

МЕД



*"Honey is the word of Christ,
the molten gold of his love.
What lies beyond the nectar,
The mummy of the light of paradise"*

*Federico García Lorca
(Song of Honey)*

Съдържание

1. Резюме

2. Въведение

3. Теоретично съдържание

3.1. Медът през човешката история

3.2. Състав на меда

3.3. Хранителна стойност на меда

4. Приложение в практиката

4.1 Основни ползи за здравето от меда

4.2. Народна медицина с мед

5. Литературни източници

6. Интернет източници

Модулът

Заглавие	МЕД
Област	Знания за здравословни продукти
Основна целева група	Материалът е предназначен за ... <ul style="list-style-type: none"> ➤ Студенти ➤ Консултанти ➤ Потребителски асоциации ➤ Родители и бременни жени
Описание на модула и основни цели	Този модул помага да бъдат разбрани ... Произхода и значението на меда Хранителната стойност на меда Ползите от органично произведения мед Традиционни рецепти с мед
Продължителност на обучението	Продължителността на обучението по модула е: Максималната продължителност е 24 часа, разпределени къкто следва - 8 часа теоретично обучение; 8 часа посещение в ферми, преработватели и пазари и 8 часа практическа работа.
Цели на обучението	След завършване на обучението ще знаете: Значението на меда; Характеристиките на меда; Кои са ползите за здравето от консумацията на мед; Как да си приготвим рецепти с мед в къщи.
Компетенции	Специфични компетенции: Знания за ценността на меда; Как да използваме мед, за да бъдем здрави в семейството.
Педагогически методи	Видове дейности използвани при обучението: • Теоретично обучение /комбинирано/: <ul style="list-style-type: none"> - присъствено; - дистанционно. • Практическо обучение: <ul style="list-style-type: none"> - изследване на конкретен обект /на място/; - самоподготовка; - дегустация на мед.

1. Резюме

Този модул започва с историята на меда и неговата роля за здравето на хората. Също така обяснява състава на меда, и всички компоненти, които се използват от пчелния кошер. Хранителната стойност на меда, както и ползите за здравето са обяснени изчерпателно.

Медът е изключително компонент за домашни лечебни средства. Втората част на модула представлява практическо ръководство за тяхното приготвяне.

Ключови думи: мед, кошер, восък, прополис, пчелно млечице, домашни средства.

2. Въведение

Медът е продукт, който хората са използвали още от най-дълбока древност. В действителност, скални рисунки на пещерата де ла Арана, край Валенсия, Испания датиращи от 7000 години преди Христа, показват как човек събира мед. Това доказва, че дори и първите жители на земята са открили предимствата на тази храна.

Според Папирусът на Тива написана през 1870 г. пр.н.е., египтяните, хранели и обгрижвани децата си с мед. За египтяните, мед идва от сълзите на бог Ра и е част от всички религиозни приноси в фараонския Египет. Когато древните египтяни правят своите експедиции, те консервирали месо в бъчви, пълни с мед. Използването му е много добре, записана в папирусите, наред с други неща, те са използвали меда за лечение на катаракта, рани, порязвания, изгаряния; в козметиката и като подобряване на храните. Те също така правили бира от ферментирал мед. В гробницата на фараона Тутанкамон, открита през 1922 г., има няколко плавателни съдове с мед в отлично състояние, независимо от възрастта им на 33 века.



Събиране на пчелен мед в древността

Хипократ (V век пр.н.е.), бащата на медицината, дава висока оценка на лечебните сили на меда, и го използва, за да лекува различни кожни заболявания, язви и за облекчаване на болката като цяло. Той препоръчва меда на пациентите си да постигнат дълголетие (Хипократ е живял 107 години). Гърците вярвали, че диета, състояща се от меда е много важна за постигане на дълбока духовност. В гръцката митология, меда е храната на боговете на Олимп, символ на знания и мъдрост, запазени за избраните, посветените, на изключителни същества в този свят и в отвъдното.

