

Міністерство освіти, науки, молоді та спорту України
Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка
Подільський державний аграрно-технічний університет
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини

**П. Д. Плахтій,
Т. В. Коваль,
В. К. Підгорний
Д. П. Плахтій**

**ХАРЧОВІ, ОЗДОРОВЧІ ТА ЛІКУВАЛЬНІ
ВЛАСТИВОСТІ БДЖОЛИНИХ
МЕДІВ УКРАЇНИ**

Кам'янець-Подільський
ПП «Медобори-2006»
2012

УДК 63 8.17:615.324

ББК 46.91-6+53.511

П 37

Рецензенти:

- **Ф.Ф. Босчко**, завідувач кафедри молекулярної фізіології та біології Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, доктор біологічних наук, професор, член-кореспондент НПН України;
- **О.І. Любинський**, завідувач кафедри селекційно-генетичних технологій тваринництва Подільського державного аграрно-технічного університету, доктор сільськогосподарських наук, професор;
- **А.М. Сьомко**, кандидат медичних наук, доцент кафедри анатомії, фізіології і валеології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

П.Д. Плахтій, Т.В. Коваль, В.К. Підгорний, Д.П. Плахтій

П 37 Харчові, оздоровчі та лікувальні властивості бджолиних медів України. / За редакцією П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2012. – 204 с.; іл.

Вперше в Україні підготовлено навчально-методичний посібник про бджолині меди, їх походження, склад, властивості, використання в харчуванні, оздоровленні та лікуванні людини.

Видання адресоване студентам біологічних спеціальностей навчальних закладів освіти II-IV рівнів акредитації, які спеціалізуються з бджільництва, тим, хто вивчає спецкурси з фіто- і апівалеології, працівникам сільського господарства, харчової промисловості, медичним працівникам, учням, які вивчають «Основи здоров'я», широкому загалу читачів.

УДК 63 8.17:615.324

ББК 46.91-6+53.511

Друкується згідно ухвали методичної ради
Подільського державного аграрно-технічного університету
(*протокол № 1 від 24.01.2012 року*)

© П.Д. Плахтій, 2012

© Т. В. Коваль, 2012

© В.К. Підгорний, 2012

© Д.П. Плахтій, 2012

ЗМІСТ

| | |
|---|-----|
| ВСТУП | 5 |
| 1. ІДЕНТИФІКАЦІЙНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ НАЙБІЛЬШ ПОШИРЕНИХ В УКРАЇНІ ВИДІВ БДЖОЛИНОГО МЕДУ | 8 |
| 2. ПАДЕВИЙ МЕД | 22 |
| 3. НЕНАТУРАЛЬНИЙ (ФАЛЬСИФІКОВАНИЙ) МЕД..... | 24 |
| 4. МЕДОВІ ФІТОКОМПЛЕКСИ..... | 29 |
| 5. ВИГОТОВЛЕННЯ МЕДУ БДЖОЛАМИ | 33 |
| 6. ХІМІЧНИЙ СКЛАД МЕДУ І ЙОГО ФІЗИКО-ХІМІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ | 37 |
| 7. ЗБЕРІГАННЯ МЕДУ | 52 |
| 8. ПЕРЕВІРКА ЯКОСТІ МЕДУ ТА ВСТАНОВЛЕННЯ ЙОГО ФАЛЬСИФІКАЦІЙ..... | 57 |
| Способи визначення незрілого меду..... | 59 |
| Органолептичні дослідження меду..... | 61 |
| Лабораторні дослідження якості меду..... | 62 |
| Встановлення фальсифікацій меду | 65 |
| 9. ЛІКУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕДУ | 70 |
| Серцево-судинні захворювання | 74 |
| Захворювання опорно-рухового апарату | 84 |
| Захворювання нервової системи | 89 |
| Захворювання аналізаторних систем | 96 |
| Захворювання системи дихання | 98 |
| Шлунково-кишкові захворювання | 102 |
| Рецепти лікування медом при захворюваннях печінки..... | 108 |
| Захворювання сечостатевої системи..... | 110 |
| Застудні та інфекційні захворювання | 116 |
| Мед і лікарські рослини при онкологічних захворюваннях | 132 |
| Захворювання шкіри (рани, виразки, опіки) | 134 |
| Загальнозміцнювальні, вітамінні та імуностимулюючі суміші з медом | 140 |
| Використання меду з метою підвищення працездатності людини | 142 |

| | |
|--|-----|
| 10. ВИКОРИСТАННЯ МЕДУ В КОСМЕТОЛОГІЇ..... | 144 |
| Рецепти масок для шкіри обличчя | 145 |
| Рецепти кремів для догляду за шкірою обличчя і рук | 148 |
| Рецепти засобів догляду за волоссям..... | 149 |
| 11. БДЖОЛИНИЙ МЕД ЯК ХАРЧОВИЙ ПРОДУКТ | 150 |
| Дієтичні та лікувальні страви з медом..... | 152 |
| Торти | 156 |
| Тістечка з медом. Різні солодощі | 160 |
| Медові пряники..... | 164 |
| Печиво..... | 167 |
| Медівники, кекси, пироги | 172 |
| Другі страви з медом | 175 |
| Соуси..... | 180 |
| Фрукти і овочі з медом..... | 181 |
| Напої з меду..... | 183 |
| 12. ПРЕПАРАТИ З МЕДОМ І ЛІКАРСЬКИМИ РОСЛИНАМИ | 188 |
| | |
| СЛОВНИК ТЕРМІНІВ | 190 |
| ДОДАТКИ..... | 193 |
| Додаток А. Центробіжний мед в світлинах | 193 |
| Додаток Б. Сотовий мед в світлинах | 194 |
| Додаток В. Найбільш поширені медоноси України | 195 |
| ЛІТЕРАТУРА | 201 |

ВСТУП

Людина з давніх-давен використовує дари природи для харчування, лікування і профілактики різних захворювань. Особливе місце серед таких природних дарів займають продукти бджільництва, особливо мед. Археологи виявили наскельні малюнки, на яких зображені первісні «бджолярі» за збиранням меду.

Відомо, що вже в Давньому Єгипті в VII-VI тисячоліттях до н.е. бджільництво було виокремлено в самостійну галузь. У ті часи пасічники кочували з бджолами у вуликах із очерету на плотах по Нілу. Це давало їм можливість успішно використовувати різницю у строках цвітіння медоносів. У той же час єгиптяни широко використовували мед для консервування їжі, з лікувальною і косметичною метою. В давньогрецькій папірусній книзі («Книга про виготовлення ліків для всіх частин тіла людини») наводяться рецепти використання меду при захворюванні шлунку, печінки, а також для лікування ран, опіків і виразок. Дані про лікувальні властивостей меду нанесені на глиняних шумерських табличках, виготовлених у третьому тисячолітті до н.е.

Почесне місце відведено бджолі у міфології Стародавньої Індії: головний індійський бог Вішну зображався у вигляді бджоли, яка відпочиває у чаші квітки лотоса. А в стародавній індійській медичній книзі «Аюрведа» («Книга життя») вказується, що для подовження життя людина повинна дотримуватись дієти, до складу якої входить мед і молоко. Мед був основною складовою частиною відомого індійського препарату довголіття і молодості «Альтеранція», що використовувався індійцями як протитоксичний засіб.

Мед згадується в Біблії, зокрема в книзі Псалмів. Цар Давид описує своє відношення до Слова Божого: **«Яке то солодке слово Твоє для мого піднебіння, солодше від меду воно моїм устам!» (Пс. 118:103)**. Користь від смакових та цілющих якостей меду для тіла людини незаперечна. Разом з тим Давид стверджує, що Слово Боже «солодше», тобто краще «від меду»! Адже Слово Боже приносить користь для душі.

Офіційна медицина має у своєму арсеналі найрізноманітніші сучасні засоби для діагностики, профілактики і лікування різноманітних захворювань. Не зважаючи на це, з кожним роком кількість захворювань не зменшується, а хронічних хворих стає все більше. Синтетичні препарати, гормони та антибіотики, які дають швидкий результат, часто спричиняють побічні наслідки, більш небезпечні, ніж захворювання, яке ними лікують. Хвороби від цілої низки ліків, алергій на ліки сьогодні, як ніколи раніше, стали надто поширеними. Тому серед людей все більшою популярністю користуються натуральні продукти рослинного і тваринного походження, з яких можна отримати нетоксичні та ефективні ліки. Серед них особливо уваги заслуговують лікарські рослини і цілющі продукти бджільництва. Мед та інші продукти життєдіяльності бджіл – віск, прополіс, пилок, перга, маточне молочко, бджолоотрута, трутневий гомогенат, екстракт воскової молі, бджолиний підмор та інші – знайшли широке використання як ефективні засоби для зміцнення здоров'я, лікування, досягнення довголіття. Мед і пилок також є цінними харчовими продуктами.

Велика популярність продуктів бджільництва як оздоровчих засобів полягає в їхній високій бактерицидності – спроможності незаражувати збудників захворювань (бактерії, віруси, грибки та їхні токсини), в здатності виводити з організму токсичні речовини обміну («шлаки»), у властивості нормалізувати порушену постійність внутрішнього середовища (крові, лімфи, міжтканинної рідини). Усі ці властивості продуктів бджільництва, а особливо меду, перги та прополісу, тісно пов'язані з рослинами. До рослинних біологічно активних сполук бджоли додають свої специфічні речовини. Як наслідок, утворюються сполуки з новими більш широкими біологічними властивостями. Вітаміни, мікроелементи, ефірні олії, органічні кислоти і багато інших корисних речовин, які знаходяться в рослинах, а отже, в медові і перзі, пилку, прополісі, маточному молочці, володіють різноманітними профілактичними і лікувальними властивостями. Вони діють мобілізуюче на імунну систему, стимулюють вищу нервову діяльність людини, знімають депресію, підвищують розумову і фізичну працездатність.

Новим напрямком використання бджіл є *екологічна апілогія* (або *апідологія*) – наука, яка займається оцінкою стану довкілля шляхом хімічного та радіологічного аналізу продуктів бджільництва. Вміст важких металів у медові, перзі, на тілі і в тканинах бджіл-збиральниць використовується науковцями для оцінки екологічного благополуччя в окремих регіонах. Щоб попередити вживання харчових продуктів, забруднених (отруєних) токсичними і субтоксичними дозами отрутохімікатів (пестицидів), добрив, нітратів, свинцю, кадмію тощо, необхідно встановити ретельний контроль за якістю продуктів бджільництва і споживати лише ті з них, які пройшли відповідну перевірку або отримані в екологічно чистих регіонах.

1. ІДЕНТИФІКАЦІЙНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ НАЙБІЛЬШ ПОШИРЕНИХ В УКРАЇНІ ВИДІВ БДЖОЛИНОГО МЕДУ

Бджолиний мед – густа і в'язка рідина, продукт переробки бджолами нектару з квітів медоносних рослин чи виділень рослинного (медвяна роса) або тваринного (попелиць, тлі та інших комах) походження.

Нектар – солодка рідина (водний розчин цукрів), вироблена нектарниками квітів медоносних рослин. У складі нектару близько 50-80% води, 20-50% сахарози, глюкози і фруктози. Вміст цукрів у нектарі залежить від виду рослин, географічної широти району та інших умов. Найбільш охоче медоносні бджоли збирають нектар з концентрацією цукру більше 50%. Якщо в нектарі менше 5% цукру, то бджоли його не беруть. Крім цукрів, нектар містить в собі невелику кількість азотистих речовин і фосфорних сполук, органічних кислот, багатоатомних спиртів, вітамінів, пігментів, ароматичних речовин, барвників, мінеральних солей, ензимів, амінокислот.

У збиранні нектару беруть участь бджоли 15-18-денного віку і старші. Рідше, при наявності доброго взятку, на збір вилітають молодші бджоли. Нектар з нектарника бджола збирає (насмоктує) за допомогою хоботка, який функціонує як присмоктувальна помпа. Надходячи в медовий зобик, нектар змішується з ензимами (ферментами), серед яких основним є інвертаза. Цей фермент забезпечує розщеплення складних цукрів до простих, сприяючи перетворенню нектару у мед. За один виліт бджола-збирач приносить у вулик близько 30-40 мг нектару і передає його бджолам-приймачам, які разом з іншими бджолами переробляють його у мед.

Натуральний бджолиний мед ботанічного походження класифікують як квітковий, падевий і змішаний (природна суміш квіткового та падевого меду).

За кольором мед буває прозорим (кленовий, люцерновий, чебрецевий, акацієвий), білим (осотовий, малиновий, ріпаковий), янтарним (плодовий, липовий, м'ятний), жовтим (вербовий, кульбабовий, гірчичний, соняшниковий, еспарцетний, суріпковий), темно-корич-

невим (гречаний), темно-жовтим з червонуватим відтінком (горобиновий, вересовий), зеленуватим (фацелійовий, з іван-чаю). Більш цінними сортами вважаються світлі меди, проте високосортними є і темні, зокрема з лукового різнотрав'я.

Квітковий мед буває **монофльорним** (зібраний з однієї рослини) і **поліфльорним** (зібраний з декількох рослин). Назва сорту монофльорного меду визначається назвою рослини, з якої бджоли збирають нектар (ріпаковий, акацієвий, гречаний, соняшниковий тощо), або місцем його збору – лісовий, лучний, польовий, гірський та ін. Чистий монофльорний мед зустрічається рідко, адже в нектар основного медоносу завжди потрапляють домішки з інших рослин, які цвітуть поблизу вуликів у цей же час.

Встановити ботанічне походження монофльорного меду можна на основі фізико-хімічних критеріїв: масової частки води, концентрації йонів Гідрогену, електропровідності, аналізу цукрів, мінеральних речовин, ферментів. У цей комплекс може бути включений і колір, оскільки він в першу чергу залежить від рослин, з яких зібраний мед, а також місце і період збору та органолептичні показники: смак, аромат, тип кристалізації, в'язкість тощо.

