



Простудились, а нужно срочно быть на ногах? Обострился ревматизм? Нужно привести кожу и волосы в порядок? Целительные рецепты из меда и прополиса решат большинство проблем со здоровьем. Еще в трактатах Авиценны встречаются рецепты, ингредиентами которых являлись мед и пчелиный воск. Грипп и сезонная простуда, бронхит, насморк, синусит, изжога, тяжесть в желудке, повышенная кислотность, незаживающие раны, лишай, гнойники, атеросклероз сосудов, сердечная недостаточность, гипертония, артрит, боли в спине, ожоги, экзема, депрессия, бессонница — мед и прополис вылечат эти и другие болезни без удара по кошельку, организму и побочных эффектов.

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-617-12-8628-3



МЕД И ПРОПОЛИС ЛЕЧАТ



# МЕД И ПРОПОЛИС ЛЕЧАТ





# МЕД И ПРОПОЛИС ЛЕЧАТ



УДК 615.89  
М42



Никакая часть данного издания не может быть  
скопирована или воспроизведена в любой форме  
без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные  
последствия выполнения приведенных рекомендаций.

Книга не может заменить консультации  
квалифицированного специалиста

Дизайнер обложки *Юлия Дзекунова*

ISBN 978-617-12-8628-3

- © Depositphotos.com / grafvision; cristi180884; Dionisvera, обложка, 2021
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2021
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2021

# Мед

---

## ВСТУПЛЕНИЕ

### ИСТОРИЯ МЕДА КАК ЛЕКАРСТВА

С давних времен человечество использовало мед — еще задолго до того, как его целительные свойства были официально доказаны в лабораториях.

Древнюю Ассирию называли страной меда. По легенде, жители Ассирии подчинили себе пчелиные рои, научившись отдавать насекомым команды с помощью специальных звуковых сигналов. В библиотеке, созданной ассирийским царем Ашшурбанипалом (669—633 гг. до н. э.), обнаружены глиняные таблички с рекомендациями медиков, которые советуют применять мед в лечебных целях. Ассирийцы использовали мед при погребении: тела умерших покрывали воском и погружали в мед.

В древнеегипетском папирусе «Книга приготовления лекарств для всех частей (человеческого) тела», написанном приблизительно 3500 лет назад, встречается немало рецептов, в которых предлагается использовать мед для лечения ран, желудочно-кишечных, почечных, глазных и других болезней, а также отмечается, что его можно употреблять в виде мазей, пластырей, примочек, припарок, промывательных отваров, пилюль. Например, для

лечения ухета, или рака желудка, больным прописывали настои и клистиры с медом. Для лечения опухолей рекомендовалось делать примочки из меда. В папирусе зафиксирован рецепт приготовления «мочегонных пилюль Хаа», которые содержат мед. В другой древнеегипетской рукописи содержится информация о лечении ран с помощью меда.

В Индии пчел почитали и считали священными. Индийские мудрецы были знакомы с целительными свойствами меда и знали, что с помощью эликсиров, приготовленных из меда и молока, можно значительно продлить жизнь. Древние индийцы умели готовить из меда лекарство, которое сохраняло молодость.

Древние иранцы использовали мед для предупреждения заболеваний.

Древние греки также знали о лечебных свойствах меда. Пифагор и его ученики каждый день ели на завтрак мед с хлебом, считая, что это блюдо отлично защитит их от всех болезней. Такой же теории придерживался и Демокрит. Аристотель считал, что мед влияет на долголетие и в целом полезен для здоровья. Гиппократ в своей практике часто использовал мед. Медик писал, что «мед, принимаемый с другой пищей, питателен и дает хороший цвет лица». Гиппократ использовал мед сам по себе и вместе с лекарственными травами. При заболеваниях дыхательных органов врач предлагал больным медовый уксус, который выводит мокроту и облегчает дыхание. При сильном кашле он советовал измельчить три головки чеснока, залить их медом, накрыть крышкой и оставить на ночь в теплом месте. По легенде, после смерти Гиппократа на его могиле поселился рой пчел, которые изготавливали особый мед, помогавший больным детям.

Диоскорид, еще один лекарь из Древней Греции, применял мед для лечения болезней кишечника, фистул и ран.

Клавдий Гален, медик из Древнего Рима, писал, что «нет ничего полезнее меда для тела, лечения большинства заболеваний и смешивания лекарств». Он указывал, что мед — отличное средство для смешивания лекарственных ингредиентов, также он защищает их от порчи. Что немаловажно, мед также улучшает запах и вкус лекарственных средств.

В записях древнеримского писателя Плиния Старшего, который является автором «Естественной истории», упоминается, что мед в соединении с рыбьим жиром помогает при лечении ран, нарывов и фистул. Александр Траллийский, один из самых известных и почитаемых врачей древней Византии, использовал мед в качестве слабительного, а также успешно применял его при лечении почек, печени и органов дыхания.

В трактатах Авиценны встречаются рецепты, ингредиентами которых являются мед и пчелиный воск.

В сокровищнице одного восточного царя историки обнаружили рецепт под названием «Божий дар», в состав которого входил мед. Это снадобье надо было принимать три месяца в году, оно помогало сохранить здоровье.

Современные исследования доказали, что древние врачи были абсолютно правы, используя мед для лечения и профилактики заболеваний.

## **СОСТАВ МЕДА И ЕГО ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА**

Мед представляет собой смесь воды, сахаров, глюконовой кислоты, лактона, нитрогенатных соединений, минералов и витаминов.

Состав и свойства меда зависят от его происхождения, также он содержит элементы нектара растений. Мед богат биологически активными веществами. Основные компоненты меда — это углеводы (75—80 %)



и вода (13—20 %). В меде присутствуют и белковые элементы растительного и животного происхождения — ферменты. В меде обнаружены такие витамины: В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, С, Е, К, каротин, фолиевая кислота. Витаминов в меде содержится немного, но их действие усиливается благодаря взаимодействию с фруктозой, глюкозой, минеральными солями, органическими кислотами и биологически активными веществами. В меде содержатся фитонциды — это биологически активные вещества, которые вырабатывают растения и которые могут подавлять развитие микроорганизмов.