Когато Август, римския император попитал приятеля си Asinio Pollion Romilis на какво той дължи дълголетието си и здравословно състояние (токущо е навършил 100 години), той му отговоря лаконично, както обикновено "масло от вълн и мед отвътре." Така нареченият меден месец има своя произход в римския обичай, че майката на булката, оставя гърне с мед всяка вечер в брачната стая за младоженците да "възстановят енергията". Това продължавало цял месец.

В Библията, медът е посочен многократно. Например: благодатните думи са медена пита, сладост за душата и изцеление за костите; яж мед, сине мой, това е добре; мед от питата е сладък на вкус; мъдростта е като меда за вас: Ако я намериш, има бъдеще и надежда за теб.

Всички велики пророци отнасят меда в свещените книги, думата мед представлява сладост, справедливост, силата и божествена доброта. Свещеният Коран говори по отношение на пчели и мед, "Медът е първата полза, която Бог е дал на земята". В Корана има сура, която се нарича "Пчелите". В него, Бог казва: "знаете мъже, че в корема на пчелите се произвежда течност, която се използва за изцеление".

Съвършенството на меда е основният елемент на много религиозни ритуали. Сред инките и ацтеките на Америка, меда е изиграл важна роля в церемониите и ритуалите на посвещение и пречистване. Когато Александър умира във Вавилон, той бил отведен в Македония в купа, пълна с мед и тялото останало непокътнато.

До шестнадесети век, когато тръстикова захар се появява, меда беше единственият известен подсладител. В началото той беше ценен за неговия сладък вкус.

Експеримент, проведен през 1971 г. показва, че парчета риба, бъбреците, черния дроб и други тъкани от животински произход, покрити с мед, запазват своята свежест при стайна температура в продължение на четири години, докато парчетата покрити с "заместители на мед" (смес от захари такива като глюкоза и левулоза) започва да се разлага между петия и осмия ден.

3. Теоретично съдържание

3.1. Медът през човешката история:

Чрез емпиризъм нашите предци са открили антисептичните, диетичните, подсладителните, подсилващите, успокояващите, слабителните, диуретичните, антибактериалните свойства на меда и са били в състояние да се възползват от тези свойства срещу повечето болести.

Древните египтяни консервирали органите в мед. Това се показва антисептичната сила на това вещество съдържащо изключително много захарин. По същия начин, те са използвали меда като мехлем върху рани, като са осъзнали, че това гарантира по-лесно и бързо оздравяване. Това свойство също свидетелства за антимикробната и регенеративна активност на меда. Египтяните също са знаели за положителното му въздействие върху заболявания на храносмилателния тракт, бъбреците и очите, както и при кожни заболявания.

В египетската козметологията меда е една от основните съставки на козметичните кремове. Неговите лечебни свойства, тонизиращия му ефект и омекотяващи свойства го правят любима съставка във всички козметични продукти и кремове за лице по това време.

Коранът казва "Яж мед, сине мой, защото това е не само приятна и здравословна храна, но и средство за лечение на много болести." Следователно меда се препоръчва за лечение. Медът се използва срещу язви, изгаряния, ухапвания от насекоми, очни проблеми, гъбички и бактерии върху кожата. Медът също изглежда е ефективен при белодробни заболявания, например, на кисване на розови листа с чист мед, се смята, че е един от първите лекарства, активни срещу туберкулоза.

3.2. Състав на меда:

Медът е храна, произведена от медоносни пчели от нектара на цветя и други сладки вещества, които те събират от растения, трансформират, обогатяват и депозират на панелите восък.

Медът се различават по цвят, вкус и консистенция в зависимост от растенията, вида на почвата, климатични условия при събирането на реколтата, така че няма две реколти мед едни и същи. Въпреки това, по същество всеки мед се състои от две прости захари – глюкоза и фруктоза. Тялото може да асимилира тези захари директно, тъй като пчелите вече са направили необходимата работа за трансформиране на сложните захари до прости захари, освобождавайки човешкия стомашно-чревен тракт от тази работа. Глюкозата се абсорбира директно в кръвта, а фруктоза малко по-бавно, като химически промени не са необходими. Медът е естествен бърз източник на енергия.

Основните компоненти на меда са :

а) вода: нейното количество зависи от вида на растенията от които е събран прашеца и е между 13 и 20%.

б) естествени захари: глюкоза (38%), фруктоза (31%) и сукроза (1-2%).