Серед монофльорних медів найбільш поширеними є липовий, акацієвий, гречаний, соняшниковий та ріпаковий. Цінним монофльорним медом є малиновий та мед з іван-чаю.

Висока цінність монофльорних медів зумовлена їх спеціалізованими лікувальними властивостями. Так, мед з білої акації володіє виразними протизапальними властивостями, гречаний – антианемічними, липовий – потогінними.

Акацієвий (білоакацієвий) мед належить до одних з найкращих різновидів. У рідкому вигляді – кришталево-прозорий, при загустінні стає білим, дрібнозернистим, нагадуючи сніг. Мед з білої акації має тонкий аромат і приємний смак, він містить в собі 35,98% глюкози і 40,35% фруктози, рабінін, акацін, леткі олії; діастазне число низьке (менше 10 одиниць Готе). Після кристалізації, яка триває дуже довго (інколи роками), набуває молочного або золотисто-жовтого кольору. В народній медицині використовується як загальнозміцнювальний (оздоровчий) засіб при безсонні, шлунково-кишкових розладах, за-

хворюваннях печінки і нирок. Ним добре заливати в скляних банках нарізані шматочки стільників з медом («чанг-мед»).

Бджоли збирають нектар також із квітів жовтої акації. Виготовлений з такого нектару мед дуже світлий, але при кристалізації стає салістим, білого кольору, середньої зернистості. Жовтоакацієвий мед належить до найкращих сортів меду.

Бавовниковий мед світлий і тільки після кристалізації стає білим, має своєрідний аромат і ніжний смак. В рідкому стані майже прозорий, швидко кристалізується і тоді стає білим і зернистим. Бавовниковий мед містить 36,19% глюкози і 39,42% фруктози. Мед, зібраний бджолами з листків (позаквіткових нектарників) бавовника, за смаковими властивостями не відрізняється від меду, зібраного з великих квіток бавовника.

Барбарисовий мед золотисто-жовтого кольору, приємного аромату і ніжного солодкого смаку. Бджоли енергійно переробляють нектар з квітів ягідного куща барбарису звичайного на мед. Про лікувальні властивості барбарису знали вже стародавні вавілоняни та індуси. На глиняних дощечках «Ассур-баніпалової бібліотеки» більше двох тисяч років тому вже зазначалося, що ягоди барбарису здатні очищати кров.

Будяковий мед належить до високоякісних медів. Він буває або безбарвний, або зеленуватий, або золотистий (світло-бурштиновий), має приємний аромат і смак. При кристалізації стає дрібнозернистим. Бджоли дуже енергійно збирають його з красивих малинових квітів бур'яну з колючими стеблами і листям сіруватого кольору – чортополоху пониклого.

Буркуновий мед належить до чудових високоцінних медів і відзначається високими смаковими якістьми. Цей мед світло-бурштинового або білого кольору з дуже тонким приємним ароматом, що нагадує запах ванілі. Буркуновий мед бджоли збирають з яскраво-жовтих квітів буркуну лікарського та білих квітів буркуну білого. Відкачаний мед кристалізується в тверду крупнозернисту масу. Має низьку ферментативну активність – 10 одиниць Готе. Буркуновий мед містить 37% глюкози і 40% фруктози.

Вербний мед золотисто-жовтого кольору, при кристалізації стає дрібнозернистим, набуває кремowego відтінку, має добрі смакові

якості. Бджоли енергійно збирають його з квітів різних деревних порід верби і кущових порід лози, яких нараховується близько 170 видів.

Вересовий мед – бджоли роблять його з нектару дрібних рожевих квіток вічнозеленого гіллястого куща вересу звичайного. Вересовий мед темного, темно-жовтого і червоно-бурого кольору, із сильним ароматом, приємним або терпким гіркуватим смаком, дуже тягучий; кристалізується повільно, може залишатися в рамках гнізда незапечатаним.

Волошковий мед зеленувато-жовтого кольору, має приємний аромат, що нагадує запах мигдалю, і своєрідний, трохи гіркуватий присмак. Волошка синя, або польова є чудовою медоносною рослиною. Малосхильний до кристалізації, високо ціниться як харчовий і лікувальний засіб.

Гарбузовий мед золотисто-жовтого кольору, з приємними смаковими якостями. Досить швидко кристалізується. Бджоли виготовляють його з нектару квітів гарбузів.

Гірчичний мед золотисто-жовтого кольору, після кристалізації набуває жовтувато-кремового відтінку. Гірчичний мед бджоли збирають з великих жовтих квітів білої гірчиці.

Гісоповий мед за своїми органолептичними властивостями належить до першосортних зразків. Бджоли виготовляють його з нектару темно-блакитних квітів лікарської та медоносної напівкущової рослини гісопу, який трапляється в дикому стані в Україні, Середній Азії, в Криму, на Кавказі, Алтаї тощо. Розводять гісоп для добування ефірної олії і як цінний медонос на пасіках.

Горбиновий мед червонуватого кольору, з сильним ароматом і хорошими смаковими якостями. Бджоли виготовляють цей мед з нектару квітучої горобини, яка часто трапляється в Україні.

Горошковий мед – бджоли збирають його з квітів горошку тонколистого, що росте в Сибіру, в степових місцевостях. Цей мед прозорий, має тонкий аромат і смак.

Гречаний мед від темно-жовтого з червонуватим відтінком до темно-коричневого кольору, найбільш поширений в лісостепових і поліських районах.

На відміну від інших медів має своєрідний аромат і специфічний гострий смак. При кристалізації утворює коричнево-жовту кашоподібну консистенцію. Відзначають, що при вживанні в їжу гречаного меду він «лоскоче горло». Гречаний мед містить 37% глюкози і 40% фруктози, а також значно більше білків і заліза, ніж світлі сорти меду. У зв'язку з цим гречаний мед рекомендується приймати хворим, які страждають недокрів'ям та атеросклерозом. Гречаний мед зовнішнім виглядом (кольором) дуже подібний до падевого. Вирізняється високою ферментативною активністю (більше 30 одиниць Готе).

Евкалиптовий мед має неприємні смакові якості, але високо ціниться, бо застосовується в народній медицині для лікування туберкульозу легень. Бджоли виробляють цей мед з нектару великих поодиноких квітів з численними тичинками вічнозеленого дерева – евкаліпту круглого, який культивується переважно в субтропіках.

Враховуючи, що евкаліптова олія та інші фармакологічні речовини містяться не в квітах евкаліптових дерев, а тільки в листі, логічним буде припущення про те, що медичне значення евкаліптового меду значно перебільшене.

Еспарцетовий мед золотисто-жовтого кольору, дуже ароматний і має приємні смакові якості. Бджоли виготовляють його з нектару рожевих або червоних квіток багаторічної кормової рослини еспарцету посівного або виколистого, що росте в дикому вигляді.

Мед з іван-чаю (хаменерію вузьколистого) прозорий, прозороводянистий, із зеленуватим відтінком. Через 2-3 місяці після відкачування кристалізується – стає білим у вигляді снігових крупинок, а іноді у вигляді дрібнозернистої сметаноподібної або салоподібної маси; в стільниках не кристалізується взагалі (доброякісний для зимівлі бджіл). У рідкому стані – прозорий, як вода. При нагріванні стає жовтим. Має ніжний аромат і приємний смак. Бджоли виготовляють його з нектару рожево-червоних квітів іван-чаю, що утворює густі масиви на вирубках, галявинах, рідколіссі. Поширений в Карпатах, на Поліссі й північніше в лісовій зоні.

Кам'яний мед – рідкісний і своєрідний сорт меду. Збирають його дикі бджоли, відкладаючи в розколинах кам'яних скель. Кам'яний мед палевого кольору, приємного аромату і смаку. Стільники з ме-

дом містять мало воску і являють собою одну кристалізовану речовину, яку для вживання доводиться відколювати шматочками. На відміну від звичайного бджолиного меду кам'яний мед майже не липкий, а тому не потребує спеціальної тари. За місцем походження його ще називають абхазьким медом. Він містить у собі мало глюкози, а тому характеризується низькою гігроскопічністю і добре зберігається без втрати якості упродовж декількох років.

Каштановий мед темного кольору, має слабкий аромат і неприємні смакові якості. Бджоли виготовляють цей мед з нектару квіток красивого каштанового дерева, що росте в Україні переважно в Криму, Закавказзі. Бджоли виготовляють також мед з нектару дзвоникуватих біло-рожевих квітів декоративного дерева каштану кінського. Цей каштановий мед, на відміну від першого, прозорий (безбарвний), рідкий, проте легко і швидко кристалізується, іноді гірчить. Каштановий мед належить до розряду низькосортних медів.

Кленовий мед належить до світлих сортів меду з чудовими смаковими якостями. Бджоли енергійно збирають його з красивих жовтувато-зелених квітів декоративного куща або дерева клена звичайного, що трапляється майже по всіх лісах України.

Конюшинний мед вважається одним з найкращих світлих сортів меду. Цей мед безбарвний, прозорий, з дуже добрими смаковими якостями, при кристалізації перетворюється в тверду білу масу. В конюшинному меду міститься 35% глюкози і 40% фруктози.

Коріандровий мед має різкий аромат і специфічний присмак. Бджоли охоче збирають його з білих або блідо-рожевих квітів цінної ефіроолійної рослини коріандру, що росте в дикому вигляді в Середній Азії і Закавказзі. Містить 35% глюкози і 42% фруктози. Належить до найкращих сортів.

Кульбабовий мед золотисто-жовтого кольору, дуже густий, в'язкий, швидко кристалізується, з сильним запахом і різким смаком. Цей мед бджоли виготовляють з нектару дуже поширеного бур'яну – кульбаби. Кульбабовий мед містить 35,5% глюкози і 41,5% фруктози.

Лавандовий мед належить до високоцінних сортів. Має золотистий колір і ніжний аромат. Бджоли виготовляють його з нектару

світло-синіх або голубувато-фіолетових квіток багаторічної ефіроолійної рослини лаванди. Культивується лаванда на Південному березі Криму і в Молдові.

Ластовневий мед – бджоли роблять його з запашного нектару дуже цінної медоносної рослини ластовня (ваточника). Середня медопродуктивність з гектара квітучого ваточника близько 600 кг. Ластовневий мед – світлий, з жовтим відтінком, має ніжний аромат і відмінні смакові якості. У спекотну суху погоду мед у стільниках сильно згущується, а тому важко відкачується навіть при його нагріванні.

Вживання великих доз ваточникового меду може призвести до підвищення збудливості нервової системи і тахікардії (зростання частоти серцевих скорочень).

Липовий мед належить до найкращих сортів. Завдяки своїм винятково приємним смаковим властивостям високо цініться. Свіжовідкачаний липовий мед дуже запашний, звичайно прозорий, слабко-жовтого або зеленуватого кольору, містить 36% глюкози і 39% фруктози, багато ароматичних речовин. При кристалізації утворює однорідну дрібнозернисту масу.

Башкирський липовий мед, так званий липець – безбарвний, при кристалізації стає білою, з золотистим відтінком крупнозернистою масою; амурський (далекосхідний) липовий мед має каламутнувато-жовтий колір. Всі зразки липового меду мають прекрасний специфічний аромат і чудовий смак, незважаючи на те, що він трохи гірчить, але ця гіркота швидко зникає.

У народній медицині липовий мед широко застосовують для лікування дихальних шляхів, зокрема простудних захворювань, а також як потогінний засіб.

Лопуховий мед має різкий пряний запах, темно-оливковий колір і дуже тягучий. Цей мед бджоли збирають з дрібних темно-рожевих квітів лопуха повстистого і лопуха малого – реп'яхів.

Люцерновий мед бджоли збирають з рожевих або фіолетових квітів люцерни посівної. Свіжовідкачаний люцерновий мед має різні відтінки: від безбарвного до бурштинового, швидко кристалізується, набуваючи білого кольору і нагадуючи своєю консистенцією

густі вершки. Цей мед має приємний аромат і специфічний присмак; він містить 37% глюкози і 40% фруктози.

Малиновий мед світлого, білого кольору, з дуже приємним ароматом і чудовим смаком. Стільниковий мед з малини має ніжні смакові якості і ніби тане в роті. Цей мед бджоли виготовляють з нектару квітів лісової і садової малини, яка росте скрізь у лісах і плодovих садах, займаючи значне місце серед плодово-ягідних насаджень. Коли цвіте малина, то бджоли пролітають повз інші квіти медоносних рослин, не звертаючи на них уваги. Завдяки тому, що квітка малини “перевернута” вниз, бджола, висмоктуючи нектар, перебуває ніби під природним навісом або зонтиком і може працювати навіть під час дощу. Малиновий мед містить 34% глюкози і 41% фруктози. Мед з лісової малини належить до найкращих сортів.

Мед із квітів собачої кропиви світло-золотистого кольору, що нагадує колір соломи, з легким ароматом і специфічним добрим смаком. Бджоли збирають його з блідо-фіолетових квітів собачої кропиви. На кожній рослині нараховується понад 2500 квітів, зібраних у густі грона; ці квіти виділяють багато високоцукристого нектару. Собача кропива є цінною медоносною рослиною, яку охоче відвідують бджоли у будь-яку погоду.

Мелісовий мед має чудові смакові якості. Бджоли виготовляють його з нектару світло-фіолетових або рожевих квітів з сильним запахом меліси, або лимонної м’яти, яка часто трапляється в дикому вигляді на Кавказі і в Криму, а також розводиться як лікарська рослина.