Благодаря своему уникальному составу мед характеризуется широким спектром лечебных свойств. Мед оказывает общеукрепляющее действие, снижает чувство усталости и повышает иммунитет. Мед — это эффективное средство для лечения простудных заболеваний. Лекарства, приготовленные с медом, помогают при простуде и особенно при ночном кашле. Мед укрепляет мышечную систему, оказывает благоприятное воздействие на нервную систему, повышает гемоглобин, нормализует кислотность желудка, а также облегчает состояние при язве желудка, помогает при лечении диареи и положительно влияет на секреторную и моторную функции желудочно-кишечного тракта. Мед обладает регенеративными свойствами. Он уменьшает возбудимость рецепторного аппарата периферической нервной системы, то есть оказывает болеутоляющее действие. Мед заживляет раны разных видов (застарелые, раны после радиационного облучения, послеоперационные, хронические язвы), лечит поверхностные ожоги и оказывает противогрибковое воздействие. Мед нормализует сон и обладает антидепрессивным действием. Он широко используется в косметологии для создания разнообразных масок и кремов для лица, волос и тела.

Мед рекомендуется принимать тем, кто постоянно испытывает тяжелую физическую нагрузку и кому требуется побыстрее восстановить силы. Однако следует помнить, что есть и противопоказания. Медолечение не рекомендуется тем, у кого есть аллергия на мед, кто страдает аллергическими дерматитами, диареей. Есть люди, которые не воспринимают мед. Мед находится под запретом для тех, кто придерживается диеты с ограничением углеводов.

При длительном хранении в меде могут появляться токсические продукты.

## СОРТА МЕДА

Существуют две разновидности меда: цветочный и падевый. Цветочный мед получают из нектара цветков. Падевый мед получают из пади — это сахаросодержащие выделения растительных насекомых.

Цветочный мед, в свою очередь, делится на монофлорный и полифлорный. Монофлорным называют мед, который получен из нектара одного медоносного растения. Монофлорный мед встречается редко. Если в меде есть незначительные примеси нектаров других медоносов, то они не влияют на основной аромат, цвет и вкус меда, поэтому его можно отнести к монофлорным. Полифлорный мед получается в результате переработки нектара разных медоносов. К этому виду относится степной, луговой, фруктовый, лесной мед.

Различают сорта меда, собранные в разных областях, например карпатский, высокогорный карпатский, закарпатский.

Мед классифицируется по способу получения и обработки. Сотовый мед продается в сотах, запечатанных воском. Мед центробежный, или спускной, откачивают



из сотов с помощью медогонки и расфасовывают в тару — банки или бочки.

**Акациевый мед** характеризуется приятным и тонким ароматом. Он долго остается жидким и не густеет. Долго остается прозрачным. Акациевый мед рекомендуют при простудных заболеваниях, нервных расстройствах и бессоннице, для лечения желудочно-кишечного тракта, при почечных и желчных расстройствах. Также акациевый мед полезен при лечении конъюнктивита.

**Барбарисовый мед** золотисто-желтого цвета, отличается приятным ароматом. Пчелы делают его из нектара, собранного с цветков ягодного кустарника барбариса обыкновенного. Барбарисовый мед улучшает перистальтику кишечника, активизирует работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет иммунную систему, эффективен при инфекционных заболеваниях, передающихся воздушно-капельным путем.

**Бурачниковый мед** пчелы делают из нектара цветков бурачника. Этот мед прозрачный, светлый и обладает приятным вкусом. Бурачниковый мед способствует улучшению обмена веществ, регулирует работу сердца, оказывает успокаивающее, жаропонижающее, отхаркивающее, смягчительное, мочегонное, потогонное и легкое послабляющее действие.

**Вересковый мед** пчелы делают из нектара мелких розовых цветков вереска обыкновенного. Это мед темного, темно-желтого и красно-бурого цвета, со слабым ароматом, терпким или горьковатым вкусом. Очень тягуч, медленно кристаллизуется. Вересковый мед рекомендуется при лечении сосудистых заболеваний, расстройств нервной системы и при отсутствии аппетита.

**Горчичный мед** — из нектара цветков белой горчицы. Этот мед золотисто-желтого цвета, позже становится желтовато-кремовым. Горчичный мед — отличное жа-

ропонижающее, мочегонное и потогонное средство. Поднимает общий иммунитет, помогает справиться с такими болезнями, как бронхит, воспаление легких.

**Гречишный мед** пчелы собирают с цветков гречихи. Это темный мед, может быть темно-коричневым или темно-желтым. После кристаллизации превращается в кашицеобразную массу. Особенно полезен, так как содержит больше белков, минеральных солей и микроэлементов, чем светлые сорта меда. Гречишный мед рекомендуется принимать при авитаминозе, анемии, гипертонии, малокровии и при нарушениях белкового обмена, а также для лечения простуды и заболеваний кожи.

**Донниковый мед** пчелы собирают с цветков дикорастущего донника лекарственного или желтого. Этот светло-янтарный или белый мед с тонким приятным ароматом, напоминающим запах ванили. Нормализирует работу пищеварительной системы, обладает успокаивающим действием, нормализует давление. Донниковый мед помогает вылечить кашель и поднимает иммунитет. Используется в парфюмерии.

**Дягильный мед** — из нектара цветков дягиля лекарственного. Мед обладает специфическим сильным ароматом, приятным вкусом и красивым красноватым цветом. Этот вид меда помогает при простуде, особенно от кашля, используется для заживления ран, оказывает успокаивающее воздействие и улучшает сон. Рекомендуется при колитах и запорах, ферментативной недостаточности и энтеритах, снимает спазмы кишечника и улучшает переваривание пищи. Дягильный мед влияет на повышение гемоглобина, нормализует кровяное давление, оказывает снотворный и успокоительный эффект, лечит суставы. Мед полезен при ишемической болезни, гипертонии и гипотонии, дистрофии миокарда, укрепляет органы сердечно-сосудистой системы и борется с атеросклерозом.

**Ежевичный мед** — из нектара цветков ежевики. Он прозрачен и практически бесцветен, жидковат и плохо кристаллизуется со временем. Обладает слабым фруктовым ароматом. У меда приятный сладкий привкус. Мед из ежевики известен дезинфицирующими, противовоспалительными и венотонизирующими свойствами. Его применяют при терапии простудных заболеваний и патологий желудочно-кишечного тракта, а также используют в косметологии.

