем их поочередно в тесто и выпекаем его на среднем огне. Даем выстояться сутки, затем разрезаем на 4 пласта, которые смазываем кремом из какао. Покрываем глазурью из желтка (см. далее) и корнетиком выводим рисунок глазурью из какао.

Торт с южными каштанами

130 г меда, 60 г крупы манной или муки, 750 г каштанов, 70 г пудры сахарной, 30 г арахиса, молоко, цедра половины лимона.

Каштаны варим в молоке до готовности. Горячими пропускаем через мясорубку или протираем через сито. Растираем желтки с медом и сахаром, прибавляем лимонную цедру, каштаны и вновь перемешиваем. Соединяем с мукой или манной крупой и толченым арахисом. Взбиваем в пену белки и соединяем их с массой. Выпекаем тесто и на второй день разрезаем на два пласта; начиняем кремом из южных каштанов (см. далее). Поверхность покрываем шоколадной глазурью. Украшаем сливками.

Торт с арахисом

140 г меда, 120 г крупы манной, 100 г пудры сахарной, 80 г масла сливочного, 6 яиц, 1 столовая ложка рома, немного апельсиновой цедры, 100 г карамелизованного арахиса, 5 г соды.

Карамелизованный арахис: 140 г сахара, 140 г арахиса. Этого количества достаточно и для теста, и для начинки.

Тесто для торта. Нагреваем и перемешиваем на слабом огне сливочное масло и мед; добавляем желтки, сахар, апельсиновую цедру, ром, тщательно все перемешиваем. Толченый карамелизованный арахис смешиваем с манной крупой и содой; прибавляем к желтковой массе, соединяя со взбитыми в пену белками. Размешиваем тесто и ставим в духовку. Готовую выпечку разрезаем на три пласта, смазываем масляным кремом с карамелизованным арахисом (см. далее). Сверху обливаем глазурью из рома и украшаем.

Карамелизованный арахис: очищенный арахис выдерживаем немного в духовке, затем удаляем оболочку. Из сахара делаем жженку. Всыпаем арахис, выкладываем теплую массу на влажную мраморную плитку. Когда масса остынет, тонко измельчаем ее.

Торт с инжиром и шоколадным кремом

150 г меда, 180 г муки, 100 г пудры сахарной, 100 г орехов грецких, 4 яйца, 5 ложек теплой воды, 1/2 чайной ложки корицы и гвоздики, 4 мелко нарезанных инжира, 5 г соды.

Взбиваем мед и желтки до появления пены; прибавляем сахар, инжир, пряности, вновь взбиваем, прибавляя воду. Смешиваем муку, соду, молотые орехи и взбитые в пену белки. Ставим в духовку. Когда торт остынет, начиняем масляно-шоколадным кремом (см. далее) и обливаем кофейной глазурью. Украшаем небольшими фигурками из медового пряника с узором из белковой глазури (нанесенным корнетиком).

Торт «мраморный»

250 *г меда, 200 г крупы манной, 7 яиц, 2 столовые ложки рома, 20 г какао, 60 г орехов грецких, 5 г соды пищевой, немного корицы, 50 г цукатов апельсиновых.*

Мед и желтки взбиваем в пену. Прибавляем ром, мелко нарезанные апельсиновые цукаты, соду и опять взбиваем. Делим массу на две равные части. В одну добавляем какао, в другую - молотые орехи. Взбиваем в пену белки, также делим на две части и размешиваем с ореховой и какао-массой, потом с манкой. В форму для торта поочередно выкладываем слои темного и светлого теста. Выпекаем в духовке, и после того как торт остынет, разрезаем на два пласта и начиняем малиновым джемом или кремом из рома (см. далее). Сверху глазируем «мраморной» глазурью (см. далее).

Торт апельсиновый

300 *г меда, 150 г муки, 1 столовая ложка молотых сухарей, 40 г масла сливочного, 1 апельсин, 5 яиц, 1/2 чайной ложки корицы, 5 г соды.*

Нагреваем на пару мед и сливочное масло. Прибавляем 4 желтка, 1 яйцо и взбиваем до получения однородной массы. Примешиваем корицу, апельсиновый сок, цедру половины апельсина. Хорошо взбиваем. Соединяем толченые сухари с мукой и содой, 4 белка взбиваем в устойчивую пену. Смешиваем все компоненты, помещаем в форму для торта и выпекаем на среднем огне. Разрезаем на два или три пласта и смазываем апельсиновым кремом (см. далее). Покрываем лимонной глазурью. Украшаем кружочками апельсина.

Торт вафельный

Пачка готовых вафельных пластин, 150 г меда, 200 г масла сливочного, 80 г шоколада, 120 г орехов грецких, ванильный сахар, 1 столовая ложка мармелада из смородины.

Размешиваем мед со сливочным маслом. Поджариваем орехи и пропускаем через мясорубку. Размягчаем шоколад. Все перемешиваем, взбиваем до получения однородной смеси и смазываем ею вафли. Ставим торт под пресс и охлаждаем, чтобы прослойка затвердела. Затем покрываем лимонной глазурью. Украшаем глазурью из какао при помощи корнетика и фруктами.

Торт вафельный с начинкой из нуги

3 столовые ложки меда, 150 г сахара, 140 г орехов грецких, ванильный сахар, 4 белка, пачка вафельных пластин.

Поджариваем грецкие орехи и размельчаем их. Взбиваем белки в эмалированной посуде до устойчивой пены, всыпаем сахар и вновь взбиваем на пару до полного растворения сахара, пока масса не станет плотной. Отдельно смешиваем ванильный сахар, мед, орехи, постепенно добавляя массу к белковой пене. Перемешиваем все на пару 2-3 минуты, затем охлаждаем. Смазываем этой массой вафли, подкладываем торт под пресс и оставляем до следующего дня. Затем покрываем верх шоколадной глазурью и украшаем грецкими орехами.

Рулет воздушный

100 г меда, 160 г крупы манной, 100 г пудры сахарной, 5 яиц, 1/4 чайной ложки молотой корицы, 5 г соды.

4 желтка, 1 яйцо, мед, сахар и корицу перемешиваем до густой массы. 4 белка взбиваем в устойчивую пену. Манную крупу и соду вперемешку с белковой пеной добавляем к массе. Выпекаем в духовке на противне, покрытом слегка смазанной маслом бумагой. Когда тесто станет светло-желтым, выкладываем на чистую влажную салфетку. Осторожно удаляем бумагу и вместе с салфеткой сворачиваем пласт рулетом. Даем постоять около минуты. Затем разворачиваем, удаляем салфетку, начиняем абрикосовым джемом и вновь сворачиваем. Посыпаем рулет сахарной пудрой.

Рулет кофейный

250 *г меда, 8 полных столовых ложек манной крупы, 6 яиц, 20 г кофе мелкомолотого, 1/2 чайной ложки корицы и гвоздики, 10 г соды.*

Растираем мед, желтки и кофе до увеличения в объеме и получения густой однородной массы. Постепенно добавляем манную крупу и соду, пряности, взбитые в пену белки. Осторожно размешиваем все продукты и выпекаем в застланной бумагой форме. Далее сворачиваем рулет (см. предыдущий рецепт), и когда он остынет, начиняем желтковым кремом (см. далее). Покрываем помадкой, ароматизированной кофейной настойкой.

Рулет с орехами

2 столовые ложки меда, 3 яйца, 100 г манной крупы, 100 г орехов грецких, 50 г сахара, немного лимонной цедры.

Взбиваем яйца с сахаром, медом и лимонной цедрой до появления пены. Добавляем манную крупу и пропущенные через мясорубку орехи. Выкладываем массу в форму, застланную бумагой и выпекаем до золотистого цвета. Сворачиваем рулетом (см. рецепт рулета воздушного), а когда он остынет, начиняем ореховым кремом.

Рулет шоколадный

200 г меда, 5 столовых ложек крупы манной, 30 г шоколада, 1 столовая ложка пудры сахарной, 4 яйца.

Распускаем шоколад и мед на небольшом огне. Снимаем с огня, добавляем желтки, сахар и тщательно размешиваем. Взбиваем в пену белки, куда добавляем смесь шоколада с медом и манную крупу. Выкладываем в форму, покрытую бумагой, и выпекаем на среднем огне. Далее поступаем так же, как в предыдущих случаях. Когда рулет остынет, смазываем ванильным кремом (см. далее). Обливаем шоколадной глазурью и украшаем миндалем.

Рулет с какао

750 *г меда, 140 г муки, 30 г какао, 4 яйца, 1 столовая ложка рома, 5 г соды.*

Мед, желтки, какао и ром взбиваем до появления пены. Прибавляем муку, смешанную с содой, соединяем со взбитыми в пену белками. Смесь заливаем в форму, покрытую бумагой, ставим в духовку. Когда рулет остынет, начиняем кремом из арахиса (см. далее), сверху глазируем желтковой глазурью.

Рулет с миндалем

140 г меда, 90 г крупы манной, 80 г миндаля, 30 г пудры сахарной, 5 белков, 5 г соды.

Нагреваем мед и смешиваем его с сахарной пудрой, взбитой с яичными белками. Очищенный миндаль мелко толчем, смешиваем с манной крупой и содой и добавляем к основной массе. Выкладываем тесто в покрытую бумагой форму. Выпекаем до золотистого цвета. Далее поступаем, как описано выше (см. рецепт рулета воздушного). Начиняем рулет миндальным кремом (см. далее),

оставляя часть его для покрытия поверхности рулета, которую посыпаем поджаренным, мелко нарубленным миндалем.

Рулет с шоколадным кремом

250 г меда, 200 г крупы манной, 50 г пудры сахарной, 1 столовая ложка какао, 6 яиц, 1 столовая ложка теплой воды, 5 г соды, немного толченой корицы.

Мед, желтки, сахар и воду взбиваем, пока смесь растет в объеме. Добавляем манную крупу и корицу, соду, какао и взбитые до устойчивой пены белки. Смешиваем все вместе до получения однородной массы. Выкладываем в форму, покрытую бумагой, и выпекаем на среднем огне. Далее - по описанию приготовления рулета воздушного. Остывший рулет смазываем шоколадным кремом и покрываем помадкой.

Рулет с орехами и мармеладом

125 *г меда, 150 г пудры сахарной, 4 столовые ложки масла растительного, 1 яйцо, 1 желток, немного соли,*

1/2 чайной ложки соды, 125 мл молока, 125 мл газированной воды, сахар ванильный, мука.
Начинка: молотые грецкие орехи, смешанные с мармеладом.

Взбиваем мед с яйцами и сахаром, добавляем растительное масло, соль, растворенную соду, молоко, газированную воду и хорошо все растираем. Всыпаем муку и замешиваем тесто средней плотности. Покрываем салфеткой и даем постоять 30 минут. Делим тесто на три части. Из каждой раскатываем пласт толщиной 1/2 см, смазываем начинкой, сворачиваем и выпекаем на противне на среднем огне. Когда рулеты остынут, посыпаем сахарной пудрой с ванилином и разрезаем на ломтики толщиной 1 см.

ТРЕУГОЛЬНИКИ И ДРУГИЕ СЛАДКИЕ ИЗДЕЛИЯ НА МЕДУ

Треугольники из медового пряника с какао

4 столовые ложки меда, 200 г крупы манной, 150 г пудры сахарной, 5 яиц, 30 г какао, 100 г орехов, 300 г черешен из компота, 3 столовые ложки теплой воды, цедра половины лимона, 5 г соды.