Морквяний мед темно-жовтого кольору з приємним ароматом. Бджоли виготовляють його з нектару запашних білих квітів у зонтикоподібних суцвіттях дворічної культурної рослини – моркви.

М’ятний мед – бджоли виготовляють його з нектару запашних квітів багаторічної ефіроолійної і пряної рослини м’яти холодної. М’ята холодна широко культивується в країнах СНД і дає багаті збори доброго меду. Мед із м’яти має бурштиновий колір і приємний аромат.

Огірчниковий мед – бджоли виробляють його з нектару великих красивих блакитних квітів огірочника (огіркової трави), який

розводиться у нас як цінний медонос і лікарська рослина. Огірчниковий мед прозорий, світлий і має приємний смак.

Ожиновий мед – бджоли виготовляють його з нектару красивих квітів дуже поширеної в Україні кущової рослини ожини. Ожиновий мед прозорий, як вода, і має приємні смакові якості.

Осотовий мед білого кольору, приємного аромату і смаку. Цей першосортний мед бджоли виготовляють з нектару, який вони збирають з численних фіолетово-червоних квітів осоту польового.

Отруйний, або п'янкий мед. Утворюється з нектару аконіту, андромеди, азалії, болотного вересу, лавра, рододендрона та інших рослин в горах Кавказу. Отруйний мед називають також «п'яним» медом, бо в людини, яка поїла його, з'являються запаморочення, нудота, підвищується температура тіла, виникають судоми; така людина нагадує п'яного.

Отруйний мед був відомий з давніх-давен. Давньогрецький полководець і письменник Ксенофонт Афінівський в історичному оповіданні про відступ десятитисячного війська греків з Малої Азії докладно описує епізод, в якому воїни, поївши в Колхиді меду, захворіли: «бджолиних вуликів там було надзвичайно багато, і всі солдати, які їли стільниковий мед, непритомніли, страждали блювотою і проносом; жоден із них не міг триматися на ногах. Ті, що з'їли багато, – як божевільні, а кілька осіб, здавалось, були при смерті. І всі вони лежали на землі ніби після поразки; і настав загальний сум. Другого дня виявилось, що ніхто не вмер, і захворілі опритомніли в ту саму годину, в яку знепритомніли напередодні, а на третій і четвертий день вони встали, але почували себе, як після прийому ліків».

У Хабаровському краї бджоли збирають отруйний мед із квітів багна – невеликого куща, що росте на болотистих і торфових місцях. Білі, зібрані в щиток квіти цієї рослини, маючи духмяний запах, приваблюють бджіл для збору нектару, з якого вони виготовляють отруйний мед. Варто зазначити, що отруйний для людини мед не шкідливий для бджіл.

Для нейтралізації «п'яних» речовин меду його піддають тригодинному підігріванню при температурі 80-90°. При цьому мед слід весь час помішувати, не допускаючи кипіння. Таке тривале підігрівання меду руйнує отруйні речовини, проте призводить до втрати

чудових органолептичних властивостей меду і, окрім того, спричиняє утворення токсичного оксиметилфурфурулу.

Токсини «п'яного» меду мають леткі властивості, тому при тривалому його зберіганні навіть у звичайних умовах токсичність такого меду значно знижується, і він стає придатним для вживання.

Пастернаковий мед належить до світлих медів з добрими смаковими якостями. Бджоли виготовляють його з нектару великих жовтих квітів дворічної рослини пастернаку городнього. В Поволжі і Башкирії пастернак є другим медоносом після липи.

Радіоактивний мед. Давно встановлено, що різні сорти меду відрізняються між собою не тільки кольором, специфічним ароматом і смаком, але й хімічним складом та лікувальними властивостями. Хімічний склад меду залежить не лише від виду медоносних рослин, з яких бджоли збирають нектар, а й від ґрунту, на якому медоноси росли. Видатний французький хімік Ален Кейлла, який багато зробив для вивчення мінерального складу меду, в 1908 р. довів, що деякі сорти бджолиного меду містять радій. Скляні трубочки з медом, старанно загорнуті в непрозорий чорний папір, ставилися на світлочутливі фотографічні пластинки; приблизно через місяць на деяких пластинках були відмічені невеликі зображення, отримані внаслідок випромінення радію (радій від латинського слова радіус – промінь). Це відкриття становить винятковий інтерес, бо запаси радію в земній корі зовсім незначні: його в 25 тис. разів менше від золота, в 12 млрд разів менше від магнію і в 16 млрд. раз менше від кальцію. Медичне значення радіоактивного меду величезне, особливо в зв'язку з застосуванням радію при лікуванні злоякісних новоутворень. У зв'язку з техногенною катастрофою на Чорнобильській АЕС наявність радіоактивного меду не є рідкістю, а тому до такого меду треба відноситись дуже обережно.

Резедовий мед належить до категорії високосортних медів. Винятковим ароматом і приємним смаком може конкурувати з липовим медом. З квітів резеди пахучої бджоли збирають чудовий, прозорий, як джерельна вода, нектар і красивий червонувато-помаранчевий квітковий пилок.

Ріпаківий мед – білуватого, іноді жовтуватого кольору, приємного аромату і нудно-солодкого присмаку. Мед дуже густий, швид-

ко кристалізується, погано розчиняється у воді, а при тривалому зберіганні швидко закисає. Бджоли виготовляють ріпаковий мед з нектару жовтих квітів чудової олійної рослини – ріпаку.

Синяковий мед належить до першосортних медів, має світло-бурштиновий колір, приємний аромат і дуже добрі смакові якості. Маючи густу консистенцію, синяковий мед повільно кристалізується. Бджоли збирають його з рожевих і яскраво-синіх квітів синяка звичайного, або рум'янки – рослини, дуже поширеної у південних областях України. Квітучий синяк є дуже цінною медоносною рослиною.

Соняшниковий мед золотистого кольору, при кристалізації стає світло-бурштиновим, іноді навіть з зеленуватим відтінком, має слабкий аромат і приємний, трохи терпкий смак. Бджоли виготовляють його з золотисто-жовтих язичкових квітів олійної рослини – соняшника. Кошик (суцвіття соняшника) містить приблизно 1500 квіток, які бджоли перехресно запилюють, значно підвищуючи його врожайність. Соняшниковий мед – основний продукт пасік південних областей України. Має властивість кристалізуватися в стільниках, тому для зимівлі в чистому вигляді малоприсадатний.

Суріпицевий мед зеленувато-жовтого кольору, має слабкий аромат і приємні смакові якості. Для тривалого зберігання непридатний. Бджоли виготовляють його з нектару пахучих золотисто-жовтих квітів бур'яну суріпиці звичайної, яка трапляється часто поблизу озер, боліт, на вогких луках тощо.

Тютюновий мед щодо кольору варіює від світлого до темного, має неприємний запах і гіркуватий присмак. У зв'язку з низькими органолептичними властивостями майже не використовується в харчуванні людини. Застосовується на тютюнових фабриках при виготовленні високоякісних ароматичних сортів тютюну. Цілком придатний для годування бджіл після зимівлі. Бджоли роблять тютюновий мед з нектару квітучого тютюну, культивованого переважно в Криму.

Фацелієвий мед світло-зеленого або білого кольору, має ніжний аромат і приємний тонкий смак. Після кристалізації нагадує тісто-подібну масу. Фацелієвий мед належить до високосортних сортів

меду і дуже високо ціниться у споживача. Бджоли виготовляють його з нектару синюватих квітів фацелії, яка є однією з найцінніших і найважливіших медоносних рослин.

Чорнищевий мед червонуватого кольору, має винятковий аромат і приємний смак. Бджоли виробляють цей мед з нектару квітів загальновідомого низького півкуща чорниці.

Шавлієвий мед – від світло-бурштинового до темно-золотистого кольору, має ніжний приємний аромат і добрий смак. Бджоли енергійно збирають його з синювато-фіолетових квітів багаторічного півкуща шавлії аптечної, яка широко розводиться в Україні, особливо в Криму та Молдові.

Шандровий мед належить до світлих медів, має винятково приємний аромат і високі смакові якості. Бджоли готують цей мед з нектару сіро-білих квітів гіллястої багаторічної рослини шандри білої, яка росте на південному заході України, на Кавказі, в Середній Азії. Бджоли охоче відвідують шандру, квіти якої приваблюють їх своїм концентрованим солодким і дуже пахучим нектаром.

Яблуневий мед світло-жовтого кольору, винятково приємного аромату і ніжної солодкості. Містить 32% глюкози і 42% фруктози. Бджоли виготовляють його з нектару квітів яблуні, яка займає в нашій країні майже 70% загальної площі садів.

Оскільки в час цвітіння яблуні цвіте груша, вишня, черешня й інші плоди, монофльорного яблуневого меду не буває. Мед з плодів дерев дуже солодкий, колір жовто-червоний, а після кристалізації світло-жовтий, містить 42% фруктози і 32% глюкози. Ціниється як високоякісний ранній сорт.

Теоретично, з будь-якої медоносної рослини, за умови наявності її великих масивів, бджоли можуть збирати досить велику кількість товарного нектару. Проте в пасічній практиці монофльорних медів майже не існує. Можна лише говорити про перевагу якогось одного з медоносів над іншим.

Для отримання монофльорних медів необхідно дотримуватись таких правил:

- пасіку розмішувати в центрі або поряд з масивом основного нектароносу, площа якого в радіусі 1 км від неї повинна бути не менше 80-100 га;

- сім'ї розмішувати групами, розмір яких залежить від площі і конфігурації масиву (в межах 40-60 вуликів);
- під час цвітіння основного нектароносу не повинно бути великих площ інших сильних медоносів;
- перед початком цвітіння основного нектароносу (або перед вивезенням пасіки) з вулика потрібно відкачати увесь мед за винятком того, що знаходиться в рамках з розплодом і пергою. Поставити магазинні надставки або рамки із світлими сотами;
- монофльорний мед треба відкачувати тільки на медогонках, з яких повністю видалили залишки інших медів.

Серед поліфльорних медів найбільш відомими є травневий, польовий, лісовий і луговий. **Травневий мед** бджоли збирають із весняних медоносів, які цвітуть у квітні-травні. Найбільш поширеними в Україні весняними медоносами є верба, мати-й-мачуха, фіалка, клен гостролистий, черемха, крушина, кульбаба, шалфей, садові дерева, кущі тощо. Травневий мед має золотистий колір, чудовий аромат, високі смакові і лікувальні властивості. Він належить до найбільш цінних сортів меду, які широко використовується при лікуванні найрізноманітніших захворювань.

Мед з лугових трав бджоли виготовляють із нектару медоносів, що ростуть на луках: кульбаби, волошки лугової, грициків, зозулинцю чоловічого, чебрецю, білої конюшини, горошку мишачого, осоту лугового та інших. Приємний на смак, золотисто-жовтого кольору (рідше з коричневим відтінком), його аромат нагадує букет квітучого різнотрав'я.

Подібним до лугового є **польовий, лісовий і гірський меду**. Увібравши в себе цілющі властивості багатьох рослин, такі меду широко використовуються в народній медицині з оздоровчою і лікувальною метою. Особливо цінним серед них вважається мед, виготовлений бджолами з нектару рослин, що ростуть на альпійських луках на висоті більше 1000 метрів над рівнем моря.

На якість квіткового меду впливають такі чинники, як склад рослин, стан ґрунту, на якому ростуть медоноси, кліматичні умови, порода бджіл, наявність у медові інших цукристих речовин, які бджоли збирають і заносять до вулика (падь, фруктові соки, цукровий сироп).

З метою вирівнювання показників якості окремих медів (кольору, аромату, смаку) проводять їх змішування – **купажування**. При цьому необхідно суворо дотримуватися відповідних санітарних вимог. Для купажування підбирають види медів з протилежними органолептичними і фізико-хімічними показниками – світлий колір поєднують з темним, низькі показники діастазного числа з високими, слабкий аромат з сильним, низький вміст сахарози з високим. Купажують також меди з різною вихідною вологістю ($\pm 3\text{--}5\%$ нижче і вище норми). Купажований мед з іван-чаю (55%) і гречки (45%) має бурштиновий колір, ніжний приємний смак і аромат. Для отримання такого меду ретельно змішують гречаний мед і мед з іван-чаю у спеціальних мішалках з одночасним підігріванням до 40°C . Після цього такий якісно новий мед відстоюють і фасують у дрібну тару.

За способом отримання мед буває **центробіжним**, **пресованим** і **стільниковим**. **Центробіжний** мед отримують із стільників за допомогою медогонки; **пресований** – з стільників за допомогою пресів (для медів, які не можна відкачати на центрифугі, наприклад, вересовий); **стільниковий** мед – це мед у запечатаних стільниках у вигляді рамок, секцій або окремих шматків.

Органічний мед – мед, отриманий в результаті ведення сертифікованого органічного виробництва (у країнах ЄС регулюється постановами №889/2008 і №2092/91). В Україні законодавства щодо органічного меду немає.

Органічний спосіб виробництва меду забороняє розміщувати пасіку поблизу полів, на яких використовують агрохімію і вирощують генетично модифіковані культури. Згідно з європейським законодавством розміщення органічних пасік повинне бути таким, щоб в радіусі 3 км від пасіки джерелами нектару і пилку були в основному органічно вирощені культури і (або) дикорослі рослини. При отриманні такого меду правила дозволяють застосовувати для дезінфекції пасік фізичні методи, наприклад, пар або відкритий вогонь. Ветеринарні лікарські препарати можуть застосовуватися як виняток у відповідності з законами, прийнятими у відповідних країнах.