**Ивовый мед** пчелы добывают из сережек ивы. Мед золотисто-желтого цвета, при кристаллизации становится мелкозернистым и приобретает кремовый оттенок, обладает хорошими вкусовыми качествами. Основные свойства ивового меда — противомаларийное, жаропонижающее, противовоспалительное, мочегонное, кровоостанавливающее, вяжущее, а также желчегонное.

**Каштановый мед** — из нектара цветков каштанового дерева. Каштановый мед темного цвета, имеет слабый аромат и неприятный вкус. В этом меде много витаминов, аминокислот, минеральных веществ, например железо и медь. Используется при лечении простудных заболеваний, для заживления ран, нормализации пищеварения, благотворно влияет на кровеносную систему.

**Клеверный мед** — из нектара лилово-красных или темно-пурпурных головок клевера. Считается одним из лучших светлых сортов. Мед красновато-желтого цвета. Слабо засахаривается. При кристаллизации превращается в твердую белую массу. Мед благотворно влияет на женскую половую систему и хорошо снимает нервное напряжение. Помогает при упадке сил, судорогах, проблемах пищеварения, заболеваниях печени и кашле.

**Кленовый мед** пчелы добывают с желтовато-зеленых цветков клена остролистного, декоративного кустарника или дерева. Кленовый мед янтарного цвета и относится

к светлым сортам. Отлично помогает при упадке сил и хорошо успокаивает нервную систему. Его применяют как мочегонное и бактерицидное средство. Используют при холецистите, гепатите и циррозе печени. Рекомендуются при лечении ринита, ларингита и синусита. Мед повышает количество грудного молока у кормящих женщин.

**Лавандовый мед** — из нектара цветков лаванды. Это мед золотистого цвета с приятным тонким ароматом. Считается медом первого сорта. Оказывает противовоспалительное, спазмолитическое, антисептическое и противовоспалительное действие. Успокаивает кашель и помогает лечить ожоги, бронхит, ангину, грипп, инфицированные раны, гипертонию. Эффективен для борьбы с бессонницей, обладает успокаивающими свойствами.

**Липовый мед** — из нектара цветков липы. Считается одним из лучших сортов медов. Это ароматный прозрачный мед бледно-желтого или зеленоватого цвета. Мед используют при начинающейся простуде как потогонное средство, он применяется как общеукрепляющее средство и как лекарство для устойчивой работы сердца. Используется при лечении ангины, насморка, ларингита. Мед поможет при лечении печени и желчного пузыря, снимет воспаление желудочно-кишечного тракта. При наружном применении лечит гнойные высыпания на коже, экзему, ожоги.

**Лопуховый мед** — из нектара цветков лопуха волосистого. Это мед темно-оливкового цвета, тягучий, с резким пряным ароматом. Лопуховый мед — отличное мочегонное и желчегонное средство. Применяется как средство профилактики при ожирении, помогает выводить из организма шлаки и токсины. Обладает противомикробными свойствами.

**Луговой мед**, или разнотравье, пчелы делают из нектара различных луговых цветков, например одуванчиков, тмина, подорожника, цикория, зверобоя, клубники,

душицы, васильков, шалфея. Этот мед золотисто-желтого или желто-коричневого цвета. Луговой мед очень питателен и полезен. Его советуют принимать как общеукрепляющее средство для повышения иммунитета. Также луговой мед обладает антибактериальными, противомикробными и болеутоляющими свойствами. Полезен при заболеваниях печени и расстройствах желудка. Его рекомендуют при простудных заболеваниях. Помогает при расстройствах нервной системы, бессоннице, беспокойствах, стрессах.

**Люцерновый мед** пчелы делают из нектара цветков люцерны посевной. Это мед белого или янтарного цвета, тягучий, с приятным вкусом. Мед из люцерны рекомендуется применять при заболеваниях печени и желчного пузыря. Мед используют при лечении заболеваний ротовой и носовой полости, а также горла. Обладает регенерирующим действием, поэтому полезен при лечении ожогов, ран, фурункулов.

**Малиновый мед** — из нектара цветков лесной и садовой малины. Малиновый мед обладает приятным ароматом и изумительным вкусом. Малиновый мед выводит токсины, шлаки и тяжелые металлы. Способствует замедлению процессов старения. Его рекомендуют постоянно употреблять всем людям, проживающим в экологически неблагоприятных районах.

**Мелиссовый мед** пчелы добывают из нектара цветков мелиссы, или лимонной мяты. Кстати, мелисса с греческого переводится как «пчела». Мед золотистого цвета. Рекомендуется использовать этот сорт меда как успокоительное средство, он помогает при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, спасает от бессонницы. Ежедневное его употребление способствует общему укреплению всего организма. Этот сорт меда выручает при простудных заболеваниях, а также при бронхите и астме.

**Одуванчиковый мед** пчелы собирают с одуванчика. Мед золотисто-желтый, густой, быстро кристаллизуется, с сильным ароматом и резким вкусом. Используется при лечении гепатита и других заболеваний печени, болезней костной системы, анемии, гипертонии, астмы, болезней желудка и кишечника, болезней мочевыводящих путей и желчного пузыря, заболеваний нервной системы. Также рекомендуются как средство профилактики онкологических заболеваний.

**Подсолнечниковый мед** пчелы делают из нектара золотисто-желтых цветков подсолнечника. Он золотистого цвета, при кристаллизации становится светло-янтарным, иногда даже с зеленоватым оттенком, обладает слабым ароматом и приятным, несколько терпким вкусом. Укрепляет иммунитет и обладает противовоспалительными свойствами, помогает при лечении простуды и острых респираторных заболеваний. Активно применяется при лечении болезней мочеполовой системы, сердца и кровеносной системы, органов пищеварения, дыхательных путей и легких.