Черешни без косточек мелко нарезаем, добавляем мед, сахар, желтки, какао, лимонную цедру, воду и соду. Хорошо перемешиваем смесь до увеличения в объеме. Затем смешиваем толченые грецкие орехи с манной крупой, белковой пеной и добавляем все к медовой смеси. Выпекаем в духовке в небольшой форме, застланной бумагой. Выкладываем из формы, удаляем бумагу и покрываем помадкой (см. рецепт). Разрезаем на треугольники и украшаем грецкими орехами.

Треугольники с кремом «карамель»

2 стоповые ложки меда, 450 г муки, 150 г сахара, 70 г масла сливочного, 2 яйца, 200 мл молока, 5 г соды.

Молоко, сахар, мед, яйца взбиваем в посуде до появления пены. Затем добавляем сливочное масло, ставим на малый огонь, постоянно помешивая, до получения густой, пышной массы. Смешиваем муку с содой и после того как масса остынет, замешиваем некрутое тесто (по надобности добавляем муку). Делим тесто на четыре части, раскатываем из каждой пласт и выпекаем на слегка смазанном противне в жаркой духовке на сильном огне.

Когда пласты остынут, смазываем их кремом «карамель» (см. далее). Покрываем глазурью из какао. На второй день разрезаем на треугольники.

Треугольники с фруктами

200 г меда, 450 г муки, 100 г пудры сахарной, 100 г масла сливочного, 3 яйца, 50 г орехов грецких, 50 г изюма, 100 г фруктов засахаренных, 10 г соды, молоко, 1 чайная ложка корицы, аниса и гвоздики, абрикосовый джем, цедра половины лимона.

Сливочное масло и мед нагреваем на пару, добавляем желтки, половину сахарной пудры, толченые пряности, лимонную цедру и взбиваем до появления пены. Добавляем муку с содой и молоко; замешиваем некрутое тесто. Выкладываем тесто в смазанную маслом и посыпанную мукой форму. Смазываем пласт абрикосовым джемом, мелко нарезаем фрукты и взбиваем в пену белки; смешиваем

пену с фруктами и остальной сахарной пудрой. Этой смесью покрываем слой джема. Выпекаем в духовке на среднем огне до золотистого цвета. Разрезаем на треугольники.

Треугольники «мраморные»

280 г меда, 280 г крупы манной, 70 г орехов грецких, 150 г джема малинового, 8 яиц, 2 столовые ложки рома, 20 г какао, 5 г соды.

Мед, желтки, ром и соду взбиваем до появления пены. Отдельно взбиваем белки. Смешиваем белковую пену с мукой и делим массу на две части. К одной примешиваем какао, к другой - молотые орехи. Полученные смеси наслаиваем в форме, застланной бумагой. Выпекаем на среднем огне. Когда пирожное остынет, разрезаем горизонтально на два пласта. Нижний пласт смазываем малиновым джемом и накрываем вторым пластом. Покрываем «мраморной» глазурью (см. далее). Разрезаем на небольшие треугольники.

Треугольники (уголки) с медом и творогом

150 г меда, 150 г муки, 150 г пудры сахарной, 150 г творога, 100 г масла сливочного, немного корицы, цедра половины лимона, 5 г соды, джем из клубники, 2 желтка.

Распускаем мед и сливочное масло на слабом огне, добавляем растертый творог, хорошо перемешиваем; добавляем желтки, лимонную цедру, корицу, соду и перемешиваем до получения однородной массы. Выкладываем массу на доску с мукой и вымешиваем нетугое тесто. Раскатываем пласт потоньше, разрезаем на квадраты размером 8-10 см. На середину каждого квадрата кладем по 1 чайной ложке джема и защипываем края. Треугольники смазываем взбитым яйцом и выпекаем в жаркой духовке на сильном огне. Посыпаем сахарной пудрой.

Треугольники на меду

2 столовые ложки меда, 300 г муки (и более), 100 г пудры сахарной, 50 г масла сливочного, 1 яйцо, 10 г соды, немного корицы.

Мед, яйца, сливочное масло, сахар смешиваем на пару. Когда масло растопится, снимаем с огня и размешиваем до получения однородной массы. Всыпаем соду и корицу, перекладываем массу на доску с мукой и замешиваем нетугое тесто, которое делим на три части. Из каждой части раскатываем пласт толщиной около 4 мм и выпекаем на смазанном маслом противне на сильном огне до золотистого цвета. Когда пласты остынут, смазываем их кремом из какао и покрываем ромовой глазурью. На второй день разрезаем на треугольники или узкие прямоугольники.

Треугольники с орехами

2 *столовые ложки меда, 500 г муки, 3 ложки пудры сахарной, 200 г масла сливочного, 1 желток, 10 г соды, 2-3 столовые ложки сметаны, 150 г орехов грецких, 10 столовых ложек малинового джема, 1/4 чайной ложки толченого аниса.*

Муку, слегка нагретое сливочное масло, мед, желток, анис перемешиваем со сметаной, в которой растворяем соду, до получения нетугого теста. Делим тесто на три части; из каждой части раскатываем пласт величиной с противень, в котором будем его печь. Раскладываем первый пласт на смазанном маслом противне, покрываем джемом, посыпаем половиной нормы молотых грецких орехов, выкладываем второй пласт, который смазываем джемом и посыпаем орехами. Покрываем все третьим пластом, который в нескольких местах прокалываем вилкой, и выпекаем на среднем огне до золотистого цвета. Выкладываем на доску, покрываем помадкой, разрезаем на треугольники или прямоугольники. Прямоугольники можно украсить точками, как домино.

Уголки с яблоками

100 г меда, 400 г муки, 250 г пудры сахарной, 60 г масла сливочного, 3 яйца, 300 г яблок, 60 г орехов, 20 г какао, 1/2 чайной ложки корицы, 10 г соды.

Яйца, мед, сахар, корицу и какао растираем до появления пены. Добавляем толченые орехи, топленое масло, муку, соду и замешиваем некрутое тесто; раскатываем пласт, который нарезаем на треугольники. Кладем на середину каждого треугольника по чайной ложке тертых яблок и загибаем углы. Выпекаем на противне, по-|
крытом бумагой, на среднем огне. Когда уголки остынут, посыпаем сахарной пудрой.

Треугольники с лимоном

720 *г меда, 350 г муки, 40 г пудры сахарной, 150* г *масла сливочного, 2 желтка, сок и цедра половины лимона, 5 г соды.*

Размягченное сливочное масло соединяем с сахарной пудрой, мукой и содой. Добавляем желтки, мед, сок и цедру лимона.

Замешиваем некрутое тесто, покрываем салфеткой и даем постоять не менее 2-3-х часов. Делим тесто на две части, вновь вымешиваем и раскатываем скалкой два пласта, которые выпекаем отдельно, на среднем огне. Остывшие пласты смазываем кремом из арахиса, покрываем лимонной глазурью и нагретым ножом разрезаем на узкие треугольники.

Шарлотка фруктовая с желатином

200 *г меда, 0,5 л молока, 5 листов желатина, 500 г клубники (малины, смородины), сок 1 лимона.*

Выдерживаем желатин в молоке 1/2 часа, нагреваем до полного растворения и вместе с остальными продуктами взбиваем в миксере до сгущения массы. Украшаем фруктами.

Шарлотка абрикосовая

4 столовые ложки меда, полтора стакана молока, 500 г орехов грецких, 4 абрикоса или 2 столовые ложки абрикосового нектара, 50 г медового пряника.

Пропускаем через мясорубку орехи, пряник и смешиваем с остальными продуктами. Взбиваем в миксере или веничком 5 минут. Подаем к столу.

Шарлотка из простокваши с клубникой

2 *столовые ложки меда, 2 желтка, 1 баночка простокваши (йогурта), 3 столовые ложки клубники, сок половины лимона.*

Кладем в миксер желтки с медом и хорошо взбиваем. Добавляем клубнику, простоквашу, лимонный сок и вновь взбиваем. Подаем к столу.

Десерт творожный с клубникой

80 г меда, 250 г творога, 150 г клубники или клубничного нектара, немного лимонной цедры, 100 мл молока.

Взбиваем в миксере мед, творог и молоко, добавляем клубнику (или клубничный нектар), цедру лимонную и взбиваем вновь. Украшаем клубникой.

Десерт для детей

100 г меда, 300 г творога, 30 г масла сливочного, 1 желток, 1/2 порошка сахара ванильного, 10 г изюма, 100мл молока, 200 г фруктового нектара.

Мед, сливочное масло, творог, молоко, желток, нектар и ванильный сахар взбиваем до получения густой массы. Посыпаем изюмом.

Десерт творожный с морковью и медом

100 г меда, 200 г творога, 60 г моркови, 1/2 порошка сахара ванильного, немного лимонной цедры, 100 мл молока, 120 г яблок, 1/2 апельсина.

Молоко, очищенную тертую морковь, очищенные и тертые яблоки взбиваем до образования пюре. Добавляем творог, лимонную цедру, мед и взбиваем вновь. Украшаем кусочками апельсина.

Десерт творожный с медом

120 г меда, 500 г яблок, 50 г орехов грецких, немного корицы, цедра и сок половины лимона, 200 г творога.

Яблоки печем в духовке и теплыми протираем через сито. Когда яблоки остынут, кладем их в миксер, добавляем лимонный сок, цедру, корицу и творог. Во время взбивания вливаем мед. Готовый десерт посыпаем молотыми грецкими орехами.

Десертный крем можно делать и из сырых яблок, но в таком случае добавляем яичный белок.

Десерт шоколадный

720 *г меда, 350 г творога, 50 г шоколада, 3 столовые ложки сока морковного, 50 г орехов грецких, 1,5 л молока.*

Нагреваем мед и шоколад на пару. Добавляем творог, молоко, морковный сок. Смешиваем и даем постоять 30 минут. Взбиваем в миксере. Готовый десерт посыпаем рублеными грецкими орехами.

Десерт «канди»

200 г сахара, 50 г сметаны, 50 г меда, 1 столовая ложка масла сливочного, 20 г орехов грецких.

Смешиваем сахар, сметану и мед и варим до полного растворения сахара. Добавляем сливочное масло и продолжаем варить. Снимаем с огня и взбиваем, пока смесь не станет плотной и темной; добавляем толченые орехи и заливаем в смазанный маслом противень. Когда масса остынет, разрезаем нагретым ножом на кусочки.

Орехи с шоколадом и медом

400 г сахара, 1/4 чайной ложки соли, 50 г орехов грецких, 2 чайные ложки масла сливочного, 50 г меда, 1 батончик горьковатого шоколада, 250 мл молока.

Варим сахар, шоколад, соль и молоко в течение 5 минут. Добавляем мед и продолжаем варить. Кладем сливочное масло, снимаем с огня и выдерживаем до сгущения массы. Взбиваем до густоты крема, добавляем орехи и заливаем смесь в противень. Когда паста немного остынет, ее можно резать на ломтики.

Десерт из южных каштанов

4 столовые ложки меда, 2 столовые ложки пудры сахарной, 1 белок, 200мл сливок, ванильный сахар, 600 г южных каштанов.