в) протеини: в малки количество, но под формата на ензими.

г) минерални соли. Количеството им е малко, по-важните от тях са калций, мед, желязо, магнезий, манган, цинк, фосфор и калий.

д) витамини от групата В и витамин С.

е) НМФ или хидроксиметилфурфурол: безвредно вещество, което е от съществено значение, при определяне на свежестта на мед: по-голямо количество НМФ по-малко свежест.

ж) летливи компоненти: отговарят за аромата и някои свойства на меда.

з) ензими: инвертаза, диастаза, каталаза, инулаза, фосфатаза и глюкозидаза. Има и смоли, етерични масла, алдехиди и висши алкохоли.

п) липиди: глицериди, стероли и фосфолипиди.

й) други съставки са колоидни вещества, терпени, ацетилхолин и антибактериално вещество, наречено инхибин.

3.3. Хранителна стойност на меда:

Медът е по същество е концентриран воден разтвор на инвертна захар. Неговата концентрация на захар го прави много калорична храна (304 кал / 100 г).

По-долу, има таблица с обобщение на основните хранителни вещества на меда. Тези компоненти са налице във всички видове мед, но процентите варират според сорта на източника.

Количеството на хранителни вещества показани в таблицата съответства на 100 грама мед.

Калории	302 Kcal.
Мазнини	0 g.
Холестерол	0 mg.
Натрий	2,40 mg.
Въглехидрати	75,10 g.
Фибри	0 g.
Захари	75,10 g.
Протеини	0,38 g.
Желязо	1,30 mg.
Витамин С	2,40 mg.
Калций	5,90 mg.
Витамин В2	0,28 mg.

4. Приложение в практиката

4.1. Основни ползи за здравето от меда:

Консумацията на две или три супени лъжици мед на ден се препоръчва, тъй като това би било правилното количество за подсладяване, без да наддава, но когато са налице инфекция или липса на енергия, може да се яде два или три супени лъжици, докато симптомите изчезнат.



а) Предпазва от кариес:

✓ Естествен мед не предизвиква кариес чрез действието на ензим, който премахва плака. Въпреки, че не трябва да се злоупотребява.

б) Подобрява храносмилателната функция:

- ✓ Bees "Скъпа, самостоятелно или смесен с основните храни, намалява стомашната киселинност. Много автори, въз основа на клиничните наблюдения, са достигнали до извода, че тя може да се използва като диетичен лекарства и храна в случаи на стомашно-чревни заболявания, придружени с хиперацититет, гастрити и язви.
- ✓ Облекчава киселини в стомаха и язва на болки. Тя също има антибактериални свойства срещу *Helicobacter Pylori*, бактерии, които се известни днес като отговорни за много от недостатъците на язви и гастрити; вероятно е свързан с рак на стомаха. Ейми Е. Джефри, Карлос М. Echazarreta Ветеринарномедицински факултет, Автономен университет в Юкатан, Мерида, Юкатан, Мексико.
- ✓ Клиничните изпитвания са показали, че мед намалява секрецията на стомашна киселина. Освен това, стомашни язви са лекувани успешно с използване на мед като хранителна добавка. В 600 пациенти с язва на стомаха, които са прилагани мед орално, лихвен процент за възстановяване на 80% е постигната. Радиологично изследване показва, че в 59% от случаите на язвите изчезнали.

- ✓ Той има леко ефект закуска, която помага на храносмилането и усвояването на други храни, бързо се затвърдяват, тя не алкохолна ферментация. Нейните свободни мастни също да помогне с абсорбцията на мазнини.
- ✓ Медът активира метаболизма на черния дроб като елиминира до 35% от алкохола. Също така е подходящ за премахване на токсини и защитава черния дроб от лекарства и небалансирано хранене.
- ✓ Медът благоприятства процеса на усвояване на храната в червата и особено е ефективен в случай на запек. Съдържащия се в него ацетилхолин влияе върху перисталтиката.
- ✓ Медът помага при гастроентерит, тъй като проявява бактерицидно действие срещу много патогени, включително вида *Salmonella* и *Shigella* и Ешерихия коли (Е. Джефри Ейми, Карлос М. Echazarreta Ветеринарномедицински факултет автономен университет на Юкатан, Мерида, Юкатан, Мексико). В случай на бактериална диария е много полезен поради неговия антибиотичен ефект.
- ✓ При пациенти, подложени на лечението с антибиотици, които произвеждат дисбактериози, комбинацията от мед и кисело мляко ще помогне с попълване на чревната флора, нарушена от антибиотиките, с осезаемо подобрение на диарията и общото състояние на пациента. Чрез регулиране на чревния транзит, тя увеличава елиминирането на токсини, което е отразено в подобряването и разкрасяване на кожата, както пише д-р Жулио Сезар в статия, публикувана в "Apitherapia Hoy", в Аржентина и Куба.