**Рапсовый мед** пчелы получают из нектара цветков рапса. Это мед беловатого, иногда желтоватого цвета, характеризуется приятным ароматом и приторно-сладким вкусом. Очень густой, быстро кристаллизуется, плохо растворяется в воде, но при длительном хранении быстро закисает. Помогает при токсикозе при беременности, восстанавливает гормональный баланс, используется для лечения язв и ран, останавливает кровотечение, обеззараживает, снимает воспаление и стимулирует заживление, повышает иммунитет, способствует выведению токсинов, нормализует работу печени и уровень вырабатываемых ею ферментов, улучшает состав крови и нормализует обмен веществ, ускоряет регенерацию костной и других тканей.

**Рябиновый мед** пчелы делают из нектара цветущей рябины. Мед красноватого цвета, с сильным ароматом и приятным вкусом. В рябиновом меде есть йод, кальций, никель, железо. Очищает организм от токсичных веществ и шлаков. Полезен для сосудов.

**Синяковый мед** принадлежит к первому сорту. Пчелы собирают нектар с цветков синяка, или румянки. Это густой мед, который медленно кристаллизуется. Имеет светло-янтарный цвет. Обладает приятным ароматом. Очень хорошо помогает при сильном кашле и эффективен в борьбе с простудами, бронхитами, пневмонией и коклюшем. Нормализует работу желудка, улучшает пищеварение, ускоряет обмен веществ. Выводит шлаки и токсичные вещества из организма. Эффективен при отравлениях. Помогает при противоглистной терапии. Укрепляет стенки сосудов и нормализует кровообращение. Справляется с заживлением ран, ожогов, воспалений. Успокаивает и восстанавливает силы.

**Сурепковый мед** — из нектара цветков сорняка сурепки. Это редкий вид меда. В меде чаще всего присутствует нектар других луговых трав. Он зеленовато-желтого цвета, имеет слабый аромат и приятный вкус. Для длительного хранения непригоден. Применяется при простудах, помогает при гнойных воспалениях кожи, ранах разной этиологии, используется при болезнях почек, рекомендуется для профилактики простуд.

**Тыквенный мед** пчелы делают из нектара с цветков тыквы. Обладает приятным вкусом, золотисто-желтого цвета, довольно быстро кристаллизуется. Используется как общеукрепляющее средство, помогает при болезнях почек и мочеполовой системы, при анемии.

**Фацелиевый мед** относится к высокосортным медам, пчелы делают его из нектара синеватых цветков фацелии — одного из важнейших медоносных растений. Фаце-



лиевый мед светло-зеленого или белого цвета, обладает нежным ароматом и приятным вкусом. После кристаллизации похож на тестообразную массу. Мед из фацелии помогает при язве и гастрите, бессоннице, стрессах. Он улучшает самочувствие при заболеваниях желчного и мочевого пузырей. С помощью меда лечат простуду, ангину, бронхит.

**Черничный мед** пчелы получают из нектара цветков черники. Это мед красноватого цвета с приятным ароматом и вкусом. Мед из черники лечит и омолаживает организм, избавляет от стресса, повышает иммунитет и поднимает настроение. Мед способен восстанавливать зрение, помогает при отеках и воспалениях и борется с болезнетворными вирусами и микробами.

**Шалфейный мед** — из нектара цветков шалфея аптечного. Мед светло-янтарного или темно-золотистого цвета, обладает нежным запахом и приятным вкусом. Обладает противовоспалительным, кровоостанавливающим и противомикробным действием. Способствует эффективному лечению заболеваний верхних дыхательных путей, почек, укрепляет стенки сосудов, а также применяется в качестве успокоительного средства при неврозах и неврастении.

**Эспарцетовый мед** — из нектара розовых или красных цветков многолетнего кормового растения эспарцета посевного, или виколистного, произрастающего в диком виде в Сибири и в Украине. Мед золотисто-желтого цвета, приятного аромата и вкуса. Ускоряет регенерацию тканей при ранах и ожогах, повышает умственную и физическую активность, успокаивая при этом нервную систему, является противовоспалительным средством, выводит токсины и разрушает тромбы, нормализует пищеварение и перистальтику кишечника. Наружно мед применяют для лечения больных суставов.

**Яблоневый мед** — из нектара цветков яблони. Имеет светло-желтый цвет, приятный аромат и нежный сладкий вкус. Мед помогает при простудах, снимает воспаление, активизирует защитные функции организма, расслабляет и успокаивает, помогает справиться со стрессами и невротами.

### ХРАНЕНИЕ МЕДА

Если мед правильно хранить, он может очень долго не портиться. Долгий срок хранения объясняется наличием в составе меда глюкозы, благодаря которой мед кристаллизуется. То есть если мед через какое-то время кристаллизовался в плотную массу, он высокого качества. Если необходимо сделать мед жидким, его можно слегка нагреть, однако надо помнить, что при нагревании мед может утрачивать некоторые целебные свойства. Поэтому мед нежелательно класть в горячий чай или кипятить.

Если мед не загустевает, это указывает на то, что он низкого качества, в нем много фруктозы и он не очень полезен.

Если мед со временем разделился на два слоя — густой вверху и жидкий внизу, это значит, что мед незрелый и не будет долго храниться.

Мед лучше всего хранить в стеклянной посуде с плотно закрывающейся крышкой, в бочонках из осины, ольхи, липы и тополя. Запрещается хранить мед в дубовых бочонках, в железной, оцинкованной и алюминиевой посуде.

Мед следует хранить в сухом, хорошо проветриваемом помещении при температуре +5...10 °С. Нежелательно хранить мед во влажных и теплых помещениях, а также рядом с пахучими продуктами.

## СПОСОБЫ МЕДОТЕРАПИИ

Внутренний прием меда показан при заболеваниях дыхательной системы. Мед принимается в естественном виде или в виде раствора. Для профилактики и лечения простудных заболеваний мед можно принимать по чайной ложке, стараясь как можно дольше продержать его во рту. Для лечения рекомендуется кристаллизовавшийся мед, поскольку его можно дольше продержать в ротовой полости, чем жидкий.

Мед можно разбавлять теплой водой. Такой раствор принимают при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Перед приемом медового раствора желательно принять  $\frac{1}{2}$  ч. л. питьевой соды.

Мед смешивают с молоком и чаем. Такой напиток помогает при лечении кашля.