Каштаны варим до готовности, очищаем и перемалываем в мясорубке. Добавляем сахар, мед, белок и взбиваем до появления пены. Выкладываем в стаканы для компота. Смешиваем сливки с ванильным сахаром, украшаем вишнями из вишневой настойки и ставим в холодильник.

Десерт «итальянский»

3 желтка, 100 мл вина, 3 ложки меда.

Растираем желтки добела и небольшими порциями, продолжая растирание, вливаем мед. Затем добавляем вино, тщательно все перемешиваем, перекладываем смесь в кастрюлю и держим на огне, постоянно взбивая, чтобы она не густела и не кипела. Когда смесь начинает подниматься, снимаем с огня и разливаем в чашки. Подаем к столу после охлаждения.

Десерт «пикантный»

300 г сахара, полстакана воды, 50 г орехов грецких, 50 г меда, 2 яичных белки.

Варим сахар и мед в воде до получения сиропа. Взбиваем в пену белки и, продолжая взбивать, добавляем сироп. До того как смесь начнет густеть, добавляем орехи. Готовый десерт должен быть достаточно густым; украшаем блюдо черешнями и подаем к столу.

Пудинг рисовый с апельсинами

100 г риса, 2 стакана молока, 2 столовые ложки изюма, 2 яйца, 50 г меда, соли 1/4 чайной ложки, полстакана 1 *апельсинового сока, 1 столовая ложка апельсиновой цедры.*

Рис, молоко и изюм кладем в небольшую кастрюлю и кипятим под крышкой на паровой бане 45 минут, пока рис не сварится. Временами помешиваем. Слегка взбиваем яйца, добавляем мед, соль, апельсиновый сок и цедру и заливаем этой смесью горячий рис, помешивая деревянной ложкой. Варим еще 5 минут без крышки. Перед тем как подать к столу, охлаждаем. Пудинг можно украсить сливками.

Суфле картофельное

3 вареных картофелины, полстакана апельсинового сока, 2 яйца, 2 столовые ложки меда, 3 столовые ложки масла сливочного, 1/4 чайной ложки соли.

Смешиваем в кастрюле картофель, соль, мед, апельсиновый сок, желтки и сливочное масло, хорошо взбиваем и постепенно добавляем отдельно взбитые в пену белки. Выпекаем в духовке, пока суфле не зарумянится.

Суфле ванильное

20 г муки, 1 литр молока, 200 г меда, 6 яиц, сахар ванильный, соль.

Смешиваем муку со вскипяченным и охлажденным молоком. Добавляем мед, ванильный сахар и соль. Ставим на малый огонь, постоянно помешивая. Когда смесь закипит, снимаем с огня и

добавляем желтки. Хорошо перемешиваем и соединяем со взбитыми в пену белками. Заливаем в форму и ставим в духовку на 20 минут. Даем остынуть. Перед тем, как подать к столу, посыпаем сахаром.

Оладьи

170 г муки, 2 яйца, 250 мл молока, 30 г масла сливочного, 4 столовые ложки меда, 2 столовые ложки коньяка, сахар, соль.

Просеиваем муку и соль в миску, посередине делаем углубление. Разбиваем яйца по одному и при помощи деревянной ложки замешиваем тесто. Добавляем понемногу молоко и снова перемешиваем до получения однородной смеси. Покрываем тесто салфеткой и даем постоять минут 30. Нагреваем масло в сковородке и жарим оладьи. Смешиваем мед с коньяком и смазываем оладьи горячими. Оладьи сворачиваем трубочкой, посыпаем сахаром и подаем к столу.

СОУСЫ СЛАДКИЕ

Масляный с медом

50 *г меда, 4 столовые ложки масла сливочного.*

Сливочное масло и мед кладем на сковороду и перемешиваем до получения однородной пасты. Такой соус подаем к пудингам.

Шоколадный с медом

100 г шоколада, 1 стакан сливок, 4 столовые ложки меда.

Размягчаем шоколад и добавляем по очереди сливки и мед, хорошо взбивая. Такой соус подаем к мороженому.

Шоколадный с мятой

40г шоколада, полстакана чая из мяты, 2 столовые ложки меда, 1 стакан сливок.

Перемешиваем мед, чай и сливки до однородной консистенции. Постепенно добавляем измельченный шоколад, тщательно взбивая все продукты.

Таким соусом заливаем ванильное или шоколадное мороженое.

КРЕМЫ И ГЛАЗУРИ ДЛЯ ТОРТОВ, РУЛЕТОВ И УГОЛКОВ

Смешивая сливочное масло с медом, можно изготовить очень вкусные и питательные кремы и начинки для тортов и пирожных. Предлагаемые нами легкоусваиваемые десертные блюда просты в изготовлении и удовлетворят самые различные вкусы.

КРЕМЫ ДЛЯ ТОРТОВ

Ореховый с медом

80 г меда, 120 г масла сливочного, 120 г орехов грецких, 1 желток, 80 г пудры сахарной, сахар ванильный.

Сливочное масло, орехи, сахар, желток и ванильный порошок растираем добела. Добавляем мед и взбиваем крем до получения однородной массы.

Шоколадный

2 столовые ложки меда, 250 г масла сливочного, 2 яйца, 70 г пудры сахарной, 40 г шоколада.

Яйцо, один желток, сахар и измельченный шоколад взбиваем в эмалированной кастрюле на пару, пока шоколад полностью не растворится и смесь не загустеет (но не закипит). Отдельно смешиваем сливочное масло с медом и постепенно добавляем их в остывшую яичную массу. Затем взбиваем до получения смеси однородной консистенции.

Ванильный

100 г меда, 200 г масла сливочного, 2 яйца, 200 г пудры сахарной, сахар ванильный.

Смешиваем яйца и сахарную пудру в эмалированной кастрюле на слабом огне, постоянно помешивая. Держим на огне, пока смесь не станет жидкой, охлаждаем и снова ставим на огонь, пока она не загустеет. Отдельно смешиваем сливочное масло с ванильным порошком и постепенно добавляем в остывшую яичную массу. Мед вливаем тонкой струей, постоянно перемешивая, до получения однородной смеси. Крем можно использовать и для украшения тортов.

Шоколадный с инжиром

1 столовая ложка меда, 200 г масла сливочного, 1 яйцо, 130 г пудры сахарной, 50 г шоколада, 50 г инжира, 1 столовая ложка рома.

Тщательно взбиваем яйцо с ромом и сахаром. Добавляем измельченный шоколад и подогреваем смесь на пару. Растопленное масло смешиваем с медом и добавляем в остывшую смесь. После получения однородной массы всыпаем пропущенный через мясорубку инжир.

Из южных каштанов

100 г меда, 60 г масла сливочного, 1 желток, 200 г вареных и рубленых южных каштанов, 100 г сметаны или молока, 20 г шоколада, ванильный порошок.

Взбиваем до появления пены мед, каштаны, сметану и желток. Отдельно растираем сливочное масло с ванильным порошком и измельченным шоколадом. Смешиваем оба компонента до получения однородной массы.

Абрикосовый

1 столовая ложка меда, 150 г масла сливочного, I столовая ложка пудры сахарной, 1500 мл молока, 100 г джема из абрикосов, 1 столовая ложка муки.

Смешиваем молоко, сахар, муку, ставим на слабый огонь и постоянно перемешиваем, пока смесь не загустеет. Снимаем с огня и продолжаем помешивать. Когда смесь остынет, добавляем сливочное масло, мед, джем из абрикосов. Тщательно все перемешиваем до получения однородной массы.

Из какао

80 г меда, 200 г масла сливочного, 2 яйца, 150 г сахара, 30 г какао, 1 столовая ложка рома.

В кастрюле на водяной бане смешиваем яйца, сахар, ром и какао. Когда масса загустеет, снимаем с огня и даем ей остыть. Смешиваем сливочное масло с медом и добавляем к остывшей массе. Готовый крем охлаждаем не менее часа.

С карамелизованными орехами

2 столовые ложки меда, 150 г масла сливочного, 1,5 стакана молока, 10г сахара ванильного, 30 г муки пшеничной, 100 г орехов карамелизованных.

Тщательно смешиваем молоко, муку, ванильный порошок, ставим на слабый огонь до получения загустевшей массы. Снимаем с огня и продолжаем размешивать, пока масса не остынет. Добавляем сливочное масло, предварительно смешанное с медом. Взбиваем до получения смеси однородной консистенции. Добавляем толченые карамелизованные орехи.

Шоколадный со сливочным маслом

160 г меда, 250 г масла сливочного, 100 г шоколада, корица по вкусу.

Мед с шоколадом подогреваем на водяной бане до полного растворения. Снимаем с огня и продолжаем помешивать до остывания. Добавляем сливочное масло и корицу, тщательно перемешиваем и взбиваем до появления пены. Это не очень сладкий крем и подходит для более сладких коржей.

Банановый

1 столовая ложка меда, 180 г масла сливочного, 1 яйцо, 100 г пудры сахарной, 2 столовые ложки рома, 1 банан.

Хорошо растираем яйцо с сахаром и ромом. Подогреваем на водяной бане, постоянно перемешивая. Снимаем с огня и продолжаем перемешивать, пока масса не остынет. Очищаем банан, протираем через сито и смешиваем с медом и сливочным маслом, постепенно добавляя остывшую массу. Все тщательно взбиваем до получения смеси однородной консистенций.

Медовый с творогом

100 г меда, 120 г масла сливочного, 2 желтка, 100 г пудры сахарной, 100 г изюма, 400 г творога, сахар ванильный, 1,5 стакана молока, 1 чайная ложка кукурузной муки, сок и цедра от половины лимона, соль.

Смешиваем желтки, кукурузную муку и ванильный сахар с молоком и взбиваем на водяной бане, пока смесь не загустеет. Очищенный измельченный изюм кладем в фарфоровую миску и добавляем

сахар, сливочное масло, сок и цедру лимона. Все перемешиваем, добавляем творог и вливаем тонкой струей мед, который должен быть жидким.

Клубничный

100 г меда, 220 г масла сливочного, 1 желток, 100 г пудры сахарной, 2 столовые ложки сиропа клубничного.

Смешиваем мед с густым клубничным сиропом. Отдельно растираем сливочное масло с сахаром и желтком, постепенно добавляя мед с клубничным сиропом. Затем все взбиваем до появления пены. Крем можно использовать и для украшения торта.

Медовый с лимоном

60 г сахара, 2 столовые ложки муки пшеничной, лимон, 100 г меда, 1 яйцо, 25 г масла сливочного.

Отжимаем сок лимона, натираем цедру. Смешиваем все составные части крема в кастрюле. Варим смесь на паровой бане, непрерывно мешая, до загустения. Снимаем с огня и даем остыть. Кремом можно смазывать пласты для тортов.

Апельсиновый

2 *столовые ложки сахара, 2 столовые ложки муки пшеничной, 1/2 столовой ложки лимонного сока, 100 г меда, сок и цедра одного апельсина, 1 яйцо, 1 столовая ложка топленого масла.*

Все компоненты смешиваем в кастрюле. Варим смесь на паровой бане до сгущения, постоянно мешая. Снимаем с огня. Крем можно использовать для начинки тортов.

