

СЕГОДНЯ — МЕДОВЫЙ СПАС

СОК РОСЫ НЕБЕСНОЙ

Старинные лечебники дают следующее определение мёду: «Это сок росы небесной, который пчелы собирают во время доброе, и оттого он имеет в себе силу и угоден бывает к лекарству».

Ничего не изменилось с тех пор. Лечебные возможности мёда огромны, ведь он содержит почти все микроэлементы, а по составу напоминает плазму крови человека. Он хорошо усваивается и легко выводится из организма. Мёд — отличный источник энергии, а благодаря содержанию в нём железа, магния и фолиевой кислоты увеличивает уровень гемоглобина в крови.

Не менее ценны и производные от мёда продукты: прополис, воск, маточное молочко.



НАРОДНЫЕ СОВЕТЫ

● Не забывайте, что мёд — это природное лекарство, поэтому его норма должна быть ограниченной. Для взрослых — не более 150 г в сутки, для ребенка — не более 50 г. Суточную лечебную дозу можно определить из расчета 1–2 г на килограмм веса человека.

● Лучше всего мед усваивается в растворенном виде — чайная ложка на полстакана воды.

● В очень горячем чае мёд теряет свои лечебные свойства — при 60 градусах разрушаются все его ценные вещества, ферменты и витамины.

● У меда есть один минус: он является сильным аллергеном и может вызвать сыпь. Поэтому тем, кто страдает аллергией, он противопоказан.

● Прежде чем использовать народное средство, посоветуйтесь с врачом.

Грипп

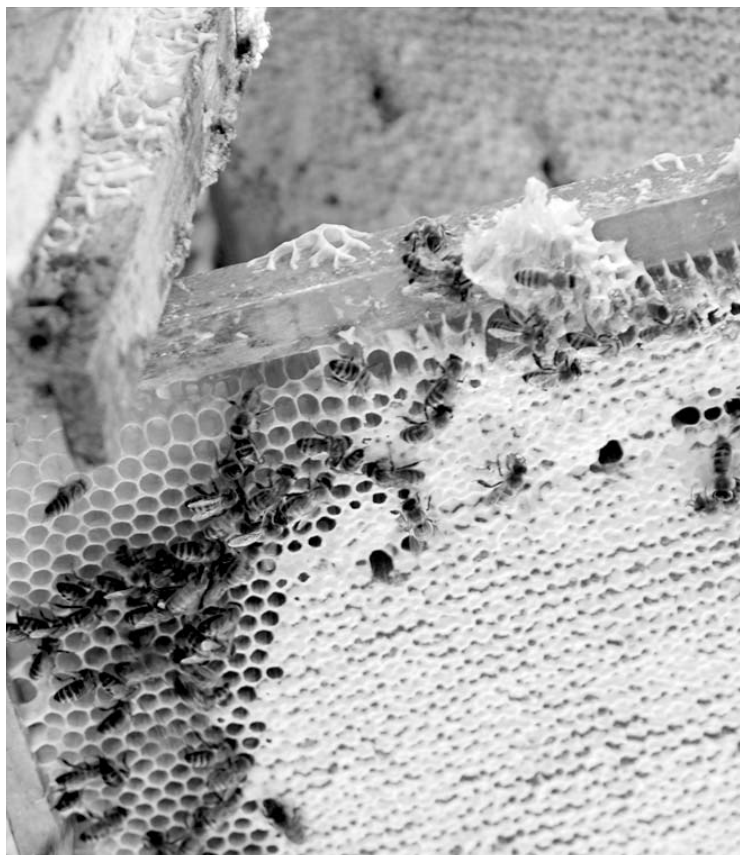
Чеснок, натертый на мелкой терке, смешать с медом в соотношении 1:1. Принимать по чайной ложке 4 раза в день, запивая теплой водой. Невкусный напиток, но очень эффективный и во время болезни, и после выздоровления для поддержания сил.

Высокое давление

По половине килограмма меда и прокрученных через мясорубку ягод калины залейте 250 граммами коньяка или качественной самогонки, перемешайте, накройте марлей в несколько слоёв и поставьте в стеклянной банке в темное место. Через месяц настойка готова окончательно, но начинать принимать можно даже на следующий день. Пейте по столовой ложке 3 раза в день.

Простудные заболевания

Смешать по столовой ложке меда и сливочного масла. Намазать на ломтики черного хлеба и выпить с таким бутербродом любой травяной или ягодный чай (без сахара). А после болезни можно устраивать такие завтраки 2–3 раза в неделю.



