



Полезность мёда

Мед – просто кладёзъ полезных для организма веществ, он и очищает, и питает, и заряжает энергией. Можно даже сказать, что мед - эликсир здоровья и долголетия. Издавна известны полезные свойства этого чудесного природного средства от всех болезней. Мед нормализует работу печени, почек, желудочно-кишечного тракта, хорош и для лечения органов дыхания. Такие целебные свойства объясняются, в том числе, и наличием в меде практически всей таблицы Менделеева (кальций, калий, марганец, магний, цинк, йод, медь) - каких только микроэлементов и витаминов не содержится в этом ценном продукте – практически все известны на сегодняшний день. А кроме этого, ферменты, фолиевая кислота...

Благодаря такому насыщенному составу, мед благотворно влияет на все органы и системы организма, причем замечено, что более полезным является тот мед, который собран в вашей родной местности.

Мед может и должен употребляться на постоянной основе, как общеукрепляющее, регулирующее обменные процессы и улучшающее состав крови средство. Оптимальная суточная доза – четыре чайных ложки. В период простудных заболеваний особенно ценен цветочный и липовый меды - самые распространенные. Наряду с восстановительным эффектом, мед способствует выведению слизи из дыхательных путей. Гречишный мед очень полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, органов дыхательной системы, незаменим при малокровии.

Мед из душицы - отличное средство при бессоннице, улучшает мозговую деятельность, хорош также при неврозах: успокаивает нервную систему. При любом состоянии здоровья (за исключением аллергии на мед) этот отменный продукт полезен в качестве быстродействующего восстановительного средства. При физических нагрузках добавит сил, так как мед - очень калориен: в 100 граммах содержится 315 ккал. Но имейте в виду, что при нагревании более сорока градусов чудодейственных свойств меда теряются. Поэтому с горячим чаем его употреблять не рекомендуется.

Будьте здоровы!