КРЕМЫ ДЛЯ РУЛЕТОВ

С желтком

720 *г меда, 120 г масла сливочного, 3 желтка, сахар ванильный, 50 г орехов, 60 г шоколада, корица по вкусу.*

Смешиваем мед с желтками, сахаром, ванилином и корицей. Добавляем измельченный шоколад и выдерживаем на слабом огне, постоянно мешая. Когда шоколад растопится и смесь загустеет, снимаем кастрюлю с огня, даем смеси остыть и добавляем сливочное масло и орехи. Хорошо взбиваем. До употребления крем охлаждаем не менее получаса.

С орехами

720 *г меда, 60 г масла сливочного, 120 г орехов, 500 мл молока, сахар ванильный.*

Заливаем орехи горячим молоком и хорошо размешиваем. Добавляем мед, ванильный сахар, сливочное масло и взбиваем до появления пены. Охлаждаем полчаса и затем используем как начинку для рулетов.

Ванильный

7 *столовая ложка меда, 80 г масла сливочного, 200 мл молока, 2 желтка, сахар ванильный, 1 столовая ложка кукурузной муки.*

Смешиваем молоко с желтками, ванильным сахаром и кукурузной мукой. Хорошо взбиваем и ставим на слабый огонь, варим, постоянно помешивая, до получения густой массы. Отдельно растираем сливочное масло с медом. Все смешиваем и взбиваем до появления пены.

КРЕМЫ ДЛЯ УГОЛКОВ

Крем-карамель

100 г меда, 250 г масла сливочного, 150 г сахара, 200мл черного кофе, 200 мл молока, 3 столовые ложки муки пшеничной, 1 столовая ложка рома.

Из жженого сахара приготавливаем карамель светлого цвета. Добавляем кофе с ромом. Варим на слабом огне до растворения карамели. Отдельно смешиваем молоко с мукой и соединяем их с кофейной карамелью. Выдерживаем на слабом огне, постоянно мешая до сгущения. Снимаем с огня, даем смеси остыть и постепенно добавляем растертое с медом сливочное масло. Взбиваем до получения однородного крема.

С яйцами

1 столовая ложка меда, 250 г масла сливочного, 4 яйца, 150 г сахара, 30 г шоколада.

Взбиваем яйца вместе с сахаром и шоколадом на водяной бане до сгущения. Смешиваем мед со сливочным маслом и постепенно добавляем их к остывшей яичной массе. Взбиваем до получения смеси однородной консистенции.

С орехами

1 столовая ложка меда, 100 г масла сливочного, 100 г пудры сахарной, 120 г орехов, сок половины лимона, 1 желток.

Хорошо смешиваем сливочное масло с сахаром, медом и желтком. Добавляем молотые орехи и лимонный сок. Взбиваем до появления пены. Охлаждаем.

Миндальный

120 г меда, 100 г масла сливочного, 50 г пудры сахарной, 140 г миндаля, 1 столовая ложка сока вишневого, 20 г шоколада.

Очищенный миндаль поджариваем и измельчаем. Добавляем к нему мед, вишневый сок (нектар) и натертый шоколад. Смешиваем на водяной бане и даем остыть. Добавляем сливочное масло и взбиваем до появления пены.

С белком

100 г меда, 3 белка, 200 г орехов, ванильный порошок по вкусу.

Хорошо смешиваем орехи, мед и ванильный порошок; добавляем взбитые в пену белки. Крем желательно использовать сразу.

ГЛАЗУРИ

Белковая

1 белок, 120-150 г пудры сахарной (в зависимости от величины яйца).

Взбиваем белок с дважды пропущенной сквозь частое сито сахарной пудрой до получения устойчивой блестящей пены. Если пена слишком жидкая, сахар добавляют. В противном случае добавляют несколько капель процеженного лимонного сока. Если не используем все количество, то чтобы глазурь не засохла, накрываем посуду мокрой салфеткой.

Из какао

80-100 г сахара, 1 белок, 20 г какао. Готовим так же, как глазурь из белка.

Из сахара

250 г пудры сахарной, корица или анис, полстакана кипятка.

Ошпариваем пряности, смешиваем до получения густой прозрачной жидкости, используемой для глазировки пряников. После высыхания получается прозрачная |«стеклянная» глазурь. **Из желтка**

2 желтка, 100 г пудры сахарной, 2 столовые ложки воды, 100 г сахара.

Желтки взбиваем с сахарной пудрой до появления пены. Сахарный песок заливаем водой и ставим на слабый огонь.

Кипятим до получения сиропа (до пробы на нитку). Снимаем сироп с огня, даем ему немного остыть и постепенно заливаем им пену из желтков. Снова смешиваем до охлаждения смеси. Используем немедленно для глазировки.

Из лимона (I)

250 г пудры сахарной, 2 столовые ложки сока лимонного, 2-3 столовые ложки кипятка.

Все компоненты хорошо смешиваем до получения однородной консистенции. Если получается слишком густая глазурь, добавляем лимонный сок, в противоположном случае - сахар.

Глазурь из лимона (II)

150 г сахара-рафинада, 3/4 стакана воды, сок половины лимона, сахарная пудра по вкусу.

Смешиваем сахар-рафинад с водой и кипятим до получения сиропа, точнее, до пробы на нитку.

Добавляем затем лимонный сок и сахарную пудру до получения густой блестящей глазури.

Из апельсина

Готовим, как глазурь из лимона (II), но с использованием апельсинового сока.

Из рома

200-250 г пудры сахарной, полстакана кипятка, 2 столовые ложки рома.

Смешиваем сахар с горячей водой, добавляем ром. Продолжаем размешивать до получения глазури желаемой плотности.

Из молока

250 *г пудры сахарной, полстакана жирного молока, 1 чайная ложка рома.*

Нагреваем молоко, растворяем сахар, добавляем ром. Даем глазури просохнуть.

Из какао с кофе

200 г масла сливочного, 40 г какао, 4 столовые ложки готового черного кофе, 200 г пудры сахарной.

Смешиваем сливочное масло с какао. Кладем сахар в небольшую посуду, заливаем кофе и кипятим около 30 секунд на сильном огне, процеживаем. Горячей жидкостью заливаем масло с какао и перемешиваем до растопления масла. Если глазурь слишком густая, можно добавить теплый кофе. Торт украшаем еще теплой глазурью.

Из какао с кукурузной мукой

80 г масла сливочного, 80 г пудры сахарной, 30 г какао, 4 столовые ложки молока, 2 столовые ложки кукурузной муки.

Смешиваем все компоненты в эмалированной кастрюле, ставим на медленный огонь, постоянно помешивая. Когда глазурь закипит, снимаем с огня и используем ее теплой.

«Карамель»

3 столовые ложки меда, 20 г шоколада, 2 столовые ложки воды, 30 г масла сливочного, сахар ванильный.

Увариваем мед с водой до карамелизации. Добавляем измельченный шоколад, ванильный порошок, варим на слабом огне, постоянно помешивая, пока не начнет сгущаться. Снимаем с огня и добавляем масло. Используем глазурь в теплом виде.

Шоколадная (I)

120 г сахара, 100 г шоколада, 4 столовые ложки воды. Кипятим сахар с водой до получения густого сиропа (до пробы на нитку), как для варенья. Горячим сиропом заливаем шоколад и размешиваем. Если полученная глазурь слишком густая, можно добавить воду. Использовать в теплом виде.

Шоколадная (II)

120 г сахара, 4 столовые ложки воды, 80 г шоколада, 30 г масла сливочного.

Варим на слабом огне сахарную пудру с шоколадом и водой, постоянно размешивая, до получения загустевшей смеси. Снимаем с огня, добавляем сливочное масло, хорошо размешиваем. К слишком густой глазури можно добавить теплую воду и кофе.

«Мраморная»

Готовим как глазурь из белка.

На еще жидкую глазурь из белка, нанесенную на торт или пирожное, при помощи корнетика выдавливаем глазурь из шоколада или какао. При этом на белую глазурь наносим узор глазурью темного цвета, и наоборот. Затем зубочисткой или вилкой проводим прямые или зигзагообразные линии по свеженанесенной глазури. Даем поверхности остыть, просохнуть.

Глазурь-помадка

250-300 г сахара, 200 мл воды, 1 чайная ложка сока лимонного.

Кипятим сахар с водой, изредка помешивая и снимая кристаллы со стенок кастрюли. Перед тем как сироп начнет кипеть, добавляем лимонный сок, так как он частично ограничивает процесс кристаллизации, одновременно сохраняя блеск и эластичность глазури.

Глазурь-помадку можно разбавлять ромом, кофе, фруктовыми соками. К ней можно добавить шоколад, какао или желток.

Готовность сиропа устанавливаем следующим способом: раскатываем глазурь между указательным и большим пальцами. Если при этом образуется «нить», которая не рвется, а после растирания между пальцами приобретает белый цвет - сироп готов. Кастрюлю с глазурью ставим в большую форму с холодной водой. Мешаем глазурь непрерывно, пока не начнет белеть. Если получается слишком

густая глазурь, к ней можно добавить воду или какую-нибудь из указанных примесей; для окрашивания можно использовать пищевые красители.

Фруктовая

250 *г пудры сахарной, 3 столовые ложки сока малинового, 1 столовая ложка сока лимонного, 2-3 столовые ложки воды.*

Хорошо просеянную через сито сахарную пудру заливаем кипятком, добавляем процеженные малиновый и лимонный соки.

Смешиваем до получения однородной блестящей глазури. Вместо малинового сока можно использовать сок смородины. Эта глазурь очень подходит для фруктовых уголков.

Грушевая

250 *г пудры сахарной, 2 столовые ложки сиропа грушевого, 10 г сливочного масла.*

Просеянную через сито сахарную пудру заливаем грушевым сиропом, затем кипятком, добавляем растертое сливочное масло и все быстро смешиваем до получения загустевшей массы.

Вместо грушевого сиропа можно использовать яблочный, смородиновый или малиновый.

КОНФЕТЫ С МЕДОМ

Во многих странах мира благодаря меду развилась целая отрасль пищевой промышленности, изделиями которой уже не одно десятилетие наслаждаются люди. Предлагаем несколько домашних рецептов, не требующих особого умения, но результаты, надеемся, обрадуют и детей, и взрослых. Отметим еще одно: конфеты с медом обладают антисептическими свойствами, т. е. они не только вкусны, но и полезны, как сам мед.

Восточная сладость «суджук»

100 г меда, 100 г орехов, 200 г пряников, 2 столовые ложки рома, 1/2 чайной ложки корицы и гвоздики.

Мед слегка подогреваем на водяной бане, добавляем рубленые орехи, молотые пряники, ром, корицу и гвоздику. Хорошо вымешиваем и выкладываем массу на деревянную доску, посыпанную сахарной пудрой. Формируем из массы жгут и оставляем до следующего дня в сухом и прохладном месте. Разрезаем на куски толщиной 1 см, затем украшаем глазурью с ромом. Для украшения можно использовать миндаль.

«Суджук» каштановый

1 столовая ложка меда, 400 г каштанов, 50 г пудры сахарной, 40 г масла сливочного, 1 желток, 50 г орехов грецких, немного корицы.

Каштаны отвариваем и пропускаем через мясорубку. Добавляем сахар, измельченные орехи, желток, сливочное масло, корицу и все хорошо размешиваем. Если полученная масса слишком жидкая, можно добавить толченые сухари. Выкладываем массу на деревянный поднос, предварительно посыпанный сахарной пудрой, и формируем из нее жгут. Покрываем жгут бумагой и охлаждаем, потом обливаем шоколадной глазурью. На другой день «суджук» нарезаем.