в) Чернодробно заболяване

- ✓ Действието на меда върху чернодробното заболяване се определя от съотношението глюкоза / фруктоза в него. Тези захари се абсорбират бързо и впоследствие преминават бързо в кръвния поток. Глюкозата се абсорбира бързо, което води до почти незабавното освобождаване на енергия, от която тялото се нуждае. Фруктозата се усвоява по-бавно, поддържа нивата на кръвната захар за дълго време.
- ✓ В клиничната практика, меда се използва за лечение на чернодробни заболявания. Високото съдържание на фруктоза постига по-убедителни резултати от глюкозата. Този ефект се обяснява, защото фруктоза активира процеси, отговорни за енергия. Освен това се увеличава и скоростта на реакцията. Това води и до по-добро усвояване на други захари, а черният

дроб трябва да работи по-малко и консумира по-малко гликоген. В чернодробен метаболизъм до 29% от глюкозата, присъстваща в меда се превръща в гликоген.

- ✓ Ioirish (1985) подчертава, че минералните соли, органичните киселини, витамините, хормоните, ензимите, антибиотиците и другите елементи, намиращи се в меда имат важна роля в жизнените процеси, които протичат в черния дроб и в целия организъм.
- ✓ Ние препоръчваме мед в случаи на чернодробна недостатъчност, тъй като подобрява отстраняването на алкохола от кръвта и помага за облекчаване на последиците от алкохолизма и алкохолно отравяне. Chezeries (1985).
- ✓ Алкохол и мед: лигавицата на тънките черва има механизъм за усвояване, който поставя меда в конфликт с алкохол. Също така каталазата, ускорява метаболизма на алкохола на равнището на хепатоцитите (чернодробните клетки), които го премахват по-бързо. Това, заедно с други хранителни свойства на меда трябва да се разглежда в областта на пречистването от алкохол. По този начин, ефектите на алкохола, ще бъдат по-малко забележими, а също така ще липсва махмурлук. Ref. Apitherapia Hoy, Аржентина и Куба, Julio César Días.

г) При лечението на заболявания на пикочните пътища:

- ✓ Медът има диуретични свойства, благодарение на левулоза, органични киселини и есенции. Поради това допринася за гладкото функциониране на бъбреците и обезвреждането на токсични отпадъци в урината (особено карбамид).

д) антисептични и лечебни свойства:

- ✓ Медът предотвратява инфекции и ускорява изцелението на увредената кожа. Професорът по биохимия Петър Molan, който води изследователско звено в Университета на Уайкато, Нова Зеландия, посочва историята на пациент с рана продължила повече от 20 години, заразен с щам на бактерии, устойчиви на антибиотици. През август 1999 г. той чете за лечебните свойства на меда, и убеждава лекарите да го прилагат като лапа върху раната, и месец по-късно раната е напълно излекувана.
- ✓ Медът е ефективен при лечение на изгаряния, защото съдържа инхибин (Dolci, Du & Dziao, 1937), който има антимикробно действие. В папирусите на Eberts и Смит, датиращи от преди 1500 г. пр.н.е., се препоръчва използването на мед за лечение на рани.