Доза меда, которую надо принимать в течение суток, зависит от заболевания. Врачи, как правило, указывают, что в течение суток взрослый человек может принять 100 г меда, разделив их на шесть порций. Ребенок в течение суток может принять 30—50 г, разделив их на шесть порций.

Мед используют как компресс и мазь. С медом можно принимать ванны. Такое лечение применяется при кожных заболеваниях.

Чистый мед используют в качестве местных аппликаций для носа, для гинекологических процедур. Местные аппликации меда рекомендуются при всех видах ран, дерматите, хроническом и остром рините, фарингите, ларингите, синусите, трахеите, бронхите и бронхиальной астме.

Компрессы с раствором меда применяют для лечения ран и воспалений. При ангине раствором меда промывают ротовую полость.

Раствор меда используется при лечении болезней глаз, например конъюнктивита. В таком случае мед разводят дистиллированной водой.

Медовый раствор можно вводить в организм и с помощью клизм.

Пчелиный мед используют и в виде паровых ингаляций. Лечебный эффект в данном случае слабее, поэтому необходимо более продолжительное лечение. Ингаляции проводят перед сном или днем, после этого больной не должен выходить на улицу. Ингаляции с медом рекомендуются при лечении насморка, воспалений слизистой оболочки глотки и гортани, при бронхите.

### **ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ МЕДОТЕРАПИИ**

Перед медотерапией следует проверить качество меда. Нужно зачерпнуть мед чайной ложкой и нагреть ее. Если при нагревании мед станет чуть более жидким и незначительно изменит цвет, это мед высокого качества. Он будет долго храниться и не потеряет своих лечебных и вкусовых качеств. Если при нагревании вокруг меда появилась темная каемка, значит, в нем много сахара и его качество низкое.

Можно проверить качество меда еще одним способом. Чайной ложкой зачерпнуть мед и несколько раз перевернуть ее. Если мед высокого качества, то он тоненькой струйкой обовьется несколько раз вокруг ложки.

Для лечения рекомендуется использовать мед, который хранился в надлежащих условиях: при температуре от 5 до 10 °С в темном и сухом помещении, в хорошо закрытых стеклянных банках или деревянной таре.

Медицинские свойства меда зависят от того, с каких растений был собран пчелами нектар. Например, для лечения заболеваний, вызванных стрептококками, стафи-

лококками и другими грамположительными бактериями, помогает липовый мед.

Перед лечением желательно исследовать индивидуальную чувствительность микроорганизмов пациента к антибиотикам, чтобы подобрать наиболее подходящий сорт меда.

Необходимо иметь в виду, что мед — это очень активное вещество, которое при неправильном дозировании или при повышенной чувствительности к нему может оказаться весьма токсичным для человека. Медотерапия требует тщательного предварительного обследования больного и наблюдения за ним в течение всего периода лечения. **Поэтому применять мед по рецептам, собранным в этой книге, можно лишь по предписанию и под непосредственным контролем врача.** Врач обязательно должен откорректировать дозировку и способы приема, ориентируясь на индивидуальные особенности пациента. Заниматься самолечением категорически запрещено, поскольку при медотерапии могут возникать побочные реакции, которые объясняются наследственной или приобретенной сверхчувствительностью к меду или к виду медоноса, с которого пчелы получили нектар. У больного может повышаться температура тела, наблюдаться недомогание, головокружение, крапивница, дерматит, рвота, диспепсические явления желудочно-кишечного тракта, тяжёлый астматический приступ или удушье.

## ПРОСТУДА И ГРИПП

∞ *1 ст. л. цветков календулы, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. подсолнечного масла, 1 стакан воды*

Календулу залить стаканом воды, нагревать на водяной бане полчаса. Затем остудить и процедить. Добавить мед и подсолнечное масло. Полученную смесь нанести на

губы и кожу вокруг них. Проводить процедуру перед сном. Применять, пока не наступит облегчение.

Рекомендуется при герпесе во время простуды.

\* \* \*

☞ *2 ст. л. мать-и-мачехи обыкновенной, 1 ст. л. душицы, 1 ст. л. череды трехраздельной, 1 ст. л. подорожника, 1 ст. л. репейника, 3 ст. л. меда, 2 стакана воды*

Все ингредиенты измельчить, перемешать, залить кипятком и дать настояться в течение нескольких часов. Затем процедить и добавить мед.

Принимать лекарство в теплом виде по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день до полного излечения.

Помогает при сильной головной боли, кашле и потере голоса во время простуды.

\* \* \*

☞ *1 луковица, 1 ст. л. меда*

Луковицу измельчить, отжать сок и смешать его с медом. Принимать полученную жидкость по 1 ч. л. 3—4 раза в день.

Рекомендуется как укрепляющее средство или в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

\* \* \*

☞ *3 ст. л. меда, 1 лимон, 1 стакан воды*

Мед смешать с соком лимона 1:1, растворить смесь в стакане кипяченой воды.

Выпить смесь за несколько минут до еды. В течение дня следует приготовить не менее 3 стаканов такой смеси. Курс лечения проводить до выздоровления.

Рекомендуется как укрепляющее средство или в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

\* \* \*

☞ *50 г заячьей капусты, 1 стакан клюквы, 2 ст. л. меда, 1 л воды*

Из клюквы отжать сок. Заячью капусту залить подогретой кипяченой водой, дать настояться в течение нескольких часов, затем добавить мед и клюквенный сок. Перемешать и процедить.

Полученную жидкость принимать по несколько столовых ложек 3—4 раза в день до полного выздоровления.

Рекомендуется как укрепляющее средство или в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

\* \* \*

☞ *4 ст. л. меда, ½ стакана ягод шиповника, ½ стакана свежей или вареной черной смородины, 1 ст. л. малины или малинового варенья, 1 стакан воды*

Шиповник, малину и смородину поместить в эмалированную посуду, залить стаканом кипятка, добавить мед и дать настояться в течение получаса. Затем процедить. Принимать по ½ стакана 4 раза в день перед едой.

Рекомендуется как укрепляющее средство или в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

\* \* \*

☞ *2 стакана красного вина, 1 стакан крепкого чая, 2 ч. л. сахара, 2 ст. л. меда, 1 щепотка гвоздики, 1 щепотка корицы, 2 лимона*

Соединить красное вино и крепкий чай, добавить сахар и мед, гвоздику и корицу. Слегка подогреть вино на медленном огне (примерно до 60 °С). Выжать сок из лимонов и соединить с вином.