Конфеты с орехами

100 г меда, 100 г пряников толченых, 200 г орехов грецких, 100 г пудры сахарной, 2 чайные ложки какао, 1/2 чайной ложки корицы, 1/2 чайной ложки аниса, молоко по надобности.

Оставляем пятую часть орехов для украшения, остальные перемалываем, складываем в кастрюлю, добавляем мед, остальные сухие ингредиенты и хорошо размешиваем. Молоко вливаем тонкой струей до получения густой массы. Раскатываем массу в пласт толщиной 1 см на разделочной доске, посыпанной сахарной пудрой. С помощью металлических формочек вырезаем разные фигурки. Украшаем каждую долькой ореха. Даем конфетам обсохнуть при комнатной температуре.

Медовые

1 столовая ложка меда, 250 г сахара, 1 столовая ложка уксуса, немного воды.

Смешиваем все компоненты и кипятим до получения массы с консистенцией помадки. Снимаем с огня и выкладываем на противень, натертый воском. После охлаждения разрезаем на небольшие кубики.

С молоком и медом

200 г меда кристаллизованного, 50 г сахара, 75 г сметаны или молока, шоколад по вкусу.

Кипятим все компоненты до получения густой массы. Выкладываем на предварительно смазанный сливочным маслом противень. После охлаждения разрезаем на небольшие квадратики, которые заворачиваем в целлофан или пергаментную бумагу.

Из пряников с фруктами

720 *г меда, 200 г пряников, 50 г изюма, 50 г орехов грецких, 20 г цедры апельсиновой, 50 г чернослива, 50 г груши сушеной, 1 столовая ложка джема смородинового, 50 г миндаля, сахар ванильный.*

Сухофрукты разрезаем на кусочки, заливаем медом, размешиваем и оставляем на час, изредка помешивая. Добавляем рубленые орехи, джем, пряники измельченные, ванильный сахар. Взбиваем до однородности. Если получится слишком густая масса, можно добавить мед или джем. Формируем шарики, обваливаем в орехах и даем затвердеть в прохладном месте.

Из пряников

1 столовая ложка меда, 100 г пудры сахарной, 100 мл молока, 30 г какао, 120 г масла сливочного, 150г пряников, не больше 1 столовой ложки рома, 50 г шоколада или орехов.

Смешиваем мед с измельченными пряниками. Отдельно перемешиваем в эмалированной кастрюле молоко, сахар и какао, варим, постоянно помешивая, до получения загустевшей массы. Снимаем с огня, даем остыть и прибавляем молотые пряники с медом, ром, сливочное масло; взбиваем до получения однородной массы, формируем шарики, обваливаем их в измельченных орехах или шоколаде. В каждую конфету можно положить по одной вишне из компота, которую выдержали в роме в течение часа.

Конфеты-помадки с медом

400 г сахара, 150 г молока сухого, 2 столовые ложки масла сливочного, 50 г орехов грецких, 1 батончик шоколада, 60 г меда, 1/4 чайной ложки соли.

Смешиваем сахар с шоколадом, сухим молоком и солью. Прибавляем 3—4 столовые ложки воды и кипятим 5 минут. Добавляем мед и продолжаем кипятить. Снимаем с огня, прибавляем масло сливочное, охлаждаем. Взбиваем до однородной консистенции, всыпаем орехи. Выкладываем массу на смазанные сливочным маслом противни. После затвердения разрезаем на кусочки и храним в герметично закрытой банке.

Орехи кофейные на меду

280 г пудры сахарной, 4 белка, 2 столовые ложки готового крепкого кофе, 2 столовые ложки меда, 500 г орехов.

Смешиваем сахарную пудру с белками до получения густой массы. Добавляем кофе, мед и толченые орехи. Кипятим 5 минут, постоянно помешивая. Снимаем с огня, а когда масса остынет, формируем шарики, которые можно украсить глазурью из какао.

Карамель шоколадная

90 г меда, 50 г масла сливочного, 300 г шоколада, 1 столовая ложка сахара, несколько грецких или лесных орехов.

Измельчаем шоколад и перемешиваем все продукты, добавляем 1 столовую ложку воды и кипятим 10 мин. Выкладываем массу на противень, предварительно смазанный сливочным маслом. После охлаждения разрезаем на квадраты 3х3 см. На каждый квадратик кладем дольку грецкого ореха или половинку лесного.

Карамель заворачиваем в целлофан или пергамент.

Карамель медовая (I)

400 г сахара, 500 г меда, 100 г масла сливочного, 150 г молока сухого, соль.

Смешиваем сахар с медом и солью и варим на сильном огне, изредка помешивая. Постепенно добавляем сливочное масло и сухое молоко. Кипятим до затвердения массы, постоянно помешивая. Выкладываем на смазанный сливочным маслом противень. После охлаждения разрезаем на квадратики и заворачиваем в целлофан или вощеную бумагу.

Карамель медовая (II)
250 *г масла сливочного, 250 г сахара, 250 г меда, сушеные фрукты по вкусу.*
Растапливаем сливочное масло, добавляем сахар и мед и кипятим почти 20 минут, изредка помешивая, чтобы масса не пристала к стенкам кастрюли. Выкладываем на смазанный сливочным маслом противень. После охлаждения разрезаем на небольшие квадратики и заворачиваем их в пергаментную бумагу или целлофан. В состав можно добавить измельченные сушеные фрукты.
Карамель медовая с молоком
400 г сахара, 1 плитка шоколада, 150 г молока сухого, 150 г меда, немного масла сливочного, 100 г орехов грецких, вода.
Смешиваем сахар с тертым шоколадом, сухим молоком и одной ложкой воды. Кипятим 5 минут на слабом огне. Снимаем с огня и добавляем в теплую еще массу мед и кусочек сливочного масла (величиной с орех), вымешиваем. После охлаждения всыпаем толченые орехи. Готовую массу раскладываем на противень или доску, предварительно смазанные сливочным маслом. Через несколько часов разрезаем на квадратики, обваливаем их в толченых орехах или заворачиваем в целлофан.
МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА С МЕДОМ
Молоко с медом издавна дают детям как особо питательный продукт. Распространены и другие напитки на основе молока и меда - с фруктами, шоколадом, орехами; различные сочетания с медом и фруктами кислого молока - предшественники йогурта. При заболеваниях горла и верхних дыхательных путей традиционная медицина рекомендует теплое молоко с медом и яичным желтком.
МОЛОКО С МЕДОМ И РАЗНЫМИ АРОМАТИЗАТОРАМИ
Холодное молоко с мятой (3 порции)
50 г меда, 0,5 л молока, 1 столовая ложка мятного сиропа.
Слегка подогреваем мятный сироп (см. далее), добавляем мед и хорошо смешиваем. Наливаем холодное молоко, все взбиваем и сейчас же подаем.
Холодное молоко с медом (3 порции)
60 г меда, 0,5 л холодного молока. Растворяем мед в слегка подогретом молоке. Охлаждаем и взбиваем.
Молоко с медом и апельсином (3 порции)
60 г меда, сок 1 апельсина, сок половины лимона, 0,5 л колодного молока.
Подогреваем 1-2 столовые ложки молока и растворяем в нем мед. Охлаждаем, добавляем соки, остальное молоко и взбиваем миксером.
Молоко с медом и абрикосами (3 порции)
60 г меда, 4 абрикоса, 0,5 л молока.
Спелые абрикосы разрезаем на маленькие кусочки, кладем в стеклянный сосуд, наливаем мед, смешиваем и оставляем в теплом месте на час. Протираем через сито, наливаем молоко, смешиваем и взбиваем миксером. Можем добавить 50 мл морковного сока.
По этому рецепту можно готовить и другие коктейли и напитки: молоко с клубникой, малиной, персиками. При этом на 3 порции используем 100 г клубники или малины.
Молоко с бананом (3 порции)
50 г меда, 1 банан, полстакана морковного сока, 0,5 л молока.
Очищаем банан, разрезаем на кусочки, добавляем
морковный сок, растворенный в небольшом количестве
теплого молока мед, хорошо смешиваем и даем постоять.
Затем добавляем остальное молоко и взбиваем миксером.
Холодное молоко с шоколадом (2 порции)
50 г меда, 300 мл молока, 30 г шоколада. Подогреваем 2 столовые ложки молока и заливаем тертый шоколад. Добавляем мед, смешиваем и даем постоять. Перед употреблением вливаем остальное количество молока и взбиваем 3-4 минуты миксером.

Холодное молоко с томатным соком (2 порции)
50 г меда, 300 мл молока, 3 столовые ложки томатного сока, 1 чайная ложка лимонного сока.
Растворяем мед в небольшом количестве теплого молока; добавляем томатный и лимонный соки. Вливаем остальное молоко, взбиваем миксером.
Теплое молоко с яйцом (3 порции) *50 г меда, 0,5 л молока, 1 желток, сахар ванильный, 1 чайная ложка мятного сиропа.*
Кипятим молоко, добавляем ванилин и желток. Взбиваем до однородности. Добавляем мед и мятный сироп, взбиваем еще раз и процеживаем.
Теплое молоко с какао (3 порции) *80 г меда, 2 столовые ложки какао, 600 мл молока.* Растворяем какао в небольшом количестве молока. Остальное молоко доводим до кипения, добавляем растворенное какао и оставляем молоко кипеть еще 2-3 минуты. После охлаждения добавляем мед, взбиваем миксером и процеживаем.
«Птичье молоко» с медом (3 порции) *6 яиц, 100 г сахара, 1 л молока, 100 г меда, несколько капель рома, 1/2 порошка ванилина.*
Взбиваем в салатнике в пену белки 6 яиц, добавляем 100 г сахара и продолжаем взбивать до затвердения белков. Молоко вливаем в кастрюлю и ставим на огонь, добавляем ванилин. Когда молоко начнет кипеть, уменьшить огонь до минимума. Берем ложкой белок и опускаем в кипящее молоко. Предварительно ложку погружаем в холодную воду, в результате чего белок легче отделяется. Белковые хлопья должны кипеть в молоке по 1-2 минуты с каждой стороны. Достаем их шумовкой и кладем в кастрюлю. Для получения удачных белковых хлопьев надо соблюдать два правила: при опускании белка в молоко огонь должен быть очень слабым, молоко не должно сильно кипеть. Второе условие - белковые хлопья должны кипеть в молоке не слишком долго. Отдельно растираем 6 желтков с медом и одной чай ной ложкой пшеничной или кукурузной муки. Наливаем процеженное молоко, ставим на слабый огонь и варим, постоянно помешивая, до сгущения массы. Снимаем с огня, добавляем несколько капель рома и заливаем этой массой белковые хлопья.