- ✓ Наличието на мед в отворена рана, води до рязко покачване на глутатион в раната, който играе важна роля в окислително-редукционните процеси в организма. Следователно, деленето и растежа на клетките се стимулира и се насърчава кристализацията, според клиничните наблюдения на руския хирург Krinitski (Irish (1985).
- ✓ Heinerman (1988), препоръчва използването на мед при лечението на язви, херпесни лезии, пукнатини и рани. За хронични варикозни язви, изгаряния, лупус еритематодес, смес от мед и вазелин се препоръчва в съотношение (80: 20).
- ✓ Медът приложен върху кожа, засегната от оток може да го намали. Отокът увеличава влошаването на кожни образувания, които могат да доведат до некроза.
- ✓ Доклади показват, че меда е ефикасен за лечение на гангрена, това може да доведе до намаляване на броя на ампутациите, произтичащи от менингококова септицемия.
- ✓ Медът се смята за добро средство за бръчки, според Heinerman (1988), който осигурява мекота и свежест на кожата. Неговото приложение като маска се препоръчва при суха кожа.

е) При заболявания на дихателната система:

- ✓ Медът действа върху лигавицата на носа, ларинкса и белите дробове алвеолите, когато се използва в инхалации, които оказват местно бактерицидно и като цяло подсилване на организма, както пише Irish (1985) за 20 пациенти, страдащи от прогресивна атрофия на дихателната система.
- ✓ Медът е ефективен при лечение на остър и хроничен ринит, фарингит, бронхит и други респираторни заболявания (Irish, 1985).
- ✓ Медът има много полезни свойства против кашлица, използвани в сиропите против кашлица, плюс елиминирането на дискомфортта в гърлото.



- ✓ Употребата на мед се препоръчва в случай на пресипналост, болки в гърлото, ларингити и кашлица (Heinerman, 1988).
- ✓ Медът има отхрачващо действие и успокоява кашлицата. Хипократ е посочил базирани на мед напитки за лечение на тези симптоми. Авицена пък препоръчва смес от мед и розови листенца след появата на първите симптоми на туберкулоза.

ж) Нарушения на нервната система:

- ✓ нервни, изтощени или уморени хора са посъветвани да вземат чаша топла вода с една чаена лъжичка мед и сока на половин лимон и половин портокал вечер, за да си възвърне нормалното си състояние. (Heinerman, 1988).
- ✓ Chezeries (1982) смята, че меда има релаксиращи и сънотворни свойства, поради което се препоръчва в диетата на пациенти, страдащи от хронично безсъние.
- ✓ Клинични наблюдения показват, че снимки на хипертонични разтвори на глюкоза дават следните резултати при лечението на някои заболявания на нервната система. Обикновено, след първите три инжекции се наблюдават някои субективни подобрения, като намаляване на главоболието, подобряване визията и т.н.
- ✓ Ioirish (1985) споменава лечение с мед на пациенти, страдащи от болестта на Хънтингтън, с досадни конвулсивни мускулни контракции. Той отбелязва, че след три седмици на лечение и избягване на всякакви други видове лекарства, се получават много добри резултати. Пациентите са възстановили нормалния сън, главоболието е изчезнало, умората и раздразнителността е намаляла, а настроението се възстановява.

з) За очите:

- ✓ Мехлем от евкалипт и мед се препоръчва за лечение на клепача и роговицата при подуване, язви и други състояния на окото. Ioirish (1985) разказва за достоинства на меда в лечението на пациенти с остър кератит и живеница. При тези пациенти намаляват възпалителните процеси, подобрява се зрението и изчезват неприятни субективни симптоми. Трябва да се отбележи, че за лечение на очни заболявания, трябва да се използва стерилна восъчна пита.
- ✓ Други автори като Chezeries (1982) отбелязват, че терапевтичният ефект на меда при дразнене на очите е сигурен и неговото използване се препоръчва под формата на вливания с мед и топла вода.

и) за сърцето:

- ✓ Глюкозата допринася за разширяване на кръвоносните съдове и следователно подобрява циркулацията на кръв. Според Ioirish (1985), удължената консумация в продължение на 1-2 месеца, на 50-140 грама мед на ден при пациенти с болест на сърцето, водят до подобряване на общото състояние, нормализиране на състава на кръвта и да се повиши количеството на хемоглобина и сърдечно-съдови тон

й) За кръв:

- ✓ Той стимулира образуването на червени кръвни клетки, поради наличието на фолиева киселина.
- ✓ Той стимулира образуването на антитела поради аскорбинова киселина, магнезий, мед и цинк.