Правила виробництва органічного меду забороняють підготовити бджіл цукровим сиропом та штучним внесенням пилку до отриманого меду. Годування бджіл, які виготовляють органічний мед, дозволяють тільки тоді, коли їхнє виживання під загрозою у зв'язку з кліматичними умовами, і лише в період між останнім відкачуванням меду і за 15 днів до початку наступного періоду медозбору. Згідно правил отримання органічного меду в кінці сезону необхідно залишати достатньо запасів меду і пилку для зимівлі бджіл. Під час виробництва органічного меду уникають будь-яких технологічних прийомів, які б істотно змінювали його первинні властивості, зокрема, нагрівання, яке призводить до утворення в меді значної кількості гідроксиметилфурфуролу.

2. ПАДЕВИЙ МЕД

Падевий мед відносять до натуральних медів. За своїм хімічним складом падь близька до квіткового нектару. Основною сировиною, з якої бджоли виготовляють падевий мед, є падь. Падь бджоли збирають за умови відсутності нектару, частіше в час посухи і спеки.

Про падь було відомо вже в глибокій давнині. Природодослідник Пліній вважав, що падь падає з зірок; таке уявлення було загальноприйнятим упродовж багатьох століть.

Падь – солодка речовина з високим вмістом вуглеводів і мінеральних речовин, яку виділяє тля, черв'ячки, листоблошки та інші комахи (їх близько 70 видів), що живляться соками рослин. Проклюючи хоботком листки рослин, комахи висмоктують з них сік, засвоюючи в основному білки, а вуглеводи і мінеральні речовини йдуть у відходи і осідають на верхній частині листків у вигляді блискучої цукристої плівки. Упродовж 10-15 днів мільйони комах, що живляться соками великої липи, здатні виділити близько 25 кг паді.

Падевий мед, зібраний бджолами з медяної роси (цукриста рідина, яку виділяють ніжні частини рослин у вигляді випоту в спекотні дні при прохолодних ночах) може бути зібраний з листяних дерев і

з хвойних. Падевий мед з роси листових рослин має темний колір, а з роси хвойних дерев – світло-бурштиновий.

В Україні бджоли найчастіше збирають падь з липи і дуба, рідше – з верби, білої акації, осики, груші, ще рідше – з яблуні, будяку (В.А. Нестеровський).

Падевий мед густіший за квітковий, його колір – оливково-зеленуватий, інколи темно-коричневий і навіть чорний, часто неприємного смаку. За вмістом моноцукрів падевий мед не відрізняється від квіткового, проте в ньому більше мінеральних речовин, близько 70% азотистих речовин і декстринів (таблиця 1).

Таблиця 1

***Характеристика квіткового і падевого меду
(згідно даних Української дослідної станції бджільництва)***

| Показники | Квітковий | Падевий |
|---|------------------|----------------|
| Вологість, % | 20,16 | 20,50 |
| Інвертний цукор, % | 70,71 | 68,40 |
| Фруктоза, % | 43,25 | 41,40 |
| Глюкоза, % | 27,29 | 24,41 |
| Сахароза, % | 1,68 | 1,96 |
| Загальна кислотність, мл 1 н NaOH на 100 г меду | 3,59 | 3,70 |
| Кислотність, рН | 3,84 | 3,94 |
| Діастиазне число, одиниць Готе | 15,71 | 20,50 |
| Активність інвертази 1 г меду, мг сахарози | 275,00 | 294,30 |
| Активність каталази 1 г меду, мл 0,01 н гіпосульфиту Натрію | 8,95 | 9,00 |
| Зольність, % | 0,197 | 0,499 |
| Загальний білок, % | 0,467 | 0,60 |
| В'язкість розчину меду, мПа · с | 6,061 | 7,439 |
| Оптична активність 10%-го розчину меду, градуси | 4,10 | 3,30 |
| Речовини невизначеної природи, % | 4,80 | 6,20 |

Падевий мед кристалізується малими кристалами, інколи прямо в стільниках. У порівнянні з квітковим, він більш гігроскопічний, менш бактерицидний, а тому часто закисає (бродить). Деякі види падевого меду мають неприємний смак і своєрідний слабкий аромат.

Падевий мед, зібраний бджолами в хвойних лісах (з ялини, сосни, ялиці), називають хвойним, або лісовим. Його колір – від світлого до темно-бурштинового, консистенція – в'язка, присмак – гіркий або кислуватий, інколи неприємний, він містить у собі леткі олії і смоли, багаті гама-піненом, бета-піненом, феландреном, лімоненом, анісовим альдегідом, третинними терпеновими спиртами та іншими сполуками (В.І.Заїкіна, 1999). Цей мед виявляє виразну антисептичну і протизапальну дію, є добрим сечогінним засобом. У Західній Європі падь є одним із основних джерел медозбору.

Усі сорти падевого меду, в тому числі отримані з листяних дерев, містять в собі невелику кількість смолистих речовин, які виявляють послаблюючу і заспокійливу дію при запаленнях кишечника.

На падевому медові бджоли зимують дуже погано. Висока концентрація мінеральних речовин у падевому меді спричиняє його токсичність для бджіл. Тому такий мед бажано завчасно відкачати, а для поповнення запасів згодувати бджолам цукровий сироп.

3. НЕНАТУРАЛЬНИЙ (ФАЛЬСИФІКОВАНИЙ) МЕД

Ненатуральний мед отримується шляхом згодовування бджолам штучного нектару, основою якого є цукровий сироп (експресні меди)

Експресними прийнято вважати своєрідні фальсифікати натурального бджолиного меду, виготовлені бджолами з цукрового сиропу, з цукрового сиропу, змішаного з плодово-ягідними соками, вітамінними настоями, іншими біологічно активними рідинами (молоко, молозиво, кров тощо). Мед, отриманий даним способом, називається вітамінним або лікувально-вітамінним.

Мед, вироблений бджолами з бурякового або тростинного цукру (сахарози). Такий мед є неповноцінним, проте він може бути повноцінним заміником вуглеводного корму для бджіл (у разі недостатніх запасів меду або при заміні падевого меду на зимовий період). На відміну від натурального, мед із сахарози не містить білкових речовин, багатьох мінеральних елементів та інших компонентів, які є в нектарі. Разом з тим, на відміну від штучного (цукрового) меду бджоли збагачують його вітамінами, бактерицидними та іншими речовинами, що утруднює визначення його натуральності.

За кольором мед, виготовлений бджолами з сахарози, відрізняється вираженою тягучістю, відсутністю властивого натуральним медам аромату; на смак солодкий, але з присмаком стільника, інвертного цукру менше 70%, сахарози – близько 7%, ферментативна активність – менше 10 одиниць Готе, зольність – 0,115%.

Одним з основоположників виготовлення полівітамінних, гематогенного, молочного, жень-шеневого та інших медів на основі цукрового сиропу є Н.П. Йойриш (1969).

Щоб полегшити бджолам виготовлення експресних лікувальних медів (ниркового, серцевого, для суглобів тощо) з відповідних настоїв зборів лікарських трав, ягід і плодів, в якості цукристої основи варто використовувати не цукор, а натуральний бджолиний мед в пропорції 1:2 (1 л ще теплого настою на 2 л меду). Лікувальна цінність такого експресного меду, звичайно, буде вище від «класичного», виготовленого на основі сахарози.

Полівітамінний мед. Для отримання меду, який містить різні вітаміни, готуються солодкі розчини з плодів шипшини, в якій є велика кількість вітамінів С, В, Е, А, з соків різних овочів, фруктів, а також із синтетичних вітамінних препаратів. Виготовлений бджолами із такого штучного полівітамінного розчину мед містить не тільки комплекс вітамінів, але й глюкозу, ферменти, органічні кислоти та інші речовини.

Важливість отримання меду, що містить кілька вітамінів, полягає в тому, що такий продукт з високим вмістом повноцінних цукрів (глюкоза, фруктоза) є добрим консервантом для збереження активності вітамінів, а також провідником їх через слизові оболонки травного тракту у внутрішнє середовище організму.

Гематогенний (кров'яний) мед. Мед, в склад якого входить кров, є новим продуктом харчування із складним і цінним хімічним складом та біологічною дією. Для отримання такого меду необхідно мати свіжу кров тварин, яку у вигляді насиченого розчину сахарози розливають по годівницях для бджіл.

Морквяний мед. Червона морква є ефективним засобом народної медицини, вона містить в собі велику кількість цукру і є джерелом солей кальцію, фосфору, заліза і особливо вітамінів: каротину (провітамін А), тіаміну (вітамін В₁), рибофлавіну (вітамін В₂), аскорбінової кислоти (вітамін С) тощо. У ній міститься майже у 18 разів більше провітаміну А, ніж у крові, а вітаміну D₂ – у два рази більше, ніж в печінці свині. Для отримання експресного меду з моркви, до завчасно підготовленого соку додають цукор у співвідношенні 1:1,5, і цей штучний нектар згодують бджолам. Бджоли охоче вибирають солодкий морквяний сік, випаровуючи надлишок води, додаючи ферменти, органічні кислоти тощо.

Молочний мед. У молоці, крім білків, жиру, вуглеводів, мінеральних солей, необхідних для нормального функціонування організму, містяться усі необхідні для росту і розвитку організму, що росте, речовини – білки, жири, вуглеводи, мінерали тощо.

Молоко з медом є загальноприйнятим засобом лікування захворювань легень, ефективно воно і при малокрів'ї та виснаженні.

Для отримання молочного меду в парному молоці розчиняють цукровий пісок до отримання насиченого розчину, і цей сироп дають бджолам.

Особливо ефективним для хворих дітей є експресний мед, виготовлений бджолами з молозива матерів-годувальниць (молоко перших днів після народження дитини), а також корів і кіз.

У такому молоці міститься багато специфічних імуноглобулінів, які здатні виконувати захисну функцію. Вживання експресного меду з молозива сприяє підвищенню імунологічної реактивності організму дітей, нормалізує функцію системи травлення і прискорює одужання.

Женьшеневий мед. Упродовж тисячоліть народи Сходу та Азії використовували і тепер використовують женьшень як найцінні-

ший лікувальний засіб для лікування хвороб, відновлення сили, підтримання бадьорості і молодості, а також для продовження життя людини.

Женьшеневий мед має більш ефективну дію на організм людини, ніж окремо мед і женьшень, окрім того настоянка женьшеню має неприємний гіркий смак, а при додаванні меду цей недолік зникає. Ймовірно тому в Китаї та Тибеті при нервових захворюваннях медицина рекомендує вживати женьшень з медом.

Після відкладення бджолами експресного женьшеневого меду в сотові комірки, він зразу ж кристалізується. На відміну від інших сортів натурального меду експресний женьшеневий мед не липкий і легко ламається, а тому його зручно зберігати в паперовій тарі (як шоколад) і зручно дозувати (ламати) при вживанні.

Маючи приємні смакові якості і ніжний аромат, експресний женьшеневий мед рекомендується дітям в якості своєрідної восково-медової жувальної пластинки.

Полівітамінний мед з кальцієм – натуральний бджолиний мед, збагачений найбільш важливими для організму вітамінами та солями кальцію. Загальновідомо, що синтетичні вітаміни засвоюються краще, якщо людина отримує їх в поєднанні з природними продуктами харчування. В цьому відношенні полівітамінний мед, до складу якого входять вітаміни А (ретинол), В₁ (тіамін), В₂ (рибофлавін), С (аскорбінова кислота), РР (нікотинамід), Д (кальциферол), є цінним продуктом харчування людини, а особливо дітей.

Кальцій є основною складовою частиною скелету, бере участь у підвищенні захисних сил організму, у боротьбі з інфекціями (активізуючи фагоцити, сприяє знищенню мікроорганізмів), сприяє більш повному засвоєнню організмом кінцевих продуктів травлення поживних речовин, виявляє позитивний вплив на нервову та серцево-судинну системи, оптимізує перебіг процесів згортання крові.

У 100 г полівітамінного меду № I (Н.П. Йойриш, 1969) міститься: вітаміну А – 13200 ІО, вітаміну В₁ – 8 мг, вітаміну В₂ – 8 мг, вітаміну С – 300 мг, вітаміну РР – 60 мг, солей кальцію – 3200 мг. Добова його доза для здорової людини – 25 г.

У 100 г полівітамінного меду № II (дитячий) міститься: вітаміну А – 13200 ІО, вітаміну В₁ – 6 мг, вітаміну В₂ – 8 мг, вітаміну С

– 300 мг, вітаміну РР – 60 мг, вітаміну D – 4000 ІО, солей кальцію – 4000 мг. Добова доза такого меду для здорової дитини – 25 г.

Щоб отримати велику кількість полівітамінного меду, в приміщенні, де розливають і розфасовують мед, встановлюють спеціальну електричну мішалку, яка точно і рівномірно розподіляє між кристалами інвертного цукру та іншими компонентами меду вітаміни і кальцій. Збагачення меду вітамінами проводиться завдяки тому, що водорозчинні вітаміни С, В₁, В₂, РР, внаслідок високої гігроскопічності меду, дуже швидко розчиняються в ньому і розподіляються між кристаликами глюкози; жиророзчинні вітаміни А і Д рівномірно розподіляються між кристаликами глюкози і левульозою. При цьому в'язкість меду перешкоджає злипанню найдрібніших жирових вітамінних кульок.

Компоненти меду, а особливо моноцукри, є активними провідниками вітамінів та кальцію через слизову оболонку шлунково-кишкового тракту в кров і лімфу.

Звичайно, такий мед дещо дорожчий натурального бджолиного меду, але значно дешевший, ніж окремо взяті препарати вітамінів, кальцію та меду.

Експресний нирковий мед, виготовлений нами з настоєю відомих зборів рослин (пол-пала, нирковий чай, приймочки і стовпчики кукурудзи, плоди і коріння шипшини, хвощ польовий тощо), виявився високоефективним засобом при лікуванні запальних процесів у нирках та сечокам'яної хвороби. З лікувальною метою нирковий мед вживають по 1 ч. л. тричі на день за 20-30 хв перед вживанням їжі (три курси по 20 діб кожний) з перервами в 10-15 днів.