КОКТЕЙЛИ

Коктейль молочный, фруктовый (3 порции) *2 столовые ложки меда, 0,5 л молока, 2 столовые ложки вишневого компота, 1 столовая ложка смородинового сока, 1 желток, 3 кубика льда.*
Размельченный лед кладем в миксер, добавляем остальные ингредиенты в указанном выше порядке и взбиваем 1 минуту. Подаем к столу немедленно.
Коктейль молочный, морковный (1 порция) *1 столовая ложка меда, 125 мл молока, 4 столовые ложки морковного сока, сок половины лимона, 1 столовая ложка апельсинового сока, 1 столовая ложка измельченного льда.*
Кладем в миксер измельченный лед, добавляем молоко, апельсиновый, лимонный и морковный соки с медом, взбиваем 1 минуту. Подаем немедленно.
Коктейль молочный, апельсиновый (1 порция) *50 г меда, 125 мл молока, 1 апельсин, I столовая ложка грейпфрутового сока, 2 куска льда.*
Очищаем апельсин, разрезаем на кусочки и смешиваем с молоком и медом. Добавляем грейпфрутовый сок. Кладем в миксер и взбиваем с измельченным льдом 1 минуту. Перед подачей процеживаем.
Коктейль с молоком для детей (3 порции) *60 г меда, 2 столовые ложки сока апельсинового, 400 мл молока, 1 желток, 1 банан, 30 г малины, 3 кусочка льда.*
Смешиваем молоко с медом до полного его растворения. В миксер кладем измельченный лед, добавляем молоко с медом, желток, очищенный банан, малину и апельсиновый сок.
Взбиваем миксером 1,5 минуты, процеживаем и подаем к столу.
Коктейль с молоком и яблоками (2 порции) 50 *г меда, 200 мл молока, 3 яблока, 3 чайные ложки ананасового сока, 2 кусочка льда.*
Кладем в миксер измельченный лед и молоко; добавляем очищенные и измельченные яблоки. Смешиваем мед с ананасовым соком и кладем тоже в миксер. Взбиваем 2 минуты при медленном вращении. Подаем к столу немедленно.

Коктейль с молоком и бананом (3 порции)
1 столовая ложка меда, 2 столовые ложки измельченного льда, 1 банан, 10 столовых ложек сока ананасного, 250 мл молока.
Смешиваем мед с молоком. Кладем в миксер лед, ананасный сок, разрезанный (очищенный) банан, молоко с медом и взбиваем до однородности. Подаем к столу немедленно.
Коктейль с молоком и клубникой (2 порции)
2 столовые ложки меда, 4 столовые ложки сока клубничного, 40 г свежей клубники, 250 мл молока, 1 столовая ложка сока лимонного, 2 столовые ложки измельченного льда.
Смешиваем мед с клубничным и лимонным соками. Кладем в миксер измельченный лед, целые ягоды клубники, молоко и взбиваем. Во время взбивания через специальное отверстие крышки миксера наливаем мед, смешанный с клубничным и лимонным соками. Подаем к столу немедленно.
Коктейль с молоком и шоколадом (2 порции) 50 *г меда, 40 г шоколада, ванилин, 0,5 л молока, 2 кусочка льда.*
Кладем мед в эмалированную кастрюлю, добавляем ванилин, тертый шоколад, 1 столовую ложку молока и смешиваем на пару до растворения шоколада. Снимаем с огня. После охлаждения вливаем остальное молоко, смешиваем, наливаем в миксер и взбиваем 1-2 минуты с измельченным льдом.
Коктейль с молоком и медом «Амброзия» (3 порции)
2 столовые ложки меда, 3 столовые ложки сока апельсинового, 3 столовые ложки сока грейпфрутового, 1 столовая ложка сока лимонного, 0,5 л молока, 1 лист свежей мяты, 2 столовые ложки измельченного льда.
Смешиваем соки, добавляем разрезанный на кусочки лист мяты. Оставляем эту смесь на 1/2 часа в закрытом сосуде. Смешиваем молоко с медом. Кладем в миксер измельченный лед, вливаем смесь соков и, начав взбивать, тонкой струей наливаем молоко с медом. Процеживаем и подаем на стол.
Коктейль с мороженым и шоколадом (2 порции) *50 г меда, 1 порция шоколадного мороженого, 1 порция ванильного мороженого, 20 г шоколада", 250 мл молока.*
Опускаем в теплое молоко тертый шоколад, мед, смешиваем. После охлаждения вливаем смесь в миксер, добавляем мороженое и взбиваем 30 секунд. Подаем к столу немедленно.
Коктейль с молоком и малиновым мороженым
(1 порция)
1 столовая ложка меда, 1 порция малинового мороженого, 1 столовая ложка свежей малины, 150 мл молока.
Растворяем мед в теплом молоке. После охлаждения добавляем мороженое и взбиваем в миксере. Добавляем и свежую малину, взбиваем. Подаем к столу немедленно.
Коктейль с малиной и сметаной (2 порции) *2 столовые ложки меда, 1 порция ванильного мороженого, 150 г сметаны, 200 мл молока, 1 чайная ложка лимонного сока, 2 столовые ложки свежей малины.*
Смешиваем мед с молоком, кладем в миксер, добавляем сметану (холодную), свежую малину, лимонный сок. Взбиваем около 30 секунд. Подаем к столу немедленно.
Яблочный коктейль со сметаной (1 порция) *1 столовая ложка меда, 1 порция ванильного мороженого, 100 мл молока, 4 столовые ложки сметаны, 100 мл яблочного сока (нектара), 2 листа мяты.*
Мелко нарезанные листья мяты смешиваем с медом и молоком. Оставляем на 10 минут, процеживаем, наливаем в миксер, добавляем сметану, яблочный сок, мороженое и взбиваем 30 секунд. Подаем к столу немедленно. Вместо яблочного можно использовать другие соки - клубничный, малиновый, морковный и т.д.
Коктейль с шоколадом и бананом (2 порции) *1 столовая ложка меда, 1 банан, 4 столовые ложки сметаны, 1 порция шоколадного мороженого, 1 порция ванильного мороженого, 10 г шоколада, 250 мл молока.* Растворяем мед в молоке. Кладем в миксер очищенный банан, разрезанный на кусочки, вливаем сметану, молоко с медом и мороженое. Взбиваем до получения смеси однородной консистенции. Наливаем коктейль в стаканы и подаем к столу, посыпав шоколадом.

Коктейль с какао и сметаной

50 *г меда, 2 столовые ложки молока сухого, сахар ванильный, 5 столовых ложек сметаны, 250 мл молока, 3 столовые ложки какао.*

Сначала смешиваем мед с ванильным порошком и сухим молоком, затем добавляем сметану и молоко и смесь ставим в холодильник. После охлаждения наливаем в миксер, добавляем какао и взбиваем 30 секунд. Подаем к столу немедленно.

НАПИТКИ С МОЛОКОМ И ПРОСТОКВАШЕЙ, МЕДОМ И ФРУКТАМИ

Простокваша с медом и малиной (2 порции) *1 столовая ложка меда, 200мл простокваши, 200 мл молока, полстакана малинового сока, 40 г свежей малины.*

Смешиваем в фарфоровой миске сок, мед и простоквашу. Затем вливаем холодное молоко и взбиваем до появления пены. Наливаем в стаканы или креманки и украшаем свежей малиной.

Простокваша с медом (2 порции) *50 г меда, 200 мл простокваши, полстакана молока.* Хорошо смешиваем простоквашу с молоком, постепенно добавляя мед. Взбиваем в миксере до появления пены.

Простокваша с медом и мандарином (2 порции) *40 г меда, 200мл простокваши, сок 1 мандарина, 1 морковь, 200 мл молока.*

Морковный сок, полученный из тертой моркови, смешиваем с мандариновым соком и медом. В миксере взбиваем простоквашу с холодным молоком, постепенно добавляя мед с соками. Наливаем в стаканы и украшаем кусочками мандарина.

Простокваша с медом и клубничным джемом

(2 порции)

1 столовая ложка меда, 200мл простокваши, 200мл молока, 100 г джема клубничного, сахар ванильный.

Взбиваем в миксере джем с простоквашей и холодным молоком, постепенно добавляя мед с ванильным порошком. Наливаем в стаканы и украшаем свежими ягодами клубники.

Простокваша с медом и яблоками (2 порции) *2 столовые ложки меда, 200 мл простокваши, 150 мл молока, сахар ванильный, 3 спелых печеных яблока, немного корицы.*

Кладем в миксер разрезанные яблоки, очищенные от семян. Добавляем корицу, сахар, мед, холодное молоко и простоквашу. Хорошо взбиваем. Можно украсить ломтиками яблока.

Простокваша с медом и фруктовыми соками

(2 порции)

40 г меда, 200 мл простокваши, б столовых ложек любого фруктового сока, 200 мл воды газированной. Все ингредиенты взбиваем в миксере.

Простокваша с морковным соком (2 порции) *50 г меда, 200 мл простокваши, 200 мл воды газированной или минеральной, 2 столовые ложки сока морковного.*

Взбиваем все в миксере. Вода должна быть охлажденной.

Простокваша с медом и фруктовым соком

(2 порции)

1 столовая ложка меда, 200 мл простокваши, 250мл воды газированной, 5 столовых ложек малинового или другого фруктового сока.

Все ингредиенты взбиваем в миксере. Напиток подаем к столу немедленно.

БЛЮДА ИЗ ФРУКТОВ

Блюда из фруктов с медом - пюре, компоты, джемы, варенья отличаются богатым содержанием минеральных веществ и легкоусваиваемых витаминов. Они включены в питание детей с грудного возраста. Приятные на вкус и ароматные, фруктовые блюда с медом с удовольствием употребляют и взрослые, особенно те, кто занимается напряженным физическим трудом. Мы предлагаем рецепты блюд из фруктов с медом, которые можно приготовить дома.

ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ

Салат фруктовый «ассорти»

2 столовые ложки меда, 100 г изюма, 100 г инжира, 50 г орехов грецких, 1 мандарин, 100мл сливок взбитых.

Изюм и инжир мелко нарезаем и смешиваем с толчеными орехами. Добавляем мандариновый сок и мед. Салат украшаем взбитыми сливками.

Апельсиновый салат с медом

1 столовая ложка меда, сок половины лимона, 2 апельсина, 100 г орехов грецких.

Толченые грецкие орехи кладем в кастрюлю. С апельсинов снимаем кожуру и разрезаем мясистую часть на кусочки. Смешиваем с орехами, вливаем лимонный сок и мед. Даем салату выстояться 1 час.

Фруктовый салат «Весна» (6 порций) *3 апельсина, 3 грейпфрута, 200 г клубники, 1 лимон, 150-200 г меда (по вкусу), листья мяты, 6 столовых ложек сливок взбитых, 1 чайная ложка коньяка.*

Очищаем апельсины и грейпфруты, разрезаем на мелкие кусочки, смешиваем с клубникой. Фрукты кладем в чашки, наливаем мед, смешанный предварительно с соком одного лимона; в каждую чашку добавляем по вкусу 2-3 капельки коньяка и ложку взбитых сливок. Гарнир - листья мяты.

Клубничный салат

100 г меда, 500 г клубники, 200 мл сливок взбитых, сахар ванильный.

Вымытую, очищенную и разрезанную клубнику заливаем медом. Добавляем ванилин. Оставляем смесь в холодильнике на час. При подаче на стол добавляем взбитые сливки.

Салат с печеными яблоками

2 столовые ложки меда, сок половины лимона, 50 г орехов грецких, 600 г яблок.

Снимаем кожицу с печеных яблок, протираем и кладем в фарфоровую миску. Добавляем мед, смешанный с лимонным соком, и толченые орехи. Даем салату выстояться час и затем украшаем взбитыми сливками.