Приготовленное средство принимать по ½ стакана 2 раза в день.



Рекомендуется как укрепляющее средство или в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

\* \* \*

∞ *1 головка чеснока, 3 ст. л. меда*

Чеснок измельчить и смешать с медом, поставить в теплое место на несколько часов. Затем тщательно размешать.

Принимать приготовленную смесь на ночь по 1 ст. л., запивая небольшим количеством воды.

Рекомендуется как укрепляющее средство или в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

\* \* \*

∞ *1 л красного вина, 1 стакан черного чая, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. меда, 1 рюмка водки*

Соединить красное вино, черный чай и сахар. На медленном огне нагреть жидкость примерно до 80 °С, затем влить водку, добавить мед. Перемешать до растворения.

Принимать в горячем виде по ½ стакана два раза в день. Оставшуюся жидкость можно разогреть повторно.

Рекомендуется как укрепляющее средство или в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

\* \* \*

∞ *2 ст. л. меда, 1 л белого вина, 1 стакан крепкого чая, 2 рюмки коньяка*

В эмалированной посуде подогреть белое вино, добавить крепкий чай и довести до кипения на медленном огне, но не кипятить. В полученную жидкость добавить мед и коньяк.

Напиток можно пить как в горячем, так и в холодном виде. Принимать в горячем виде по ½ стакана два раза в день.

Рекомендуется как укрепляющее средство или в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

\* \* \*

☞ *5 ст. л. меда, 1 л красного или белого вина, 1 стакан крепкого чая, 2 стакана яблочного сока, гвоздика, кориандр, корица*

В красное или белое вино добавить пряности (корицу, гвоздику, кориандр) и стакан крепкого чая. Влить полученную смесь в эмалированную посуду, поставить на медленный огонь и подогреть до температуры 70 °С. Не кипятить. Процедить, добавить мед, хорошо перемешать до полного растворения. Добавить яблочный сок.

Приготовленное средство принимать по ½ стакана 3 раза в день в горячем виде.

Рекомендуется как укрепляющее средство или в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

\* \* \*

☞ *5 ст. л. изюма, 5 ст. л. кураги, 6 ст. л. очищенных грецких орехов, 5 ст. л. меда, 1 стакан красного вина, 4 ст. л. лимонного сока, 1 стакан воды*

Промыть изюм, курагу, пропустить их через мясорубку или мелко нарезать. Орехи растолочь и добавить к изюму и кураге. Залить все подогретой водой, поставить на огонь и довести до кипения. Затем добавить мед, лимонный сок и держать посуду на медленном огне еще пару минут. Влить стакан красного вина. Все перемешать.

Принимать в теплом виде утром натощак.

Рекомендуется как укрепляющее средство или в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

\* \* \*

☞ *2 ст. л. меда, корица, гвоздика, 1 лимон, 1 стакан чая, 1 стакан вина, 1 рюмка коньяка, 1 стакан воды*

Влить в эмалированную кастрюлю стакан горячей воды, добавить мед, гвоздику, корицу и цедру лимона. Довести

полученную смесь до кипения на медленном огне, затем снять кастрюлю с огня и добавить в жидкость крепкий черный чай. Перемешать, дать настояться в течение нескольких минут и процедить. Влить подогретое красное вино и немного коньяка. Снова поставить смесь на медленный огонь, слегка нагреть и добавить лимонный сок.

Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день в горячем виде.

Рекомендуется как укрепляющее средство или в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

\* \* \*

*∞ 5 ст. л. меда, 1 стакан крепкого чая, 3 стакана красного вина, 2 лимона, 2 ст. л. рома, корица*

Из лимонов выжать сок. Заварить крепкий чай, настоять 15 минут и процедить его. К чаю добавить мед, подогретое красное сухое вино и лимонный сок. На медленном огне подогреть полученную смесь до температуры примерно 70 °С, добавить ром и корицу.

Принимать напиток в горячем виде по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Рекомендуется как укрепляющее средство или в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

\* \* \*

*∞ 5 ст. л. меда, 1 ч. л. заварки, гвоздика, корица, 2 стакана воды, 1 стакан вина, 1 лимон, 1 щепотка красного перца*

Смешать чайную заварку, гвоздику и корицу. Залить смесь кипятком, через несколько минут процедить, перелить в другую посуду, добавить мед, подогретое вино и лимонный сок. Все перемешать, на медленном огне подогреть до 70 °С, затем добавить щепотку красного жгучего перца.

Принимать напиток в горячем виде по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Рекомендуется как укрепляющее средство или в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

\* \* \*

☞ *4 ст. л. меда, 1 стакан чая, 1 рюмка коньяка, 1 стакан апельсинового сока, 1 ст. л. яблочного уксуса*

В чай добавить мед, влить коньяк и апельсиновый сок, добавить яблочный уксус. Подогреть на водяной бане.

Принимать в горячем виде для профилактики простудных заболеваний в сырую и дождливую погоду.

\* \* \*

☞ *3 ст. л. меда, 1 ч. л. заварки, 1 лимон, гвоздика, корица, 1 стакан красного вина, 5 ст. л. клюквенного сока, 1 стакан воды*

Залить заварку кипятком, добавить мед, гвоздику, корицу, измельченную кожуру и сок одного лимона. Закрыть посуду крышкой и оставить настаиваться на 30 минут. Затем процедить настой, добавить подогретое вино и клюквенный сок. Все перемешать. В горячем виде принимать один раз в день.

Рекомендуется как укрепляющее средство или в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

\* \* \*

☞ *5 ст. л. меда, 1/2 ч. л. чайной заварки, 1/2 стакана ликера, 1 стакан столового вина, 1 лимон, 1 стакан воды*

Залить заварку кипятком, оставить на 5 минут настаиваться, затем процедить, добавить мед, ликер, подогретое до 70 °С красное столовое вино и сок лимона. Все перемешать. Принимать напиток в горячем виде перед сном, затем укрыться теплым одеялом.