к) в лечението на анемия:

- ✓ Благодарение на минерали, особено желязо, мед помага да се повиши нивото на хемоглобина в кръвта, молекула, носена от червените кръвни клетки, който осигурява кислород, необходими за клетъчния живот.

л) антиоксидантно действие:

- ✓ Проучване на университета в Илинойс (САЩ) е установено, че медът има антиоксидантни свойства, поради високото си съдържание на фенолни киселини и ензими като каталаза и глюкоза оксидаза, които са в състояние да защитават клетките от свободните радикали.

м) пребиотични храни:

- ✓ Медът е пребиотик храна, тъй като съдържа олигозахариди известни за естественото увеличаване на бактериална флора (бифидобактерии и лактобацили), подобряване на храносмилателната и имунната система на здравеопазване.

н) При остеопороза:

- ✓ Медът увеличава абсорбирането на калций и помага за увеличаване на костната маса. Изследователите са установили, че меда увеличава с 33.6% абсорбцията на калций в плъхове, вероятно поради съдържанието на въглехидрати като глюкоза, фруктоза и рафиноза.

о) При лечението на артрит:

- ✓ Приемът на мед помага за намаляване на възпалението на ставите и успокоява болката, причинена от болестта.

п) Противораково действие:

- ✓ Установено е, че натурален пчелен мед и неговите производни (прополис, пчелно млечице, и т.н.) помагат да се намали растежа на тумора и предотвратяване на метастази, това показват опити при които се инжектира при мишки.

р) За действие срещу вредните външни фактори:

- ✓ Медът има приложения за предотвратяване на заболявания, причинени от радиацията. Той се прилага под формата на интравенозни инжекции от депротеинизира мед, в доза 10 мл разтвор с 20-40%.
- ✓ Прилаган преди всяка сесия на лъчетерапия, медът голяма степен ще намали последствията от лечението с рентгенови лъчи.
- ✓ Стойко (1987) демонстрира ефективността на меда в процеса на адаптация на организма към неблагоприятни условия на околната среда.
- ✓ Heinerman (1988) показва, че медът отслабва алергичните огнища на сенна хрема и препоръчва като превантивна, една супена лъжица мед след всяко хранене. Авторът наблюдава намаляване на симптомите на алергична болест след поглъщането на мед и се наблюдава значително намаляване на сълзене и слюз. Може би механизма на действие е, че тялото произвежда специфични антитела от малки количества прашец, съдържащите се в меда, който по този начин действа като ваксина. Въпреки това, се изискват допълнителни изследвания, за да се достигне до заключение по този въпрос.

с) Стягащо и успокояващо действие:

- ✓ Медът има стягащо и успокояващо действие, което позволява включването му в галенови препарати като кремове, маски, тонери и т.н.

т) За лечение на косопад:

- ✓ Използването на мед за процеси по кожата има лечебни свойства, като себореен дерматит и пърхот, които са основните причини за загуба на коса, както се вижда от работата на д-р Ал-Wa'ili NS (Dubai Специализиран медицински център и медицински изследвания Labs, PO Box данни 19964, Dubai, United Arab Emirates Al-Wa'ili NS.

Случаи в които не се препоръчва да се приема мед:

- ✓ **Деца под осемнайсет месеца.** Медът не трябва да се използва за подсладяване на храните на бебетата. На тази възраст храносмилателната система на детето не е достатъчно развита и това може да благоприятства покълването на спорите на *Clostridium* ботулин, които могат да присъстват в мед и да причинят ботулизъм при децата.
- ✓ **Затлъстяване или наднормено тегло.** Поради високата калоричност на меда неговата консумация не се препоръчва за хора, които трябва да контролират теглото си или участват в програма за отслабване.
- ✓ **Хипертриглицеридемия.** Хората с високи нива на триглицеридите в кръвта, трябва да ограничават своя прием заради богатството на меда на въглехидрати ще благоприятства увеличаването на триглицеридите.
- ✓ **Диабет.** Диабетиците трябва да контролират използването на мед поради високото им съдържание на прости захари като глюкоза и фруктоза, които ще повишат нивата на кръвната захар.
- ✓ **Сенна хрема,** особено при деца. Наличието на прашец в меда може да предизвика астматични пристъпи и развива други алергии.