Дыня-сюрприз

1 дыня средней величины, клубника, малина, сливы, спелые персики, смородина, 2 столовые ложки коньяка, мед по вкусу.

У дыни срезаем «крышечку», ложкой вынимаем сердцевину и образовавшийся бочонок наполняем клубникой, малиной, разрезанными сливами, очищенными и измельченными персиками, смородиной, потом добавляем мед, коньяк. Закрываем «крышечкой» и кладем дыню в холодильник на 2-3 часа. При подаче на стол нарезаем дыню ломтями. При этом не надо глубоко резать, так как можно повредить фрукты. Внимание! Дыню нельзя заполнять твердыми фруктами - яблоками, грушами, неспелыми персиками или абрикосами.

Коктейль «Круглые ломтики»

Дыня, арбуз, мед, лимонный сок - все по вкусу. Кончиком чайной ложки вырезаем круглые ломтики дыни и арбуза. Кладем их в бокалы для шампанского, наливаем лимонный сок, кладем мед. Коктейль подается к столу холодным.

Сушеные фрукты с медом

500 г разных сушеных фруктов - чернослива, инжира, фиников, изюма, 100 г орехов грецких, мед.

Крупные фрукты оставляем в горячей воде на 5 минут, пропускаем все через мясорубку вместе с грецкими орехами. Добавляем меда столько, чтобы смесь была плотной, и кладем ее в плоскую коробку, покрытую пергаментной бумагой. Коробку подкладываем под пресс. На второй день разрезаем фруктовую плитку на кусочки и обваливаем в сахаре.

Пюре из абрикосов

100 г меда, 60 г абрикосов, 100 мл сливок взбитых, 1 столовая ложка сока морковного.

Спелые абрикосы протираем через сито. Натираем морковь на мелкой терке, протираем через сито. Смешиваем пюре из абрикосов с морковным соком, добавляем мед. Украшаем взбитыми сливками.

Яблочная пена

1 кг яблок, 2 белка, 180 г меда, сок половины лимона.

Выпекаем яблоки в духовке и протираем через сито. После охлаждения смешиваем яблоки с белками и лимонным соком, взбиваем до появления пены, постепенно добавляя мед. Подаем к столу с бисквитами.

Банановая пена

3 *столовые ложки меда (лучше акациевого), 4 банана, 1 столовая ложка сока лимонного, 1—2 белка, 300мл молока.*

Очищаем бананы и разминаем их вилкой, добавляем мед, лимонный сок и белки. Взбиваем до появления пены. При этом постепенно добавляем холодное молоко. Подаем к столу сразу.

Груши в меду

6 груш, 60 г меда, 200мл апельсинового сока, полстакана лимонного сока, 1 стакан воды, корица, 2 гвоздички.

Очищаем груши от кожи и семечек, оставляя стебелек. Кладем груши в сковороду. Смешиваем мед с апельсиновым соком, лимонным соком, водой и пряностями. Провариваем смесь и заливаем ею груши. Накрываем сковороду крышкой и выдерживаем груши на медленном огне, изредка поливая их соком. Подаем к столу холодными. Можно украсить взбитыми сливками.

Печеные груши с медом

4 груши, 4 столовые ложки меда, полстакана теплой воды, 4 гвоздички.

С груши снимаем кожуру, вырезаем сердцевину и кладем туда мед, гвоздичку и кусочек сливочного масла. Отдельно растворяем одну ложку меда в горячей воде. Наливаем сироп в кастрюлю с грушами. Запекаем на медленном огне 25 минут, изредка встряхивая кастрюлю.

Печеные яблоки с медом (I)

Выбираем яблоки одинаковой величины. Не снимая кожицы, вынимаем специальным ножом сердцевину и кладем туда мед и сливочное масло. Печем на слабом огне, постепенно прибавляя немного меда.

Печеные яблоки с медом (II)

Разрезаем яблоки на половинки, вынимаем сердцевину. Туда кладем смесь из меда, изюма и толченых орехов. Можно добавить и несколько капель лимонного сока. Печем в духовке.

Печеные грейпфруты

2 грейпфрута, 100 г меда, несколько капель коньяка. Разрезаем грейпфруты, очищаем от косточек и обливаем медом. Выпекаем 15 минут в духовке. Подаем на стол теплыми. Можно добавить по вкусу несколько капель коньяка.

КОМПОТЫ С МЕДОМ

Яблочный компот

120 г меда, 500 г яблок, 2 л воды, 2 гвоздички, 5 г корицы, сок половины лимона.

Вымытые яблоки разрезаем на четвертинки, сохраняя кожуру, но удаляя семена. Кипятим воду с корицей и гвоздикой, кладем туда яблоки и варим. Снимаем с огня, и при охлаждении до 50°С добавляем мед и лимонный сок.

Грушевый компот

120 г меда, 500 г груш, 5 г корицы, 2 гвоздички, сахар ванильный, 2 л воды.

Вымытые груши с кожурой разрезаем на ломтики, вынимаем семена и провариваем в воде с пряностями. После охлаждения добавляем мед. Этот компот подаем спустя 2-3 часа.

Виноградный компот

750 *г меда, 400 г винограда, 2 гвоздички, 2 л воды.*

Вымытые ягоды заливаем водой, прокипяченной с пряностями. Варим на медленном огне. После охлаждения добавляем мед. Компот подаем через 2-3 часа.

Смородиновый компот

150 г меда, 350 г смородины, 2 л воды.

Высыпаем смородину в кипяток и немедленно снимаем кастрюлю с огня. После охлаждения добавляем мед и даем выстояться 2-3 часа.

Айвовый компот

750 *г меда, 600 г айвы, 2 гвоздички, 5 г корицы, 2 л воды.*

Погружаем айву в горячую, затем в холодную воду. Разрезаем на кусочки и провариваем в воде с пряностями. После охлаждения добавляем мед. Подаем к столу через 3-4 часа.

ДЖЕМЫ

Делим фрукты на спелые и менее спелые. Первые пропускаем через мясорубку - они будут основой джема. Менее спелые фрукты либо оставляем целыми (ягоды), либо разрезаем на кусочки. Пропущенные через мясорубку фрукты кладем в 6-литровую кастрюлю, варим, постоянно помешивая, на сильном огне вместе с медом 10-15 минут. Добавляем остальные фрукты - целые или резаные, варим еще 8-10 минут, постоянно помешивая деревянной ложкой. Джем готов, когда появляются пузырьки, а паста падает с ложки крупными кусками.

Снимаем с огня, разливаем горячий джем в банки, которые тотчас закрываем. В зависимости от содержания сахара в плодах при изготовлении джемов используем 500-1000 г меда на 1 кг фруктов.

Джем из смородины и черешни

1 кг пасты смородиновой, 250 г черешни без косточек, 900-1000 г меда.

Смородину пропускаем через мясорубку. Варим пасту в широкой кастрюле вместе с медом 15 минут на сильном огне, постоянно помешивая. Добавляем очищенную черешню без косточек и варим еще 10 минут. Даем джему немного остыть, разливаем в банки, закрываем.

Джем из черешни, вишни

1 кг черешни, 600-700 г меда; 1 кг вишни, 0,8-1 кг меда.

Промываем черешни, вынимаем косточки. Половину количества пропускаем через мясорубку и варим фруктовую пасту вместе с медом на сильном огне 15 минут. Добавляем остальные ягоды и варим еще 10 минут. Охлаждаем и разливаем в банки.

Джем из абрикосов

1 кг абрикосов, 800-900 г меда.

Спелые абрикосы пропускаем через мясорубку, а полученное пюре варим вместе с медом на сильном огне 10 минут, постоянно помешивая. Добавляем остальные абрикосы, нарезанные на кусочки, и варим. Чтобы джем получился гуще, можем добавить несколько натертых яблок. Горячий джем разливаем в банки, закрываем.

Джем клубничный, малиновый

1 кг клубники или малины, 700-800 г меда.

Клубнику (можем перемешать и с земляникой) заливаем медом и даем ягодам выстояться 3-4 часа. Сливаем полученный сироп, процеживаем и варим его на сильном огне 10 минут, постоянно помешивая. Добавляем клубнику и варим еще несколько минут.

МАРМЕЛАДЫ

Мармелад отличается от джема тем, что он не содержит целых фруктов, а готовится из фруктовой пасты, варенной в меду. На 1 кг фруктовой пасты используем 400-1000 г меда. Мармелад варим на сильном огне в широкой посуде, что обеспечивает быстрое испарение воды и тем самым - быстрое сгущение массы.

Вишневый мармелад

1 кг пюре вишневого, 250 мл сока смородинового, 1 кг меда.

Спелые вишни промываем и вынимаем косточки; пропускаем через мясорубку, и затем еще раз протираем сквозь сито для получения более однородного мармелада. Добавляем смородиновый сок и мед, хорошо смешиваем и варим до получения необходимой густоты. Мармелад лучше варить в нескольких кастрюлях - чем меньше ягод, тем быстрее густеет паста, варка продолжается в этом случае только несколько минут. Разливаем горячий мармелад в банки, закрываем крышками.

Мармелад из абрикосов

1,3 кг абрикосов, 800 г меда.

Спелые абрикосы промываем, вынимаем косточки, протираем через сито. Смешиваем с медом и варим на сильном огне до желаемой густоты. В мармелад можем добавить яблочный сок, сок крыжовника (на 1 кг пюре - 25 г сока).

Смородиновый мармелад

1,3 кг смородины, 800-1000 г меда. Смородину протираем через сито. Добавляем мед и варим 15 минут.

Мармелад из малины

1 кг малины, 600-800 г меда.

Малину пропускаем через мясорубку, смешиваем пасту с медом и варим на сильном огне 5-8 минут. Можно сочетать малиновую пасту со смородиновой из расчета: 750 г малиновой пасты, 250 г смородиновой пасты.

Мармелад из шиповника

1,5 кг шиповника, 700 г меда.

Промываем шиповник, вынимаем семечки, заливаем водой и варим. Горячий шиповник пропускаем через мясорубку. Полученное пюре смешиваем с медом и варим на сильном огне до желаемой густоты.

Мармелад из крыжовника

1 кг крыжовника, 800-1000 г цветочного меда. Используем только очень спелый крыжовник. Варим до готовности. Горячий крыжовник протираем через сито. Полученное пюре смешиваем с медом и варим на сильном огне 15 минут.

ФРУКТЫ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ НА МЕДУ

Вымытые подсушенные фрукты кладем в банки с широким горлом и сверху заливаем медом, приготовленным для этой цели следующим образом. Мед выдерживаем на водяной бане (на сосуде с кипятком) 30 минут без подогревания. За это время на поверхности появляется пена, которую снимаем специальной ложкой. Затем заливаем этим сиропом фрукты, закрываем банки и варим 10-12 минут на водяной бане.

Смородина

1 кг смородины, 250-300 г меда. Смородину раскладываем в банки, сверху наливаем мед, закупориваем и варим 10-15 минут.

Черника

1 кг черники, 200—250 г меда.

Чернику кладем в банки, заливаем медом и закупориваем, варим 10 минут на водяной бане.

Малина

1 кг малины, 200-250 г меда.

Малину кладем в банки, заливаем медом, желательно акациевым, закупориваем и варим 10-15 минут.