Стенокардия, ишемическая болезнь сердца

К столовой ложке мёда добавьте свежепротертый хрен до получения однородной массы. Съесть за полчаса до завтрака. Принимать 2 недели, потом перерыв 2 месяца. Смесь заранее не готовят, принимают только в свежем виде.

Болезни печени и желчного пузыря

В стакане минеральной воды (боржом, нарзан, аршан) растворить столовую ложку меда. Выпивать по утрам перед едой через день в течение месяца.

Больные суставы

Возьмите по полкилограмма меда и клюквы и 100 граммов очищенного чеснока. Клюкву и чеснок пропустить через мясорубку, перемешать и поставить на сутки в холодильник. На следующий день добавить мед — лекарство готово. Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды, пока не закончится.

Слабость мочевого пузыря

Равные части меда, протертых лука и яблок хорошо перемешайте. Ешьте по столовой ложке 3 раза в день. Смесь надо готовить всегда свежую.

Укрепление иммунитета

Два лимона вместе с кожурой прокрутите через мясорубку и смешайте с 0,5 кг мёда. Принимать по столовой ложке (детям можно по чайной ложке) три раза в день с негорячим чаем или кипяченной водой. Очень простое, но эффективное и вкусное средство.

КОНСУЛЬТАЦИЯ

Снегурочка под солнцем

Врачи иногда ставят диагноз «солнечная крапивница».

Насколько опасно это заболевание и не передаётся ли оно окружающим?

При солнечной крапивнице от долгого пребывания на солнце у человека краснеет кожа, появляется отёк и зуд. Опасность заключается в том, что в такой момент может резко снизиться артериальное давление крови и не исключена потеря сознания. Также возможны нарушения дыхания и сердечной деятельности.

Тому, кто подвержен такому недугу, нужно обязательно пользоваться солнцезащитными средствами, в жаркую погоду носить одежду с длинными рукавами и пить антигистаминные (противоаллергические) препараты, назначенные врачом-дерматологом.

Для окружающих солнечная крапивница не опасна.



Боль в спине

Можно ли при болях в спине (из-за остеохондроза) принимать

спазмоанальгетики? И что лучше в этом случае: баралгин или спазмалгон?

Ничего не лучше. Дело в том, что при остеохондрозе и других подобных заболеваниях спазмоанальгетики совершенно бесполезны. Они содержат спазмолитики, которые снимают боль в мышцах, и анальгетики, которые просто уменьшают боль. Совместными усилиями они помогают лишь гладким мышцам и хороши при болях, связанных с желчным пузырем, мочевым пузырем, при почечной колике, головной боли, возникающей из-за спазмов сосудов.

А боль в спине при остеохондрозе связана со скелетными мышцами. С гладкими они не имеют ничего общего, и поэтому лечение для них должно быть другое.



В грязь или воду

Можно ли принимать в санатории сероводородные ванны, грязелечение и водолечение при аденоме предстательной железы второй стадии?

Санаторное лечение подразумевает оздоровление организма с помощью различных физиопроцедур. Но, к сожалению, они недопустимы при всех видах опухолей, в том числе при аденоме предстательной железы. Так что от такого лечения лучше отказаться. А съездить в санаторий ради отдыха, не принимая ванны и другие тепловые процедуры, будет очень полезно.



НА ЗАМЕТКУ

Витаминная азбука

Знаете ли вы, что человеку требуются ничтожно малые количества витаминов — всего лишь десятые, сотые и даже тысячные доли грамма. Однако без них организм может выйти из строя — произойдут тяжелейшие нарушения практически всех процессов жизнедеятельности. Если вы будете знать, в каких продуктах содержатся основные витамины, необходимые организму, то сможете правильно контролировать рацион.

Витамин А. Богаты этим витамином сливочное масло, кисломолочные продукты, яичный желток, морковь, печень трески, рыбий жир.

Витамин В1, еще его называют тиамином.



Он содержится в горохе, пшеничном и ржаном хлебе, яичном желтке.

Витамин В2, или рибофлавин.

Его можно восполнить, включая в рацион хлеб грубого помола, крупы, куриные яйца, кисломолочные продукты.

Витамин С, или аскорбиновая кислота.

Это самые вкусные витамины, которые содержатся в цитрусовых, квашеной капусте, шиповнике, клюкве, облепихе, черной смородине.

Витамин Е, или токоферол.

Его достаточно в растительном масле, яйцах, молоке, миндальных и грецких орехах.