"Bee Honey, tastes well and feeds well"

Popular saying

4.2. Народна медицина с мед:



а) Мед при астма:

- ✓ Сварете 1 малка глава лук, 2 скилидки чесън и халба бира, в продължение на 30 минути. Оставете да изстине. Вземайте 1 супена лъжица от сместа и 1 супена лъжица мед на всеки два часа.

б) Мед при махмурлук:

- ✓ Комбинирайте половин чаша мед с половин чаша от грейпфрут и натрошен лед. Отделете време, преди да присъства на парти за смекчаване, отчасти, на последиците от погълнат алкохол.

в) Мед при безсъние:

- ✓ Смесете 2 супени лъжици мед със сок от 1 лимон или 1 портокал в половин чаша топла вода. Вземайте преди лягане. Препоръчително е, медът да е тъмен.
- ✓ Смесете 2 супени лъжици ябълков оцет с две супени лъжици мед в чаша вода. Вземете една четвърт чаша преди лягане

г) Мед при състояния на изтощение:

- ✓ Сложете в гореща водна баня в 1 литър червено вино, 25 гр. розмарин върхове, 20 гр. салвия и 15 г мед. След 20 минути, отстранете от котлона и оставете да се охлади. Филтрира се и се приема по 1 чаша преди ядене.

д) Мед при леки изгаряния:

- ✓ Поставете 2 или 3 супени лъжици мед на изгореното. Осигурява бързо облекчаване на болката и сърбежа.

е) Мед при кашлица:

- ✓ Сварете един цял лимон във вода в продължение на 10 минути. Нарезете на половина и го изстискайте. Към лимоновият сок добавете 2 супени лъжици мед. Вземайте по 1 чаена лъжичка на всеки 4 часа.

ж) Мед при язви на стомаха и дванадесетопръстника:

- ✓ Вземете една чаена лъжичка мед, един час преди закуска, бавно поглъщайте меда след разтваряне в устата.

з) Мед при чревни разстройства или диария:

- ✓ Разтворете мед в буркан с вода и пийте като ежедневна напитка. Той действа ефективно като антисептик на чревната флора.

и) Мед при колит и запек:

- ✓ Добавят се 1 или 2 супени лъжици мед като подсладител при приемане на храна, което помага за контрол на дейността на червата.

й) Мед за нервната система:

- ✓ Вземайте 1 чаена лъжичка мед, шест пъти на ден. Можете да добавите една чаша мляко, за по-силно действие.

к) с мед лекарство за заболявания на черния дроб

- ✓ Разтворете 2 или 3 супени лъжици мед от розмарин и подсладете чаша отвара от хвойна.

л) Мед при жълтеница.

- ✓ Сварете 30 грама градински чай в 1 литър вода в продължение на 10 минути и след това се подслади с една чаена лъжичка мед. Вземете три чаши на ден.

м) Мед при акне.

- ✓ Сварете 40 гр. бъз в един литър вода в продължение на 10 минути. Отстранете от огъня и оставете да се охлади. Вземете ежедневно чаша от отварата подсладена с мед и розмарин.

ВЪПРОСИ:

1. Помниш ли състава на меда?
2. Как може мед да помогне на пациентите с чернодробни заболявания?
3. Защо меда добър за дихателната система?
4. Как меда влияе на нервната система?
5. Как меда влияе върху работата на сърцето?
6. Как това се отразява на нашата кръв?
7. Мед и неговите производни, как те могат да бъдат полезни срещу рак?
8. Какво си спомняте за меда и неговия ефект върху физическото изтощение?
9. Ако сте имали ревматизъм, смятате ли пчелни ужилвания като терапия?

5. Литературни източници:

Asis, Moisés. *Apiteratia 101 para todos*. 2007. Autor-editor. (Versión Kindle)

Breyer, E. U.: *Abelhas e saúde*, 5ª ed, Ed. Fundação Faculdade Estadual de Filosofia, Ciencias e Letras Uniao da Vitoria, Paraná, 1985.