Ежевика

1 кг ежевики, 250-300 г меда.

Готовим так же, как консервированную малину.

Крыжовник

1 кг крыжовника, 250-300 г меда.

Прокалываем ягоды крыжовника, иначе они лопнут при варке, наполняем ими банки, заливаем медом, закрываем и варим 10 минут.

ФРУКТЫ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ В МЕДОВОМ СИРОПЕ

Можно консервировать либо один сорт фруктов, либо несколько сортов. Косточковые фрукты можно консервировать с косточками или без них. Варим мед с водой, снимая пену. Перед тем как положить фрукты в банки, рекомендуется подержать их 1-2 минуты в проваренном медовом сиропе. Затем промываем фрукты холодной водой для предупреждения чрезмерного размягчения. Раскладываем фрукты в банки, заливаем медовым сиропом так, чтобы они находились полностью в сиропе. Вообще, на литровую банку используем около 300 мл сиропа, но это зависит и от величины фруктов.

Фрукты можно варить непосредственно в медовом сиропе, используя при этом эмалированную кастрюлю: проварим сироп, снимем пену, добавим фрукты и варим 1 минуту - ягоды или 2-3 минуты - более твердые фрукты. Вынимаем фрукты шумовкой, сразу кладем в банку, находящуюся на водяной бане. Заливаем фрукты сиропом, температура которого должна быть не ниже 80°С. Закупориваем банку.

Что касается концентрации сиропа, то это зависит от фруктов. На 1 л воды используем 250-300 г меда для черешни, слив, смородины, абрикосов, вишни, персиков, и 200-250 г меда для яблок, груш, брусники. Банки с консервированными фруктами храним в сухом, прохладном и темном месте.

ФРУКТОВЫЙ НАПИТОК «НЕКТАР»

Перебираем спелые фрукты, промываем, вынимаем косточки и т.д., варим в небольшом количестве воды, горячими протираем через частое сито. Твердые фрукты пропускаем через мясорубку.

К 1 л нектара добавляем 150-250 г меда (в зависимости от вида фруктов), смешиваем, наливаем в бутылки с широким горлом и выдерживаем на кипящей водяной бане для пастеризации 10-15 минут.

Рекомендуется охлаждать быстро, что способствует сохранению витаминов и ароматов.

При откупоривании бутылки нектар используем сразу же, иначе он портится.

Нектар из шиповника

1 кг пасты из шиповника, 200 г меда, варим 15-20 минут.

Яблочный нектар

/ кг протертых через сито яблок, 250 г акациевого меда, сок половины лимона, варим 15-20 минут.

Сливовый нектар

1 кг протертых через сито слив, 150 г меда, варим 15-20 минут.

Нектар из абрикосов

1 кг пюре из абрикосов, 250 г акациевого меда, варим 15-20 минут.

Нектар из смородины

1 кг пюре из смородины, 300 г меда, варим 15-20 минут.

Клубничный нектар

1 кг клубничного пюре, 200 г меда, варим 15—20 минут.

ФРУКТОВЫЕ СОКИ С МЕДОМ

Готовим из спелых фруктов, требующих меньшего количества меда. Пропускаем фрукты через мясорубку или через специальный фруктовый пресс. Перед этим удаляем гнилые фрукты, плоды с семечками разрезаем на четверти, а ягоды (смородина, малина) оставляем целыми. Полученный сок разливаем в банки и оставляем на 8-10 часов в прохладном месте. Светлый сок осторожно сливаем в эмалированную кастрюлю и смешиваем с медом.

По-другому варим на пару ягоды и мягкие фрукты (клубнику, ежевику, малину, чернику, черешни, вишни). Фрукты кладем в эмалированную кастрюлю, которую погружаем в сосуд с кипятком. Кастрюлю с фруктами поплотнее накрываем крышкой. Под воздействием образующихся паров фрукты оседают на дно и выделяют сок. Далее сок процеживаем через фильтр и готовим, как указано выше.

Более кислые фрукты можно сначала смещать с медом, способствующим выделению большего количества сока. В этом случае процеженный сок разливаем немедленно в бутылки и выдерживаем на пару при 80°С в течение 25-30 минут.

На водяной бане можно варить и сладкие фрукты, комбинированные с более кислыми, например смородину с клубникой, ежевику с черникой и т.д.

Крупные фрукты разрезаем и заливаем небольшим количеством воды. Полученный сок оставляем на 10-12 часов и затем разливаем в емкости. При этом можем использовать каучуковый шланг во избежание помутнения; осадок можем использовать для мармеладов.

Сок варим вместе с медом 5-8 минут, снимая пену. Горячий сок разливаем в бутылки, пастеризуем и храним в сухом затемненном месте.

Свежий фруктовый сок, полученный с помощью пресса, можно пить тотчас или консервировать и использовать для изготовления разных блюд с медом.

На 1 л фруктового сока используем 100-200 г меда, в зависимости от сорта фруктов.

Грушевый сок

1 л грушевого сока, 100 г меда.

Смородиновый сок

1 л смородинового сока, 200 г меда.

Клубничный сок
1 л клубничного сока, 100 г меда.
Ежевичный сок
1 л ежевичного сока, 150 г меда.
Малиновый сок
1 л малинового сока, 100 г меда.
Сок из черники
1 л черничного сока, 100 г меда.
Яблочный сок
1 л яблочного сока, 150 г меда.
Вишневый сок
1 л вишневого сока, 200 г меда.
Черешневый сок
1 л черешневого сока, 100 г меда.

ФРУКТОВЫЕ СИРОПЫ С МЕДОМ

При изготовлении фруктовых сиропов используем больше меда; фруктовые соки получаем методом прессования, варки на пару (см. выше) или вымачивания.

Раздавленные фрукты кладем в бутылки с широким горлом, чтобы они занимали 2/3 емкости. Бутылки закупориваем не герметично, а наоборот - прокалываем, что способствует свободному движению воздуха. 5-6 дней храним бутылки в сухом затемненном месте. За это время начнется аэробное брожение. После этого пасту процеживаем. Полученный сок оставляем на 10-12 часов и затем с помощью шланга переливаем в емкости, в которых он будет вариться с медом. Сначала сок варим 1-2 минуты без меда, потом добавляем мед, снимаем пену. Горячий сироп наливаем в стерилизованные подогретые бутылки и закупориваем. На 1 л сока используем около 600-1000 г меда.

Черешневый сироп
1 л черешневого сока, 600-700 г меда.
Малиновый сироп
1 л малинового сока, 600-800 г меда.
Смородиновый сироп
1 л смородинового сиропа, 800-1000 г меда.
Ежевичный сироп
1 л ежевичного сиропа, 600-800 г меда.
Черничный сироп
1 л черничного сока, 600-700 г меда.
Клубничный сироп
1 л клубничного сока, 600-700 г меда.

ЛИМОНАДЫ ФРУКТОВЫЕ МЕДОВЫЕ

Фруктовый лимонад (2 порции) *2 столовые ложки меда, 2 столовые ложки сока лимонного, 2 столовые ложки сока малинового, 80 г фруктов из компота, 2 куска льда, минеральная вода.*

Мед и фруктовый сок нагреваем на пару, постоянно помешивая до растворения меда. Даем смеси остыть, наливаем в два стакана, кладем в каждый по одному куску льда, лимонный сок, фрукты из компота и добавляем минеральную воду.

Малиновый лимонад
2 столовые ложки меда, 4 столовые ложки сока малинового, сок половины лимона, 400 мл воды, 2 куска льда.

Слегка нагреваем 2 столовые ложки воды, разбавляем ею мед. Добавляем лимонный и малиновый соки, воду, разливаем в стаканы, кладем лед.

Смородиновый лимонад (1 порция) *1 столовая ложка меда, 2 столовые ложки сиропа смородинового, 3 столовые ложки свежего смородинового сока, 250 мл воды.*

Нагреваем немного воды, растворяем в ней мед, добавляем смородиновый сок и воду и ставим в холодильник. Подаем в высоких стаканах с соломкой.

Апельсиновый лимонад (2 порции) *50 г меда, 400 мл минеральной или газированной воды, 6 столовых ложек сока апельсинового, 2 столовые ложки Сока морковного, 1 желток, сок половины лимона, 2 куска льда.*

Протираем мед с желтком, добавляем апельсиновый сок (процеженный, если свежий), лимонный и морковный соки, смешиваем. Заливаем водой.

Лимонад медовый (1 порция)

1 столовая ложка меда, 4 столовые ложки сока лимонного, цедра половины лимона, 200 мл воды, 2 куска льда.

Слегка нагреваем воду, добавляем мед, смешиваем. После охлаждения добавляем лимонный сок, тертую цедру, воду. Оставляем на 30 минут. Процеживаем, добавляем лед и подаем в стаканах с соломкой.

Лимонад медовый (другой вариант)

1 кг меда, 12 л воды, 30 г пивных дрожжей.

Мед заливаем кипятком и добавляем дрожжи. На второй день, когда начнется брожение, лимонад разливаем в бутылки. Бутылки закупориваем, прочно обвязываем пробки. Напитку можно придать любой аромат, прибавляя лимонную или другую эссенцию.

Лимонад из грейпфрута

2 столовые ложки меда, 6 столовых ложек сока из грейпфрута, 4 столовые ложки сока мандаринового, 1 столовая ложка теплой воды, 200 мл холодной воды.

Смешиваем грейпфрутовый сок с медом, предварительно разбавленным теплой водой. Прибавляем мандариновый сок и холодную воду. Подаем в стаканах с соломкой.

Горячий лимонад (1 порция)

1 столовая ложка меда, сок 1 лимона, 200 мл воды, ванилин.

Кладем мед в нагретый стакан, кипятим воду с ванилином, даем остыть до 60°С и наливаем в стакан с медом. Смешиваем, добавляя лимонный сок. Пьем горячим.

Лимонад горячий ароматный (2 порции)

1 столовая ложка меда, 3 столовые ложки апельсинового сока, 5 г корицы (кусочки), 2 гвоздички, цедра половины лимона, 0,5 л воды.

Кипятим 2 минуты на слабом огне воду с корицей, гвоздикой, цедрой. Смешиваем мед с апельсиновым соком, добавляем кипяток. Подаем тотчас.

Лимонад горячий с ежевикой (2 порции)

2 столовые ложки меда, 6 г корицы молотой, 1 стакан ежевичного сиропа, 0,5 л воды, 1 г черного байхового чая.

В эмалированной кастрюле смешиваем мед с корицей и сиропом. Завариваем чай, процеживаем, даем остыть до 60°С, смешиваем с сиропом и медом и подаем тотчас.

Лимонад горячий из шиповника (2 порции) *2 столовые ложки меда, 1 столовая ложка ягод шиповника, сушеных и раздробленных, 5 столовых ложек сока апельсинового, 3 столовые ложки сиропа из шиповника, 0,5 л воды.*

Сушеные ягоды заливаем кипятком, накрываем и оставляем на 10 минут. В фарфоровой посуде смешиваем мед с апельсиновым соком и сиропом из шиповника. Настойку, остывшую до 60°С, процеживаем, смешиваем с медом и подаем тотчас.

Был использован диффузионный дисковый метод на обыкновенном кровяном агаре, метод разбавления и др.

Одна единица равна количеству яда, полученному от одной пчелы, то есть 0,0002 мл.