При серцевій недостатності, аритмії, інших порушеннях функцій серця, ефективним є вживання еспресного меду, виготовленого бджолами з квітів і плодів глоду кривавочервоного.

Для засвоєння лікувальних компонентів таких медів їх розсмоктують як цукерку в ротовій порожнині. Після цього не п'ють води, чаю, кави тощо упродовж 30 хвилин.

Штучний мед – мед, отриманий шляхом кислотного (з допомогою лимонної або іншої органічної кислоти) гідролізу бурякового або тростинного цукру, соку кавунів, динь, винограду тощо. Штуч-

ний нектар випаровується у відкритій посудині до тих пір, поки суміш не набуває необхідної консистенції. Суміш набуває жовтуватого відтінку, її називають штучним медом (з кавунів – нардек, з динь – бекмез).

Штучний мед містить води 18-22%, фруктози і глюкози – 48%, сахарози – 30%. В ньому відсутній квітковий пилок, ферменти каталази і декстринази. Має специфічний аромат, солодкий на смак, містить багато легкозасвоюваних вуглеводів, мінеральних речовин тощо. Інколи до штучного меду додають небагато натурального з сильним ароматом, зокрема гречаного або коріандрового; для надання меду медового кольору додають відвари чаги, звіробою тощо.

Лікувального значення штучний мед не має, проте як дієтичний продукт дуже корисний. Такий мед широко використовується в кондитерській промисловості.

4. МЕДОВІ ФІТОКОМПЛЕКСИ

Фітокомплекси – це суміші натурального бджолиного меду з біологічно активними компонентами лікарських рослин і квіткового пилку.

Спеціалістами фірми «Крымский травник» виготовляється ряд медових фітокомплексів, які знайшли широке використання при лікуванні найрізноманітніших захворювань людини.

Чага: мед натуральний, чага, квітковий пилок. Цей фітокомплекс ефективний при хронічному гастриті, виразковій хворобі шлунку і 12-палой кишки, хворобах шлунково-кишкового тракту з явищами атонії. Має знеболюючу і протизапальну дію. Покращує обмін речовин. Нормалізує загальний стан і самопочуття. Стимулює кровотворний апарат, покращує склад крові. В народній медицині використовується для профілактики і лікування онкозахворювань.

Борова матка: мед натуральний, трава костолома (материнка звичайна), прополіс. Використовується для лікування гінекологічних захворювань запального та гормонального характеру. Фітокомплекс виявився ефективним при фіброміомі і міомі матки, безплідді, запальних процесах, при порушеннях менструального циклу, мат-

кових кровотечач, спайках. Має протизапальну, сечогінну, знеболюючу дію. Використовується для лікування простатиту, аденоми простати, циститу, пієлонефриту.

Китайський лимонник: мед, китайський лимонник, перга. Загальнотонізуючий засіб при гіпотонії, швидкій втомлюваності, сонливості, в'ялості. Стимулює діяльність серцево-судинної і дихальної системи. Використовується для підвищення потенції чоловіків.

Очанка: мед натуральний, очанка лікарська. Використовується для лікування хвороб очей: плям на рогівці, гострого та хронічного кон'юктивіту, блефариту, глаукоми, катаракти, запалення повік і слізних мішечків. Має протизапальну, в'язучу, протикашлеву, антибактеріальну та седативну дію. Використовується при респіраторних інфекціях, ангіні, риніті, хворобах печінки.

Ехінацея: мед, ехінацея, квітковий пилок. Фітокомплекс володіє адаптогенною дією щодо несприятливих умов оточуючого середовища, стимулює діяльність імунної системи (підвищує стійкість організму до різних інфекційних і застудних хвороб). Володіє протизапальною, протимікробною, протимікотичною, ранозагоючою, вірусостатичною дією. Скорочує тривалість і пом'якшує протікання гострих респіраторних захворювань, а також грипу і застудних хвороб. Ефективний при ревматизмі, поліартриті, простатиті, гінекологічних розладах, захворюваннях верхніх дихальних шляхів, при різних раневих процесах. Використовують при тривалому вживанні антибіотиків, для оздоровлення осіб, які перенесли дію радіації, при лікуванні протипухлинними препаратами, а також при екземі, псоріазі, дерматитах.

Квіти і плоди каштану: мед натуральний, квіти і плоди каштану кінського. Зміцнює стінки судин, знижує швидкість згортання крові. Використовується як лікувальний засіб при тромбофлебітах, геморої, спазмах судин, атеросклерозі (оптимізує склад і хімічні властивості крові, знижує рівень холестерину), при маткових кровотечач, захворюваннях жовчного міхура, колітах.

Глід криваво-червоний: мед, глід. Містить вітаміни С, Р, Е, К, каротин і комплекс мінеральних речовин. Оптимізує діяльність нервової системи, нормалізує сон, серцевий ритм, зміцнює серцевий

м'яз, знижує артеріальний тиск, нормалізує рівень холестерину в крові. Рекомендується в період одужання після важких інфекційно-запальних захворювань, особливо в похилому віці, при неврозах і в клімактеричному періоді. Нормалізує діяльність щитоподібної залози.

Омела біла з софорою: мед, омела біла, софора японська. Рекомендується при гіпертонії, атеросклерозі, тромбофлебіті. Використовується для профілактики інфарктів та інсультів, при зляканих пухлинах. Виводить шлаки з організму, поліпшує перебіг клімаксу.

Червона щітка (мед, родіола чотирьохпелюсткова): чудовий адаптоген; володіє стимулюючою дією; покращує фізичну і розумову працездатність, пам'ять і увагу; підвищує стійкість до несприятливих умов оточуючого середовища; підвищує імунітет. Використовується при захворюванні щитоподібної залози. Рекомендується для лікування міом, фіброміом, кіст, нерегулярних місячних циклів, пухлин різної етіології; ефективний при лікуванні простатиту, аденоми простати, послабленій потенції. Має протиспазматичну дію щодо судин головного мозку, покращує мікроциркуляцію крові та лімфи. Нормалізує внутрішньочерепний тиск.

Прометей: мед, звіробій, ягоди ялівцю, м'ята, кукурудзяні рильця, деревій, спаржа, хвощ, безсмертник, березові бруньки, розторопша, ромашка, квітковий пилок. Використовується при гепатиті, хронічному холециститі, холангіті, дискінезії жовчовивідних шляхів; жовчокам'яній хворобі, жировому гепатозі, хронічному панкреатиті; хронічному ентероколіті, коліті; опісторхозі, лямбліозі.

Яліцева ягода: мед, ягоди ялівцю, квітковий пилок. Використовується як засіб, що нормалізує обмін речовин; володіє сечогінною і жовчогінною дією; знімає спазми судин. Посилює кровообіг коронарних судин, оптимізує склад і властивості крові. Показаний при хворобах нирок, при псоріазі, малокрів'ї. Посилює потенцію чоловіків.

Родіола рожева («золотий корінь»): родіола рожева, мед. Використовується при втомі, фізичному та нервовому виснаженні; підвищує працездатність, посилює скорочувальну функцію м'язів. При неврозах і нервовому виснаженні нормалізує збудливий і гальмую-

чий процеси в центральній нервовій системі, поліпшує сон, усуває неприємні відчуття в області серця, покращує апетит, нормалізує сон.

Сосновий пилок: мед, пилок сосни. Є сильним біостимулятором, який активізує всі життєві процеси організму, попереджує розвиток онкологічних захворювань. Стимулює імунну систему, підвищує розумову і фізичну працездатність, прискорює перебіг відновних процесів після напруженої роботи. Ефективний при лікуванні бронхолегеневих захворювань, бронхіальної астми, виразок шлунка та 12-палої кишки. Гальмує процеси старіння, відновлює функції клітин в організмі після важких хвороб, підвищує імунітет. Посилює статевий потяг і чоловічу потенцію, зменшує гіпертрофію передміхурової залози. Омолоджує організм.

Ортосифон: мед, корінь кульбаби, подорожник, реп'яшок, барбарис, материнка, звіробій, кропива, м'ята, шипшина, пастуша сумка, спаржа, польовий хвощ, спориш, листя берези, марена, квітковий пилок. Показання: запальні хвороби нирок і сечовивідних шляхів; хронічний та гострий пієлонефрит; хронічний та гострий цистит; уретрит, кристалурія, сечокам'яна хвороба.

Живокіст: мед, деревій, череда, липа, хвощ, чага, шабельник, калина, береза, мускатний горіх, лопух, живокіст. Покази до застосування: артрити, остеохондроз, остеоартроз; травми м'язів, суглобів, сухожилків, зв'язок та кісток; спайки внутрішніх органів, грубі шкірні рубці.

Феміна: мед, кора жостеру, лаванда, м'ята, календула, хвощ, чебрець, звіробій, деревій, липа, спориш, бузина. Застосовують як допоміжний засіб зменшення ваги та лікування цукрового діабету, атеросклерозу, серцево-судинних захворювань; дисбактеріозу кишечника.

Червоний корінь: мед, червоний корінь, перга. Є адаптогеном: підвищує працездатність, сприяє збереженню енергетичного потенціалу організму, стимулює обмін речовин. Використовується як природний імуностимулюючий засіб. Володіє протизапальною, бактерицидною, спазмолітичною, судинорозширюючою і м'якою сечогінною дією. Ефективний при простатиті, аденомі простати,

імпотенції чоловіків. Нормалізує внутрішньочерепний тиск. Використовується при онкологічних захворюваннях.

Неогаст: звіробій, ромашка, подорожник, айр, квітковий пилок, насіння льону, живокіст, ягоди ялівцю, чага, деревій, мед. Використовується при гастритах з нормальною та підвищеною кислотністю, колітах, виразкових процесах шлунково-кишкового тракту.

5. ВИГОТОВЛЕННЯ МЕДУ БДЖОЛАМИ

Зібрані бджолами нектар і падь в організмі робочих бджіл зазнають переробки органами травного каналу. Для збору 1 кг меду бджола повинна принести у вулик близько 150000 взяток нектару або паді. Для цього бджола збирає нектар з 10 млн квіток і долає відстань приблизно 400000 км.

Переробка нектару – складний фізіологічний та фізико-хімічний процес. Перш за все він полягає у випаровуванні води (вміст її в медові не повинен перевищувати 18-20%) і розщепленні (гідролізі) сахарози до глюкози і фруктози.

*Сукупність фізичних і хімічних процесів, які відбуваються з нектаром і паддю, що перетворюються на мед, називається **дозріванням меду**.* Фізико-хімічні перетворення починаються вже після надходження нектару в хоботок бджоли, а з хоботка – в зобик. До власних ферментів нектару додаються ферменти органів травлення бджоли.

Перетворення нектару на мед починається вже в ротовій порожнині бджоли-збирача, де на нього діє секрет слинних залоз. Після цього суміш надходить через глотку і стравохід у медовий шлуночок. Тут відбувається початкове перетравлення медової сировини (корму). Частина нектару або паді йде на потреби харчування бджоли, решту бджола-збирач несе у вулик і передає бджолі-приймальниці.

Під впливом протеолітичних ферментів складні білки корму в кишечнику бджоли розщеплюються на прості білки, які, в свою чергу, гідролізуються до поліпептидів, дипептидів та амінокислот. Ліполітичні ферменти розщеплюють ліпіди до простих складових –

спиртів (гліцерину, інозиту, сфінгозину), жирних кислот, фосфатної кислоти, азотистих основ. Складні вуглеводи (полісахариди) розщеплюються до олігосахаридів і моносахаридів. Разом з нектаром в органи травлення надходять вітаміни, мінеральні сполуки та інші речовини. Прості продукти гідролізу всмоктуються слизовою оболонкою кишкового каналу, потрапляють у гемолімфу, після цього використовуються клітинами, тканинами, органами і організмом бджоли в цілому для структурних, енергетичних та інших потреб. Неперетравлені рештки корму через анус виділяються у зовнішнє середовище.

Бджола-приймальниця багаторазово (120-240 разів) впускає краплинку нектару на хоботок і знову заковтує її. При цьому значна частина води, що міститься в нектарі, випаровується (К. Кузьміна). Загальна схема виготовлення меду з медової сировини (нектару, паді) в організмі бджоли подана на рис. 1.

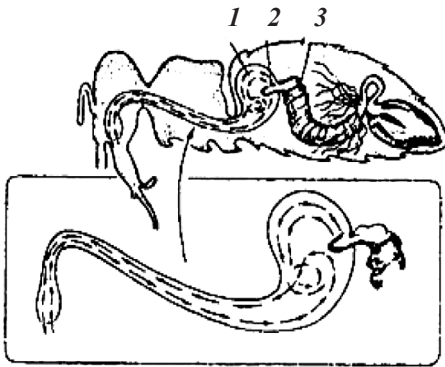
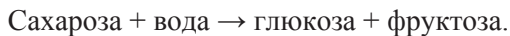


Рис. 1. *Схема перетворення нектару у мед в організмі бджоли:*

1 – медовий шлуночок, 2 – мускульний шлуночок, 3 – середня кишка

У зв'язку з тим, що основою нектару або паді є вуглеводи, під час дозрівання меду насамперед вони зазнають головних біохімічних змін, спрямованих на утворення складових частин меду. *Хімічні процеси протікають у трьох напрямках* (В.Г. Чудаків, 1979).