Jeffrey, A.E.y Echazarreta, C. M. *Medical uses of honey*. Rev. Biomed Enero-marzo, 1996; Vol. 7/Nº 1: 43-49.

Mice, J. *Hierbas medicinales y recetas caseras*. Edit. Altaya. Abril 1995

Nahmias F. *La miel cura y sana*. De Vecchi, Barcelona. (1980).

Terrazas, Trinidad. *Los Consejos de la Tía Trini: Aprenda Secretos de la Naturaleza y de las Abejas para Belleza y Salud*. Editorial BookBaby. 2012. Versión Kindle

6. Интернет източници:

Arraiz, P. M. *Situación de la apicultura en España*. Albéitar Portal Veterinaria. 20/01/2014. [en línea].

<http://albeitar.portalveterinaria.com/noticia/12627/ARTICULOS-OTROS-TEMAS/Situacion-de-la-apicultura-en-Espana.html> [consulta el 02/07/2014].

Blengino. C. *Setor Apícola – Informe de Conyuntura Nº2*. Área de Sectores Alimentarios – Dirección de Agroalimentos. Argentina. Abril 2014. [en línea].

http://www.alimentosargentinos.gov.ar/contenido/sectores/otros/apicola/informes/2013_04Abr.pdf [consulta el 02/07/2014].

Díaz, J.C.y Rivera, T. G. *Apiterapia hoy en Argentina y Cuba*. Abril/2001. [en línea].

<http://www.mundialsiglo21.com/novedades/Apiterapia%20hoy.pdf> [consulta el 05/06/2014].

García, Ana Haro: *Propiedades de la miel para la salud*. 26/05/2010. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. Universidad de Granada. [en línea].

http://www.pulevasalud.com/ps/contenido.jsp?ID=59706&TIPO_CONTENIDO=Articulo&ID_CATEGORIA=104812

Gutiérrez, M. G. et all. *Miel de abejas: una Fuente de antioxidantes*. Fuerza Farmacéutica. Año12, Vol. 1. Enero 2008. [en línea].

http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/16255/1/ff2008_gutierrez.pdf [consulta el 28/05/2014].

Resende, R. *Sebrae aposta no aumento do consumo nacional de mel*. Sebrae Nacional. Brasil. 2010. [en línea].

<http://agropecuariadepequenoporte.wordpress.com/2010/04/09/sebrae-apoia-campanha-para-o-aumento-do-consumo-de-mel/> [consulta el 12/06/2014].

s/a. El Dulce Néctar de las Flores. [en línea].

http://secundaria.uvic.cat/treballs/42746387acbd02c5c3a9bd635d7e8343cedb7ffe_EL.pdf [consulta el 28/04/2014].

s/a. *Estudios revelan las propiedades curativas de la miel*.

<http://www.directodelcampo.com/noticias/estudios-revelan-las-propiedades-curativas-de-la-miel--txt--2ic0b25g6.html>

s/a. *Miel*. Ediciones Mercasa. 2013 [en línea].

http://www.mercasa-ediciones.es/alimentacion_2013/pdfs/pag_296-302_Miel.pdf [consulta el 12/06/2014].

s/a. *Miel: Remedios caseros y mascarillas*. [en línea].

<http://www.remediospopulares.com/miel.html> [consulta el 28/04/2014].

s/a. *Miel de Alcarria*. Federación de Asociaciones para el Desarrollo Territorial de Tajo – Tajuña (Guadalajara). [en línea].

<http://www.fadeta.es/web/honey.php> [consulta el 17/07/2014].

s/a. Historia y curiosidades de la miel. [en línea].

<http://www.mielarlanza.com/es/contenido/?iddoc=63> [consulta el 15/04/2014].

Terrazas, Trinidad. *La miel, la salud y un poco de historia*. México. [en línea].

http://www.apicultura.entupc.com/nuestrarevista/nueva/notas_de_investigacion/la_miel_la_salud_e_historia.htm. [consulta el 15/04/2014].

Valega, Orlando. *Propiedades Curativas de la Miel y Otros Usos* (17/03/2001) [en línea].

http://www.beekeeping.com/articulos/propiedades_curativas.htm [consulta el 28/04/2014].