Рекомендуется как укрепляющее средство или в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

\* \* \*

∞ *½ стакана сушеных ягод земляники или земляничное варенье, 5 капель облепихового масла, 5 ст. л. меда, 1 стакан красного вина, ½ стакана апельсинового сока, 2 стакана воды*

Сушеные плоды земляники залить кипятком, поставить посуду на медленный огонь и довести до кипения. Через пару минут посуду снять с огня, добавить несколько капель облепихового масла, слегка остудить и добавить мед. В отдельной кастрюле подогреть красное вино, смешать с земляничным отваром, добавить апельсиновый сок.

Принимать напиток по ½ стакана в период начинающейся простуды или в качестве жаропонижающего при гриппе.

\* \* \*

∞ *3 ст. л. меда, 1 стакан чая, 1 стакан красного вина, 4 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. яблочного сока*

В эмалированной кастрюле подогреть до 40 °С крепкий чай, смешанный с красным столовым вином, добавить мед и лимонный сок. Перед употреблением добавить в напиток яблочный сок.

Принимать в горячем виде по ½ стакана два раза в день.

Рекомендуется как укрепляющее средство или в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

\* \* \*

∞ *3 ст. л. меда, 1 стакан красного вина, корица, гвоздика, ½ стакана кофе*

В эмалированной кастрюле подогреть красное вино, предварительно добавив в него мед, немного корицы и гвоздики. До кипения не доводить. Добавить к горячему напитку небольшое количество кофе или кофейного

напитка, перемешать. Употреблять в горячем виде по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Рекомендуется как укрепляющее средство или в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

\* \* \*

*5 ст. л. меда, 2 стакана красного вина, гвоздика, корица, кардамон, 1 щепотка красного жгучего перца, 2 горошины черного перца, 1 лимон*

В красное вино добавить гвоздику, корицу, кардамон, щепотку красного жгучего перца, пару горошин черного перца, выжать сок 1 лимона, добавить немного лимонной кожуры и мед. Посуду поставить на медленный огонь, нагреть примерно до 70 °С, после чего сразу же снять с огня.

Треть стакана напитка выпить сразу же. Остальную жидкость распределить на несколько приемов в течение дня. Каждый раз напиток следует подогревать до прежней температуры.

Рекомендуется как укрепляющее средство или в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

\* \* \*

*3 ст. л. меда, 1 рюмка рома, 1 стакан крепкого чая, 1 лимон, корица*

Ром смешать с чаем и поставить на медленный огонь. Не доводить до кипения. Добавить мед, измельченный лимон, щепотку корицы. Перелить смесь в бутылку, закупорить и оставить на несколько суток.

В период эпидемий и начинающейся простуды добавлять несколько ложек приготовленного напитка в чай или же разводить его водой и употреблять в горячем виде 3 раза в день. В этот напиток можно добавить несколько капель яблочного уксуса.

\* \* \*

☞ *400 г меда, 400 г грецких орехов, 5 листьев алоэ, 2 стакана воды*

Срезать листья алоэ, оставить их на две недели в темном месте при низкой температуре (лучше всего в холодильнике, завернутыми в плотную ткань). Затем промыть, измельчить и залить кипяченой водой. Дать настояться, затем процедить жидкость и добавить в нее измельченные орехи и мед.

Полученную смесь принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до приема пищи.

Рекомендуется при болях в горле во время простуды.

\* \* \*

☞ *Небольшой кусочек засахарившегося меда, 2—3 капли лимонной эссенции*

На небольшой кусочек засахарившегося меда накапать несколько капель лимонной эссенции. Средство принимать 3 раза в день за несколько минут до еды.

Рекомендуется как укрепляющее средство или в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

\* \* \*

☞ *1 кг калины, 400 г меда*

Ягоды калины отделить от веточек, протереть через мелкое сито или пропустить через мясорубку. Сок отжать, а выжимки смешать с 200 г меда. Оставшиеся 200 г меда добавить в сок. Выжимки положить в кастрюлю, накрыть крышкой и поставить на медленный огонь. Через полчаса переложить выжимки в стерилизованную банку, влить горячий сок и закрыть простерилизованной крышкой.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день во время эпидемии гриппа.



\* \* \*

∞ *1 ч. л. меда, 1 ст. л. соли, 1 лимон, 6 таблеток витамина С, 1,5 л воды*

В кипяченую воду добавить соль, сок одного лимона, мед, измельченные таблетки аскорбиновой кислоты. Все размешать до полного растворения.

Приготовленную жидкость принимать не ранее чем за 2 часа до еды.

Рекомендуется как укрепляющее средство или в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

\* \* \*

∞ *1 луковица, 1 ч. л. меда*

Натереть на терке небольшую луковицу, слегка отжать сок, добавить немного меда и выложить кашицу на марлю, сложенную в несколько слоев.

Нижнюю часть носа смазать любым подсолнечным маслом и приложить компресс. Процедуру следует проводить в течение суток не менее трех раз.

Рекомендуется как укрепляющее средство или в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

\* \* \*

∞ *1/3 стакана меда, 1 стакан брусники, 1/2 стакана сока лимона, 1 стакан малины, 1/2 стакана кизила*

Все компоненты осторожно смешать в стеклянной или керамической посуде. Полученную смесь принимать 4—5 раз в день за полчаса до еды.

Принимать при гриппе до полного выздоровления.

\* \* \*

∞ *1 лимон, 3 зубчика чеснока, 2 ч. л. меда*

Лимон натереть на терке, удалить косточки. Измельчить чеснок. Соединить лимонную кашицу и чеснок,

перемешать и залить большим количеством кипяченой воды. Добавить мед, все перемешать и оставить на трое суток в темном прохладном месте. Через 3 дня процедить.

Приготовленную смесь принимать в осеннее и зимнее время ежедневно натошак по 1 ст. л., в период эпидемий — по 2 ст. л. Хранить в холодильнике.

\* \* \*

☞ *50 г коры ивы, 50 г цветков ромашки, 50 г липового цвета, 50 г плодов шиповника, 50 г меда, 1 стакан воды*

Смешать все компоненты в небольшой эмалированной посуде, залить кипятком, настаивать 10 минут, процедить, отжать. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана теплого настоя 3 раза в день за 15 минут до еды.