1. Гідролітичне розщеплення (інверсія) сахарози на глюкозу і фруктозу під дією α - або β -глікозидаз (інвертаз):

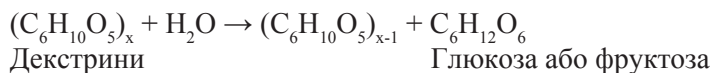


2. Гідролітичне розщеплення полісахаридів корму до олігосахаридів під впливом тих же ферментів, що призводить до утворення декстринів (аміло-, еритро-, ахро-, мальтодекстринів) та деякої

кількості мальтози (полісахаридами нектару є крохмаль, інулін, а в деяких випадках і глікоген):



3. Ферментативне відщеплення від новоутворених сполук (олігоз) молекул глюкози або фруктози:



У результаті таких реакцій зменшується кількість сахарози, збільшується вміст простих цукрів, виникає цілий набір сахаридів (до десяти, а іноді і більше представників). Ще незрілий рідкий мед бджоли дрібними крапельками розкладають по стінках комірок стільника і добре вентилують вулик. Загуслий мед бджоли складають у комірки спочатку на 1/3 їх обсягу, згодом, при зменшенні вологості до норми, заповнюють комірки повністю і запечатують восковими кришечками.

У ході дозрівання стабілізується теплопровідність, теплоємність, електропровідність, гігроскопічність меду та його здатність кристалізуватися. Стабілізується також хімічний склад меду. При цьому встановлюється типовий для меду водневий показник 4,0-4,1, іноді в меді зменшується кількість вітаміну С (до 60%). Дозрівання меду відбувається упродовж 3-8 діб. Після завершення дозрівання стільники закриваються восковими кришечками. В цілому зміни, які відбуваються при дозріванні меду, подані в таблиці 2.

Висококонцентровані цукри меду уповільнюють (пригнічують) розвиток мікроорганізмів і гальмують перебіг процесів бродіння. Цим забезпечується тривале зберігання меду без змін його хімічного складу і фізико-хімічних властивостей.

В умовах сильного взятку чимало пасічників відкачують мед із стільників з відкритими комірками під смугою запечатаної поверхні близько половини загальної площі стільника. Отриманий за таких умов мед є досить зрілим, відповідає вимогам за вмістом води, проте потребує подальшого відстоювання для кінцевого розщеплення моноцукрів природнім шляхом.

Таблиця 2

Зміна складу нектару апельсину в процесі виготовлення меду бджолами

| Показники | Діапазон коливання показника, % | |
|--------------------------------|---------------------------------|-----------|
| | Нектар | Мед |
| Вода (волога) | 70-80 | 16-21 |
| Фруктоза | 5-7 | 23-48 |
| Глюкоза | 4-6 | 20-45 |
| Відношення фруктози до глюкози | 1,25-1,16 | 1,3-1,06 |
| Сахароза | 12-16 | 0-13 |
| Кислоти | 0,0-0,05 | 0,12-0,17 |
| Зола | 0 | 0,02-1,03 |

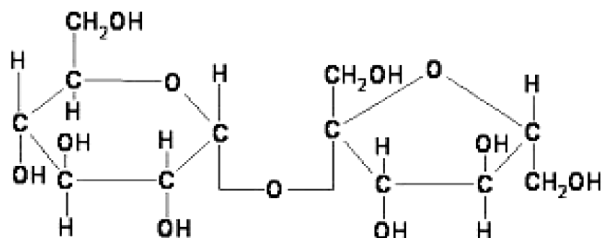
Таким чином, щоб бджоли якнайефективніше використали медозбір, в гнізді має бути достатня кількість стільників для набризування нектару. Якщо в сім'ї мало бджіл, або не вистачає місця для принесеного бджолами-збирачками нектару, то уповільнюється і збирання нектару, і його переробка в мед. При цьому медопродуктивність бджолородини істотно знижується.

Іноді застосовують так зване штучне дозрівання передчасно відкачаного (незрілого) меду. Воно зводиться до видалення надлишку води в умовах, які сприяють її випаровуванню. Але цей процес суттєво відрізняється від нормальної вуликової обробки меду бджолами. Тому штучно дозрілий мед менш цінний як дієтичний і лікувальний продукт.

6. ХІМІЧНИЙ СКЛАД МЕДУ І ЙОГО ФІЗИКО-ХІМІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ

На сьогоднішній день у натуральному медові різного походження встановлено більше 400 компонентів, які роблять його висококалорійним продуктом харчування з оригінальним ароматом і смаковими властивостями. Крім того, в медові є багато речовин, які зумовлюють ефективне використання його як лікувального засобу.

У медах в середньому міститься 20% води, близько 74% цукрів та 5% інших речовин. Основою складу меду є інвертний цукор (глюкоза + фруктоза):



Серед цукрів меду виявлено понад 40 індивідуальних представників (з них 38% – фруктози, 37% – глюкози, 5% – декстринів і 2-5% – сахарози). Мед, отриманий шляхом підгодівлі бджіл цукровим сиропом, містить в собі до 25% сахарози. Співвідношення глюкози і фруктози в медові визначає його фізичний стан. Із збільшенням вмісту глюкози в медові підвищується його кристалізаційна здатність. Мед з великим вмістом фруктози більш солодкий і гігроскопічний. Порівняльний склад різних медів представлений у таблиці 3 (за даними А.Ф. Губіна, А.І. Арінкіної, В.Г. Чудакова).

Усі редукуючі цукри у водних розчинах знаходяться в ізомерних формах, найчастіше це альфа- і бета-форми. Співвідношення цих цукрів залежить від виду рослин, з яких бджоли збирали нектар, і від рівня кристалізації нектару. Тому за співвідношенням – глюкоза-фруктоза – можна встановити ботанічне походження меду, його натуральність (І.П. Чепурний, 1997).

Таблиця 3

Порівняльний склад і властивості квіткового, падевого і цукрового медів (в чисельнику – середні дані, в знаменнику – межі коливань показника)

| Показники | Різновиди медів | | |
|----------------------------|------------------|------------------------|---------------------------|
| | квітковий | падевий | цукровий |
| Вода | 19,2/(12,0-25,0) | 17,7/(16,8-22,0) | 16,9/(14,0-21,0) |
| Фруктоза | 49/(31,5-84,0) | 52/(33,2-78,0) | 67,3/(55,4-74,6) |
| Глюкоза | 34/(28,7±39,0) | 32,2/(29,5-34,9) | – |
| Сахароза | 6,5/(0,0-12,0) | 8,0/(0,0-15,0) | 6,9/(1,3-20,1) |
| Редукуючі дисахариди | 6,6/(1,1-10,0) | 8,8/(1,0-16,0) | – |
| Вищі цукри | 2,8/(0,0-7,9) | 9,5/(0,3-19,0) | – |
| Білки | 0,3/(0,04-0,9) | 0,14/(0,08-0,2) | – |
| Мінеральні речовини | 0,23/(0,02-0,80) | 0,7/(0,2-1,5) | 0,1/(0,04-0,22) |
| Загальна кислотність | 33,2/(7,8-62,0) | 42/(8,0-80,0) | 14,3/(7,2-21,3) |
| Активна кислотність | 4,5/(3,2-6,5) | 5,0/(3,7-6,2) | 3,7/(3,5-3,9) |
| Діастиазне число, од. Готе | 14,0/(1,0-50,0) | 29,0/(6,7-48,0) | 8,6/(2,0-14,3) |
| Питоме обертання, град. | -8,4 | -0,17/(від -10 до +24) | +0,26/(від -1,5 до +2,47) |

Інші речовини меду (5% їх загальної маси) представлені різноманітними органічними і мінеральними сполуками. Органічні сполуки меду можуть бути азотисті і безазотисті. Кількість азотистих сполук у складі меду – близько 2% його загальної маси. Основу азотистих сполук меду становлять білки – 0,08-1,9% (в середньому 0,5%) від загальної маси меду.

Білкові речовини меду (0,1-2,0%) знаходяться в колоїдному стані. Цим перш за все зумовлена мутність меду, його потемніння при нагріванні. Білкові компоненти меду відіграють важливу роль в процесах його дозрівання (кристалізації). Окрім того, білки і вільні амінокислоти меду, формуючи його склад, зумовлюють характерний лише для цього продукту специфічний медовий аромат. При

тривалому зберіганні ферменти руйнуються (старіють), а тому мед втрачає аромат.

З азотистих сполук у медові найбільше вільних амінокислот (10-15%). Їхня кількість перевищує вміст зв'язаних (білкових) амінокислот у два рази. Важливо відзначити, що кількість вільних амінокислот в 100 г нектару і меду однакова, а кількість зв'язаних амінокислот в 100 г нектару значно більша (1204 мг), ніж в 100 г меду – 85,8 мг; В.І.Заїкіна, 1999).

Співвідношення окремих цукрів деяких медів подане в табл. 4.

Таблиця 4

Експертна оцінка складу цукрів деяких ботанічних видів бджолиного меду

| Назва медів | Вміст, % | | Відношення | | Вміст, % | | Ступінь солодкості |
|----------------------|-----------|-----------|---------------------------------------|---------------------|----------|----------|--------------------|
| | фруктози | глюкози | α -глюкози до β -глюкози | Фруктози до глюкози | сахарози | мальтози | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Липовий (n=11) | 32,8-41,5 | 51,0-55,0 | близько 1,0 | близько 1,0 | – | 5,0-7,0 | ≤113 |
| З білої акації (n=4) | 39,0-44,0 | 47,0-58,0 | <1,0 | <0,95 | 0,5-0,9 | 2,5-5,7 | 109-113 |
| З соняшнику (n=4) | 37,5-44,1 | 52,0-57,0 | >0,98 | 0,72-1,11 | 0,3-0,8 | 0,8-2,3 | 114-116 |
| Буркуновий (n=3) | 40,0-50,0 | 45,0-55,0 | ≥0,97 | 0,73-1,11 | 0,6-0,7 | 3,5-4,3 | >112 |
| Еспарцетний (n=4) | 38,0-44,0 | 48,0-57,0 | ≥0,97 | ≤0,91 | 0 | 1,5-3,7 | 110-115 |

З амінокислот у медові найчастіше зустрічаються 13-18 представників: аланін, аргінін, аспарагінова кислота, валін, гліцин, гістидин, глутамінова кислота, ізолейцин, лейцин, метіонін, лізин, пролін, серин, треонін, тирозин, фенілаланін. Іноді мед може містити β -аланін, α - і γ -аміномасляні кислоти, орнітин, амід амінокислот, аспарагін і глутамін. Кількість амінокислот у різних медах становить від 70 до 5000 мкг (у середньому – 400-1000 мкг).

За даними І.П. Чепурного (1984, 1997), основною вільною кислотою в медах Росії є треонін – 54,8-68,7% від загальної кількості усіх вільних амінокислот (100-220 мг%); в темних медах багато проліну (в гречаному – 23,8%, в фацелієвому – 21,1%). Загальні дані вмісту вільних амінокислот в монофльорних медах різного ботанічного походження приведені в таблиці 5 (І.П. Чепурний, 1984, 1997).

Таблиця 5

Загальний вміст і співвідношення окремих вільних амінокислот в липових, білоакацієвих, соняшникових і гречаних медах

| Назви амінокислот | Вид меду | | | |
|-----------------------|----------|---------------|--------------|----------|
| | липовий | білоакацієвий | соняшниковий | гречаний |
| Аланін | 2,2 | 1,8 | 3,4 | 2,2 |
| Валін | 2,2 | 3,6 | 1,8 | 5,2 |
| Лейцин | 0,6 | 1,3 | 0,8 | 3,8 |
| Пролін | 2,9 | 2,8 | 3,4 | 23,8 |
| Гістидин + серин | 0,8 | 1,4 | Сліди | 0,5 |
| Треонін | 61,5 | 60,9 | 71,1 | 33,4 |
| Метіонін | 9,8 | 2,2 | 3,7 | 1,4 |
| Фенілаланін | 4,8 | 9,4 | 2,4 | 7,0 |
| Глутамінова кислота | 1,8 | 3,0 | 5,2 | 7,4 |
| Глутамін | 0,4 | 0,2 | Сліди | 0,3 |
| Лізін | 0,3 | 2,4 | 0,1 | 0,8 |
| Тирозин | 0,6 | 0,4 | Сліди | 4,6 |
| Аспарагін | 0,8 | 0,5 | Сліди | 0,5 |
| Решта амінокислот | 11,6 | 9,8 | 7,2 | 9,1 |
| Загальний вміст, мг % | 129 | 105,8 | 120,0 | 221,0 |

Натуральний бджолиний мед містить у собі такі високоактивні ферменти: інвертаза, альфа- і бета-амілаза, глюкооксидаза, каталаза, пероксидаза, протеаза, кисла фосфатаза, ліпаза, редуктаза, інулаза,

аскорбіноксидаза та інші. Інвертаза сприяє розщепленню сахарози до глюкози і фруктози, діастаза розщеплює крохмаль (складний вуглевод) до більш простих цукрів – дисахаридів.

Світлі меди, у порівнянні з медами бурштинових і темних тонів, мають нижчу ферментативну активність. Активність інвертази гречаного меду – 413 мг, падевого – 339, соняшникового – 248, ріпакового – 204, малинового – 132, з іван-чаю – 128, акацієвого – 88 мг сахарози.

Наявність в медові альфа- і бета-амілази є показником його натуральності. Сумарну активність альфа- і бета-амілази визначають діастазним числом в одиницях Готе.

Діастазне число показує, як відбувається розщеплення крохмалю, інуліну, декстринів та інших полісахаридів незрілого меду під впливом його ферментів – α - і β -амілаз. Діастазне число визначається кількістю 1%-ного розчину крохмалю, який розщеплюється амілазами 1 г меду (в перерахунку на суху речовину) упродовж години при температурі $40 \pm 1^\circ\text{C}$ до речовин, що не забарвлюються розчином йоду в синій колір (еритродекстрини, ахродекстрини, мальтодекстрини і мальтоза). Після дводобового дозрівання меду його діастазне число становить $5,6 \pm 0,4$ одиниць Готе, чотирихдобового – $7,4 \pm 0,2$ одиниць Готе, восьмидобового – $12 \pm 0,7$ одиниць Готе (за підвищем вченого, що запровадив метод).

