

Состав и полезные свойства меда



В состав меда входит до 80 % углеводов: фруктозы, глюкозы и сахарозы, до 22 % воды, а также некоторое количество белков. Также в нем содержатся фолиевая кислота, витамины С, В1, Е, В2, К, В6, К. Кроме того, в его составе имеются железо, цинк, кальций, фосфор, магний, много калия и натрия. Такой химический состав делает мед лекарством от всего. К тому же, лечение медом простое и приятное: его нужно либо съесть, либо мазать, а оптимально сочетать эти два способа применения. В принципе, мед нельзя использовать только для лечения аллергии на продукты пчеловодства, а в целом он благотворно влияет на все системы человеческого организма.

Мед – это такой волшебный эликсир: он добирается до инфекции, где бы она ни притаилась, уничтожает ее, а попутно восстанавливает разрушенные ткани. Ведь этот продукт обладает бактерицидным, регенеративным, противовоспалительным, обезволивающим свойствами, выводит токсины, омолаживает ткани, успокаивает нервы, тормозит процессы гниения. И еще служит природным антидепрессантом, возвращая больному веру в свои силы и выздоровление. А все негенетические болезни возникают либо из-за инфекций, либо из-за разрушения тканей, вследствие недостатка питания, либо от стрессов и расшатанной нервной системы.

Богатый витаминами мед укрепляет иммунную систему, отражая удары инфекции, не позволяя болезни развиваться. Его химический состав улучшает процесс кроветворения, а калий полезен для сердца. Также мед укрепляет сосуды и делает их эластичными. Нормализация состава крови и улучшение кровообращения способствуют питанию тканей. Мед справляется с большинством инфекций, а значит, защищает органы ЖКТ, дыхательной, мочеполовой, выделительной систем. Кальций и фосфор, цинк в его составе способствуют питанию зубов, ногтей, костей и волос. Мед питает кожу, омолаживает ее, устраняют прыщики и фурункулы. Также мед помогает при ранах и травмах: он снимает боль, подавляет инфекции и способствует быстрому заживлению раны.

При заболеваниях желудка и ЖКТ мед хорош тем, что подавляет патогенную микрофлору, не вредя полезным бактериям, восстанавливает слизистые, предотвращает процессы гниения и не меняет кислотность желудка. Поэтому мед помогает при бактериальном гастрите, язвах, кишечных коликах и других болезнях пищеварительной системы.

Давая небольшой мочегонный эффект и уничтожая инфекции, мед облегчает ощущения при затрудненном мочеиспускании, отечности. Эти свойства меда полезны при цистите, уретрите, болезнях почек и нарушении обмена веществ. К тому же, мед особенно помогает «фильтрам» человека – печени и почкам, облегчая их работу и выводя токсины из организма.

Свойства меда при лечении простуд также незаменимы. И, кстати, им можно лечить не только ОРВИ и бронхиты, но гнойную ангину, воспаление миндалин, хронический тонзиллит. Мед также укрепляет десны и слизистые ротовой полости, а также устраняет неприятный запах изо рта.

И, разумеется, это не все полезные свойства меда. А если кто-то по-прежнему полагает, что купить мед – это дорого, то посчитайте, сколько вы денег тратите на покупку лекарств при болезнях и на ухаживающую косметику? Да и вообще, мед не лекарство, которое «одно лечит, другое калечит». Это, в первую очередь, безопасная профилактика. Недаром ученые мужи давно заметили, что пчеловоды живут дольше и болеют реже.



Мед: противопоказания

Нанести вред мед может только в случае аллергии на продукты пчеловодства или если продукт испорчен. Кроме того, не следует объедаться медом до отвала: как Винни-Пух, вы не растолстеете, зато диатез получить можно запросто. И, наконец, мед нежелательно давать детям до года.