Рекомендуется как укрепляющее средство или в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

\* \* \*

☞ *1 ст. л. меда, 1 ст. л. цветков липы, 1 стакан воды*  
Липу заварить кипятком. Через 20—30 минут процедить и добавить мед. Тщательно перемешать.

Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана перед сном как потогонное средство.

\* \* \*

☞ *4 ст. л. меда, 4 ст. л. измельченной сушеной травы зверобоя,  $\frac{1}{2}$  л воды*

Залить траву зверобоя кипящей водой, настаивать 2 часа, процедить, добавить мед. Принимать теплый настой по  $\frac{1}{2}$  стакана 2—3 раза в день.

Рекомендуется как укрепляющее средство или в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

\* \* \*

∞ *1 ст. л. меда, 1 стакан горячего молока или чая*

Смешать мед с чаем или молоком.

Пить смесь 3 раза в день. Температура молока или чая не должна превышать 80 °С, поскольку высокая температура разрушает целебные свойства меда.

Рекомендуется как укрепляющее средство или в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

\* \* \*

∞ *1 ст. л. меда, 2 ст. л. сушеных ягод малины, 1 стакан кипятка*

2 ст. л. сушеных ягод малины залить кипятком. Через 15—20 минут, когда настой немного остынет и помутнеет, добавить 1 ст. л. меда и тщательно перемешать.

Принимать по ½ стакана в теплом виде перед сном как потогонное средство.

\* \* \*

∞ *1 ст. л. высушенных и измельченных листьев мать-и-мачехи, 1 стакан воды, 1 ст. л. меда*

Высыпать в стакан листья мать-и-мачехи, залить кипятком на четверть. Накрыть стакан крышкой, а через 5—6 минут долить кипятком до краев. Остывший отвар процедить и добавить 1 ст. л. меда.

Принимать по 2 ст. л. в день как отхаркивающее средство.

\* \* \*

∞ *2 картофелины, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. меда*

Картофель натереть на терке, добавить к массе яблочный уксус и мед. Все перемешать, полученную смесь положить на несколько слоев марли или неплотную ткань.

Приложить компресс ко лбу, через некоторое время заменить его новым. Процедуру проводить до нормализации температуры.

Облегчает состояние при повышении температуры во время гриппа.

\* \* \*

∞ *1 ст. л. шалфея, 1 стакан молока, 1 ст. л. меда*

Сушеную траву шалфея залить кипяченым молоком, поставить посуду на огонь, довести до кипения и кипятить 10 минут, затем остудить, процедить и снова довести до кипения. Добавить мед.

Принимать средство в теплом виде по  $\frac{1}{2}$  стакана перед едой.

Облегчает состояние при повышении температуры во время гриппа.

\* \* \*

∞ *100 г арбузных корок, 5 ст. л. меда, 2 стакана воды*

Измельчить арбузные корки, залить кипятком, настаивать в течение нескольких часов. Затем процедить. Добавить мед. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4—6 раз в день.

Рекомендуется для укрепления иммунной системы и избавления от гриппа, а также респираторных и простудных заболеваний.

\* \* \*

∞ *1 л красного сухого вина, 1 стакан крепкого чая, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. коньяка или водки, 1 ст. л. меда*

Влить в эмалированную посуду красное вино, добавить крепкий чай и сахар. На медленном огне нагреть жидкость примерно до 80 °С, затем влить в нее водку или коньяк, добавить мед. Перемешать до растворения.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>МЕД</b> .....	3
Вступление.....	3
<i>История меда как лекарства</i> .....	3
<i>Состав меда и его целебные свойства</i> .....	5
<i>Сорта меда</i> .....	7
<i>Хранение меда</i> .....	16
<i>Способы медотерапии</i> .....	17
<i>Особенности проведения медотерапии</i> .....	18
Простуда и грипп .....	19
Заболевания дыхательных путей .....	35
Заболевания желудочно-кишечного тракта.....	64
Заболевания печени и желчного пузыря .....	82
Заболевания почек и мочеполовой системы .....	95
Сердечно-сосудистые заболевания.....	104
Заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата ..	121
Кожные заболевания .....	131
Неврологические заболевания .....	158
Мед для лечения гипосексуальности .....	173
Мед для повышения иммунитета .....	180
Мед в косметологии.....	186
<i>Уход за лицом</i> .....	186
<i>Уход за руками</i> .....	217
<i>Уход за телом</i> .....	219
<i>Уход за волосами</i> .....	222
<i>Средства от потливости</i> .....	234
<b>ПРОПОЛИС</b> .....	238
Вступление.....	238
<i>Первые упоминания о прополисе</i> .....	238
<i>Что такое прополис</i> .....	239

<i>Состав и лечебные свойства прополиса</i> .....	242
<i>Особенности лечения прополисом</i> .....	247
Способы приготовления препаратов из прополиса .....	249
Заболевания органов дыхания .....	257
Заболевания желудочно-кишечного тракта .....	265
Заболевания костей и суставов, боли в спине .....	269
Мигрень .....	273
Кожные заболевания .....	274
Заболевания полости рта и зубов .....	279
Заболевания органов слуха .....	281

Популярне видання

**Мед та прополіс лікують**  
(російською мовою)

Головний редактор *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*  
Редактор *О. В. Супронюк*  
Художній редактор *В. О. Трубчанінов*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *Л. М. Зінченко*

Підписано до друку 09.02.2021.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Literaturna». Ум. друк. арк. 15,12.  
Наклад 2500 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»  
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. [www.unisoft.ua](http://www.unisoft.ua)  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

**UNISOFT**

Популярное издание

## **Мед и прополис лечат**

Главный редактор *С. И. Мозговая*  
Ответственный за выпуск *О. Н. Шелест*  
Редактор *О. В. Супронюк*  
Художественный редактор *В. А. Трубчанинов*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *Л. Н. Зинченко*

Подписано в печать 09.02.2021.  
Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «Literatyna». Усл. печ. л. 15,12.  
Тираж 2500 экз. Зак. № .

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Отпечатано с готовых диапозитивов на ЧП «ЮНИСОФТ»  
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г. [www.unisoft.ua](http://www.unisoft.ua)  
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

**UNISOFT**