Діастазне число різних медів неоднакове. Чим вище діастазне число, тим кращий мед. Для натуральних медів воно повинно бути не нижче 5 одиниць Готе (добрим вважається мед, діастазне число якого більше 10 одиниць Готе). Низьку амілазну активність має білоакацієвий мед, дещо вищу – еспарцетний (до 30 одиниць Готе), ще вищу – гречаний – 20-50 одиниць Готе. При зберіганні меду на світлі при кімнатній температурі упродовж одного року активність діастази знижується в три рази, інвертази – в два. При температурі $+90^\circ\text{C}$ амілазна активність меду починає знижуватись (І.А.Арінкіна, 1971). Продавці меду зобов'язані пред'являти покупцям довідку з аналізом меду, що продається. В ній обов'язково повинно вказуватися діастазне число.

Ще однією важливою константою, що характеризує зрілість меду, є **інвертазне число**. Одиниця активності ферменту інвертази

відповідає розщепленню 1 г сахарози упродовж години інвертазою (сахаразою), що міститься в 100 г меду при оптимальному значенні температури і рН (інвертаза розщеплює сахарозу на глюкозу і фруктозу). Після двох діб дозрівання інвертазне число меду дорівнює 126, чотирьох діб – 211, восьми діб – 318.

Мед – харчовий продукт, багатий на вітаміни (див. таблицю 6). Окремі види меду різняться між собою якісним та кількісним складом вітамінів. Наявність вітамінів у медові зумовлена перш за все присутністю в ньому пилку (в 1 г меду є 2000-3000 зерен пилку).

Таблиця 6

Вміст вітамінів у медові

| Назва вітаміну | Вміст вітаміну (мкг в 1 кг меду) |
|---|----------------------------------|
| Тіамін (вітамін В ₁) | 0,1 |
| Рибофлавін (вітамін В ₂) | 0,4 |
| Пантотенова кислота (вітамін В ₃) | 4,0 |
| Ніацин (вітамін В ₅) | 4,1 |
| Піридоксин (вітамін В ₆) | 3,0 |
| Біотин (вітамін Н) | 3,3 |
| Аскорбінова кислота (вітамін С) | 30 |
| Ретинол (вітамін А ₁) | 0,4 |
| Токоферол (вітамін Е) | 10 |

Мед може містити незначні кількості кобаламіну (вітамін В₁₂), фолієвої кислоти (вітамін В₉), філохінону (вітамін К), холіну та деяких інших вітамінів і вітаміноподібних речовин, зокрема провітамінів (каротину, ергостерину тощо). У медові не знайдено кальциферолу (вітаміну Д).

Мед містить різні кількості органічних кислот, що входили до складу нектару та паді і утворились під час його дозрівання в організмі бджіл: мурашина, масляна, капронова, стеаринова, пальмітинова, олеїнова, каприлова, лінолева, ліноленова, молочна, оцтова, щавлева, винна, лимонна, яблучна, янтарна, гліколева, піровиноградна та інші. Мед, що забродив, містить збільшену кількість

оцтової кислоти; під дією високих температур, внаслідок розпаду оксиметилфурфуролу в ньому збільшується кількість мурашиної кислоти.

Основу кислот меду складають глюконова, яблучна і лимонна кислоти. В деяких медах на частку глюконової і молочної кислот припадає до 30% загальної кислотності.

Мед містить у собі близько 0,2-0,3% мінеральних речовин (солей Кальцію, Натрію, Магнію, Феруму, Сульфуру, Йоду, Хлору, Фосфору тощо) та мікроелементів (Мангану, Силіцію, Алюмінію, Бору, Хрому, Купруму тощо) у співвідношенні, яке майже не відрізняється від вмісту мікроелементів у крові людини. У темних медах мікроелементів більше, ніж у світлих.

У медах виявляються рідкісні хімічні елементи в дуже малих дозах: Осмій, Берилій, Аурум, Уран, Радій.

Середні дані мікроелементів в 100 г меду приведені в табл. 7.

Таблиця 7

***Середні дані вмісту деяких мінеральних речовин в 100 г меду
(В.І.Заїкіна, 1999)***

| Макроелементи | Вміст у медові, мг/100 г |
|----------------------|---------------------------------|
| Калій | 36 |
| Кальцій | 14 |
| Магній | 3 |
| Натрій | 10 |
| Сульфур | 1 |
| Фосфор | 18 |
| Хлор | 19 |
| Ферум | 800 |
| Йод | 2 |
| Кобальт | 0,3 |
| Манган | 34 |
| Купрум | 59 |
| Фтор | 100 |
| Цинк | 94 |

Лікар Джарвіс пояснював нестримне бажання пити горілку нестачею в організмі Калію і меду, в якому багато калію; прийняття меду допомагає зменшити або і зовсім позбутися бажання вживати спиртні напої. Ось його рекомендації: необхідно з'їсти з невеликою кількістю води 6 чайних ложок меду, через 20 хвилин ще 6 чайних ложок меду і через 20 хв ще раз з'їсти таку ж суміш. Усе це робити перед сном. Вранці випити ковток води і знову повторити прийняття меду. Джарвіс стверджує, що через декілька днів відразу до горілки гарантована.

Кількість мінеральних елементів у медові виражається зольністю. **Зольність меду** – вміст мінеральних речовин (%) у 100 г меду після його спалювання.

Різні меди відрізняються між собою вмістом в них окремих макро- та мікроелементів. За вмістом макро- та мікроелементів меди класифікуються на:

- **квіткові** – мають зольність до 0,14%;
- **змішані** (квітково-падеві) – зольність 0,14-0,28%;
- **цукрові** (коли бджіл підгодовують сахарозою) – 0-0,7% (низька зольність).

Зольність окремих медів досягає 1% загальної маси. Зменшення зольності в квіткових медах до 0,1% може бути ознакою їх фальсифікації буряковим цукром (сахарозою).

Аромат меду. Для кожного виду меду характерний свій аромат – «букет». Він зумовлений наявністю великої кількості хімічних сполук (120 і більше). Понад половину речовин, що обумовлюють аромат меду, ідентифіковано. До них належать:

- спирти (маніт, дульцит, пропанол, бутанол);
- альдегіди (метаналь, етаналь, пропаналь, метилпропаналь, метилбутаналь);
- кетони (ацетон, метилетилкетон);
- карбонові кислоти (мурашина, оцтова, глюконова);
- естери (оцтовоетиловий, оцтовоаміловий).

Аромат багатьох медів зумовлений наявністю в їхньому складі метилантранілату. На цю сполуку багаті цитрусові меди (1 г меду містить 1600-4900 мкг порівняно з 300 мкг у інших медах). У фор-

муванні ароматного букету меду, окрім вище вказаних хімічних сполук, беруть участь цукри, глюконова кислота, пролін, оксипролін.

Колір різних видів і сортів меду залежить від наявності в них **пігментів** (каротинів, хлорофілів, ксантофілів, флавонів).

У складі окремих медів є таніни, сапоніни, ефірні олії – 50-80 мкг на 1 г), холін (до 60 мкг на 1 г), ацетилхолін – 0,06-5,0 мкг на 1 г), гліцерофосфати, глюкозо-6-фосфат, фосфогліцеринові ефіри, домішки алканів, стеролів, гліцеридів тощо.

Якісний і кількісний хімічний склад меду змінюється залежно від багатьох факторів. Ознаками, що сильно змінюють хімічний склад меду, вважаються лише ті, для яких коефіцієнт кореляції перевищує 20-30%.

Агрегатний стан. Зрілий мед рано чи пізно кристалізується, тобто переходить в твердий стан. При цьому в осад випадає глюкоза або мелітоза. Найвища швидкість кристалізації спостерігається при температурі 13-14°C. Підвищення або зниження температури уповільнює кристалізацію меду. Соняшниковий мед кристалізується значно швидше, ніж мед акації. Повільно кристалізуються різновиди меду, багаті фруктозою, вищими олігосахаридами, білками (мед з білої акації, шалфею, каштану, деякі зразки падевого меду). Швидко кристалізується, іноді прямо в сотах, мед з високим вмістом глюкози і мелітози (мед з кульбаби, осоту, ріпаку, гірчиці, еспарцету, соняшнику).

За розміром кристалів та їх агрегатів мед буває крупнозернистий (розміри кристалів більше 0,5 мм), дрібнозернистий (менше 0,5 мм) і салоподібний (0,04 мм).

Колір меду залежить від вмісту в ньому жиро- і водорозчинних пігментів. При цьому жиророзчинні пігменти (похідні каротину, ксантофілу і хлорофілу) надають світлим медам жовтуватого або зеленуватого відтінків; водорозчинні пігменти (антоціани, таніни) зумовлюють відтінки темних медів. При тривалому зберіганні і нагріванні в медові збільшується вміст меланоїдинів, які надають йому темно-коричневого забарвлення.

Смак. Мед на смак солодкий. Його солодкість і присмак залежать від цукристості нектару і паді. Кислий присмак типовий для

меду, який забродив. У ньому багато масляної, капронової, валеріанової та інших кислот. Більшість різновидностей меду відносять до **помірно солодких**. Зустрічаються **приторні** різновиди меду (з лісового різнотрав'я, конюшини, лучного різнотрав'я, гречки, польового різнотрав'я, фруктових садів, білої акації). Є і **малосолодкі** меди (з донника, бавовнику, більшість зразків падевого меду). Деякі різновиди меду дають **відчуття гіркоти** (мед з каштану, тютюну).

Бджолиний мед має **специфічний аромат**. Він зумовлений поєднанням аромату, який властивий власне меду і аромату квітів, з яких зібраний нектар (квітковий аромат). Квітковий аромат для кожного виду меду різний, медовий – однаковий для всіх медів. Власне медовий аромат формується упродовж 3-5 днів після запечатування меду або його зберігання. Утворення медового аромату є наслідком ферментативних перетворень білків (амінокислот), цукрів, вітамінів і інших речовин. Із завершенням перебігу ферментативних процесів утворення ароматичних речовин припиняється. Квітковий аромат меду зникає при його тривалому зберіганні, бродінні, інтенсивному нагріванні, додаванні цукрових сиропів, патоки, а також при годуванні бджіл цукровим сиропом. Смак і аромат формують «букет» меду.

За інтенсивністю аромат меду може бути:

- сильним (мед з гречки, липи, зонтичних, хрестоцвітих, бобових);
- помірним (багато різновидів збірного меду із лугового і польового різнотрав'я);
- слабким (еспарцет, буркун, деякі зразки падевого меду);
- взагалі відсутнім (більшість зразків падевого меду, деякі різновиди меду із складноцвітих, розоцвітих, бобових).

Аромат меду за якістю позначають як специфічний, або приємний (ніжний). Специфічний аромат має мед з гречки, коріандру, тютюну. Іноді він описується як різкий або навіть неприємний. Приємний, ніжний аромат має мед з липи, конюшини, буркуну, еспарцету, малини, білої акації, лучного, польового і лісового різнотрав'я.

В'язкість меду. Доброякісний мед, як правило, густий і в'язкий. Мед з типовою вологістю (18%) має в'язкість 6,064 (рис. 2).



Рис. 2. Мед з в'язкістю більше 6,00

На в'язкість меду мають вплив такі його компоненти, як вода, колоїдні речовини, цукри тощо. Чим більше води, тим менша в'язкість меду; зменшується вона і при збільшенні в медові вмісту фруктози, а також при збільшенні його температури. Так в'язкість меду, який нещодавно вийняли з вулика, в чотири рази менша того,

що зберігається при кімнатній температурі. Температурний чинник належить враховувати при відкачуванні меду зі стільників, фільтрації та розливанні меду в дрібну тару. В'язкість деяких медів (вересового) можна знизити сильним струшуванням під час викачування.

Важливим показником, що характеризує в'язкість меду, є **коефіцієнт внутрішнього тертя (коефіцієнт динамічної в'язкості)**. Цей показник меду залежить від температури, вмісту води, білків, олігосахаридів.

В'язкість меду є важливим показником його зрілості. При цьому зрілість меду визначають за швидкістю його стікання з ложки: зрілий мед накручується на ложку при її швидкому наворотанні, незрілий – швидко стікає і накрутити його на ложку дуже важко.

За в'язкістю мед буває **дуже рідкий** (з акації, конюшини), **рідкий** (з липи, гречки, іван-чаю), **густий** (з кульбаби, соняшника) і **драглистий** (вересовий).

Гігроскопічність меду. Мед може оборотно обмінюватись вологою з повітрям і матеріалом тари. Рідкий мед з вмістом 17,4% води і при відносній вологості повітря 58% знаходиться в стані рівноваги. При більшому вмісті води в медові він буде віддавати її повітря, при меншому – вбирати.

Гігроскопічність меду зумовлена перш за все високим вмістом цукрів. У рідкому стані мед має більшу гігроскопічність, ніж в твердому. Висока гігроскопічність меду використовується в кондитерській промисловості при виготовленні виробів з борошна (печива, кексів тощо); її належить враховувати при затарюванні, зберіганні і промисловому використанні меду. Щоб мед не вбирав у себе воду з деревини, його необхідно затарювати в діжки з вологістю деревини не більше 16%.

Питома вага меду знаходиться в прямій залежності від вмісту в ньому води: чим більше води, тим більша густина і менша вага меду. Питома вага меду з вмістом 16% води (при 15°C) – 1,443, при 20°C – 1,431; при 20%-ному вмісті води і температурі 15°C питома вага меду становить – 1,409, при 20°C – 1,397 (В.І. Заїкіна, 1999).

Загальна кислотність меду характеризує наявність в складі меду кислот корму, бродіння і дозрівання. Кислотність меду визначають кількістю 0,1 нормального розчину натрій гідроксиду, витраченого на титрування 100 г меду при індикаторі фенолфталеїні.

На другу добу дозрівання меду його загальна кислотність дорівнює 2,7, на четверту добу – 14,0 \pm 0,3, на восьму добу – 13,4 \pm 0,1 одиниць.

Активна кислотність меду становить близько 4 одиниць рН. За даними В.Г. Чудакова (1979), рН квіткового меду коливається в межах від 3,2 до 6,5, для падевого – 3,7-5,6. Активна кислотність медів різного ботанічного походження неоднакова: липового – 4,5-7,0, соняшникового – 4,15, білоакацієвого – 4,11, буркунового – 3,95, еспарцетного – 3,85, малинового, фацелієвого – 3,80 (І.П. Чепурний, 1997).

Буферні властивості меду (здатність зберігати постійне рН при додаванні кислоти або лугу) характеризуються величиною його буферної ємності. **Буферна ємність меду** характеризується кількістю грам-еквівалентів лугу чи кислоти, яку потрібно витратити на 1 дм³ буферного розчину, щоб змінити його рН на одну одиницю. Для визначення буферної ємності меду використовують 0,1 мольний розчин NaOH, титруючи ним розчин меду до зміни рН на 1 одиницю. Кількість NaOH, яка пішла на титрування, виражають в г/екв. Обчислення проводять за формулою:

$$БЄ = \frac{\text{г-екв. NaOH}}{pH_2 - pH_1}$$

де: БЄ – буферна ємність;

г-екв. NaOH – кількість луку (см³), витраченого на титрування;

pH₁ – рН суміші, що титрується;

pH₂ – рН після титрування.

Буферна ємність меду за кислотою складає в середньому 28,6 м-екв/кг, за лугом – в середньому 14,4 м-екв/кг в перерахунку на безводний залишок меду.

Мед має **бактерицидні (антимікробні) властивості**, які перш за все зумовлені його кислотною субстанцією. В процесі виготовлення меду бджоли додають особливий фермент інгібін, який перетворює глюкозу в глюкуронову кислоту. Одночасно з цим виділяється перекис водню. Цим, а також наявністю органічних кислот і високої концентрації цукрів пояснюються антибактеріальні властивості меду (Ю.В. Шутова, 2006).

Більшість присутніх в медові бактерицидних речовин утворюється в організмі бджіл (бактерицидність нектару досліджених рослин за системою біотестів не виявляється). Бактерицидність меду в чотири рази вища за бактерицидність цукрового сиропу. Бактерицидність соняшникового меду з України в два рази вища за бактерицидність далекосхідного соняшникового меду (Б.В. Зюман, 1990).

Протимікробні властивості меду зумовлені не лише антибактеріальними речовинами, які є результатом секреторної діяльності бджіл (Йойриш Н.П., 1974), а й антибіотичними речовинами (фітонцидами), які містяться в нектарі (зnezаражуюча властивість меду). Младенов С. (1974) вважає, що фітонциди є матеріальною основою консервуючих властивостей меду. Зразки м'яса в бджолиному меді зберігають свіжий вигляд, нормальну консистенцію і запах упродовж чотирьох-п'яти років, у штучному – лише чотири-п'ять днів. Звичайно, висока консервуюча властивість меду зумовлена і високою концентрацією цукрів, і активною кислотністю, та іншими його компонентами і властивостями.

Фунгіцидність (протигрибкова властивість меду). При правильному зберіганні мед ніколи не пліснявіє, в стільниках запечатаний

восковими кришечками може зберігатися віками. Проведені дослідження показали, що гриби, спеціально внесені в мед, гинули.

Завдяки наявності в медові мікроелементів, вітамінів і мінеральних речовин він виявляє позитивний вплив на стан нервової системи, поліпшує живлення (трофіку) тканин, підвищує стійкість організму щодо інфекцій, підвищує функціональні резерви аналізаторів (особливо зорових) і м'язів.

Стандартом визначено норми якості бджолиного меду, що пропонується для споживання в натуральному вигляді. Йому властивий солодкий приємний смак, природний аромат без сторонніх запахів і присмаків та ознак бродіння, водність – не більше 21%. Норма інвертного цукру не менше 70%, сахарози – не більше 6%, діастазне число – не менше 10 одиниць Готе (таблиці 8 і 9).

Таблиця 8

***Характеристика органолептичних показників меду
(ДСТУ 4497:2005. Мед натуральний. Технічні умови)***

| Назва показника | ГОСТ 19792-2001 | ДСТУ 4497:2005 |
|-----------------------------|---|--|
| Колір | Не нормується | Безколірний, білий, світло-жовтий, жовтий, темно-жовтий, темний з різними відтінками |
| Смак | Солодкий, приємний, без сторонніх присмаків | Солодкий, ніжний, приємний, терпкий, подразнює слизову оболонку ротової порожнини, без сторонніх присмаків |
| Аромат | Приємний, від слабкого до сильного, без сторонніх запахів | Специфічний, приємний, слабкий, сильний, ніжний, без сторонніх запахів |
| Консистенція | Не нормується | Рідка, в'язка, дуже в'язка, щільна |
| Кристалізація | Не нормується | Від дрібнозернистої до крупнозернистої |
| Ознаки бродіння (закисання) | Не дозволені | Не дозволені |
| Механічні домішки | Не дозволені | Не дозволені |

Таблиця 9

**Показники оцінки якості меду
(ДСТУ 4497:2005. Мед натуральний. Технічні умови)**

| Повна назва показника | Мед вищого гатунку | Мед першого гатунку | Точність методу, % |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------|
| Результат пилкового аналізу | Наявність пилкових зерен | Наявність пилкових зерен | — |
| Видовий склад пилкових зерен, %, не менше | 10,0 | 10,0 | — |
| Масова частка води, %, не більше | 18,5 | 21,0 | 2,0 |
| Масова частка відновлюючих цукрів (до безводної речовини), %, не менше | 80,0 | 70,0 | 10,0 |
| Масова частка сахарози (до безводної речовини), %, не більше | 3,5 | 6,0 | 10,0 |
| Діастазне число (до безводної речовини), од. Готе, не менше | 15,0 | 10,0 | 10,0 |
| Вміст гідроксиметил-фурфуролу (ГМФ), мг на 1 кг, не більше | 10,0 | 25,0 | 15,0 |
| Кислотність, міліеквіваленти гідроокису натрію (0,1 моль/дм ³) на 1 кг, не більше | 40,0 | 50,0 | 10,0 |
| Вміст проліну, мг на 1 кг, не менше | 300 | 300 | 10,0 |
| Електропровідність, мС/см | 0,2-1,0 | 0,2-1,5 | 4,0 |
| Якісна реакція на наявність паді | Негативна або молочно-біла каламуть | Негативна або молочно-біла каламуть | — |

Важливим компонентом державної стандартизації продуктів бджільництва є процес маркування меду та інформація щодо сертифікації (таблиця 10).

**Вимоги до меду натурального за показниками безпеки
(О.М. Яценко, 2008, 2009)**

| № з/п | Показник безпеки | Допустимі рівні небезпечних речовин |
|-------|--|-------------------------------------|
| 1. | Токсичні елементи | |
| 1.1. | Свинець, мг/кг, не більше | 1,0 |
| 1.2. | Кадмій, мг/кг не більше | 0,05 |
| 1.3. | Миш'як, мг/кг, не більше | 0,5 |
| 2. | Пестициди (на суху речовину) | |
| 2.1. | ДДТ (сума ізомерів), мг/кг, не більше | 0,005 |
| 2.2. | Гексахлоран (сума ізомерів), мг/кг, не більше | 0,005 |
| 3. | Антибіотики (на суху речовину) | |
| 3.1. | Тетрациклін, ОД/г, не більше | Не дозволено |
| 3.2. | Стрептоміцин, ОД/г, не більше | Не дозволено |
| 3.3. | Левоміцетин (хлорамфенікол), мкг/кг, не більше | 0,3 |
| 3.4. | Нітрофуран (АОЗ), мкг/кг, не більше | 0,6 |

7. ЗБЕРІГАННЯ МЕДУ

Зрілий мед зберігає свої харчові і лікувальні властивості досить довго. В одній з єгипетських пірамід археологи знайшли глиняний посуд з медом, який зберігався більше, ніж 3000 років. Завдяки антимікробним властивостям він майже не втратив своєї цінності.

Мед дуже гігроскопічний, тому зберігати його потрібно в сухому, прохолодному місці. При зберіганні меду у вологому середовищі він поглинає вологу тари або вбирає вологу з повітря і закисає. **Найкращою для зберігання меду є температура від +5°C до +10°C.** При більш високій температурі і високій вологості мед може забродити, а при мінусовій температурі в ньому руйнуються вітаміни і амінокислоти, втрачається запах, змінюється колір, по-

гіршується якість. **На світлі мед темніє, втрачає свої лікувальні властивості.** Тому його належить зберігати в темному місці.

Банки для меду мають бути абсолютно чистими. Не можна заливати свіжий мед в місткості із залишками минулорічного меду. Це прискорює його кристалізацію, а інколи спричиняє бродіння. Мед не варто зберігати у приміщенні з речовинами, які мають різкий запах (фарби, паливо, есенції тощо).

При підігріванні на водяній бані (з температурою не вище 40°C) закристизований мед можна перетворити в рідкий. Порушення технології розрідження та зберігання меду призводить до втрати його якості. Тому закупорений у скляні банки розріджений мед, що продається на стихійних ринках, досить часто є неповноцінним (фальсифікованим) харчовим продуктом.

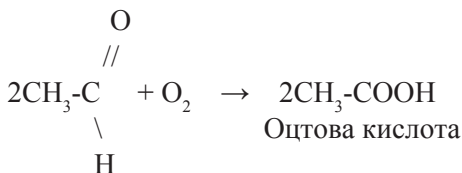
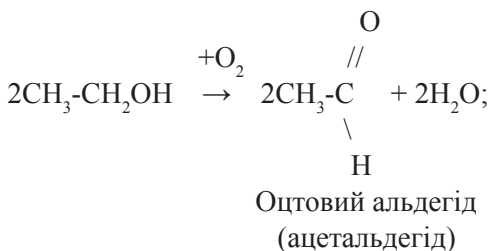
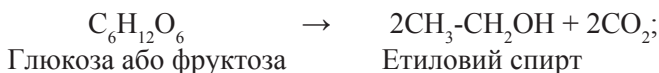
На холоді мед зменшується за об'ємом, в теплі, навпаки, збільшується. Нагрівання меду до 70°C і більше призводить до різкого зниження його якості. В такому медові інактивується інвертаза, руйнуються вітаміни, зникає аромат, знижуються антимікробні властивості і активність амілази, внаслідок розпаду цукрів нагромаджується гідроксиметилфурфурол тощо (І.А. Арінкіна, 1971).

Біохімічні процеси в меді при зберіганні. Відкачаний із стільників зрілий мед з вологістю не більше 20% зберігають у закритій тарі (бочках, банках тощо), стільниковий – в певній упаковці. Якщо цього не зробити, то мед поглинає із зовнішнього середовища вологу, адсорбує пил і сторонні запахи. Сюди потрапляють і мікроорганізми, які знижують бактерицидність меду. Мед псується.

У закритій тарі мед зберігають при відносній вологості 60% і температурі не більше 10°C, у добре вентиляваному приміщенні, з сітками на вікнах, щоб у приміщення не потрапляли оси, мухи та інші комахи.

Якщо мед зберігається при температурі від 10°C до 27°C у вологому приміщенні, він вбирає воду (водніє), бродить. Може бродити мед, що містить понад 21% води, особливо при температурі +11-19°C. Бродіння меду відбувається під дією дріжджів. Це призводить до утворення в медові продуктів бродіння, які роблять його непридатним для вживання.

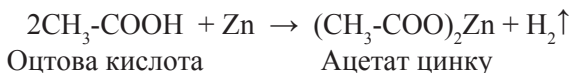
Під час бродіння меду відбуваються такі хімічні реакції:



У медові, що забродив, є багато бульбашок вуглекислого газу, внаслідок чого його об'єм збільшується. Такий мед може розірвати бочки або зірвати кришки бідонів чи банок.

Найкращою для зберігання меду є тара зі скла, дерева (з липи, тополі), глини або з нержавіючої сталі (рис. 3). **Не можна використовувати під мед ємкість з цинку, міді, свинцю, заліза та їх сплавів.** Кислоти меду з цими металами утворюють отруйні для людини хімічні сполуки.

Під час зберігання меду в тарі змінюється його колір. Зокрема, в бочках, виготовлених із хвойних дерев (ялини чи сосни), мед набуває смолистого запаху і кольору, з дуба – чорного. Мед, що зберігається в осикових бочках, гіркне. При зберіганні меду в цинковій тарі кислоти меду вступають у реакцію з цинком, що призводить до утворення отруйних солей:





1



2



3



4

Рис. 3. Тара під мед: 1 – з дерева (ліпше з липи), 2 – зі скла;
3 – бідон з нержавіючої сталі; 4 – з харчової пластмаси

У герметичній упаковці, коли тара не вступає у хімічну взаємодію зі складовими частинами меду, він може зберігатися десятки і сотні років, не змінюючи своїх фізико-хімічних, хімічних, біологічних властивостей та поживної цінності.

Переважає більшість видів меду при оптимальних умовах зберігання через 1,5-2 місяці кристалізується, перетворюючись у зернисту, салоподібну або тверду масу. Процес кристалізації меду зумовлений перенасиченням його глюкозою. Фруктоза меду більш розчинна, ніж глюкоза, а тому кристалізується повільніше. Дуже часто фруктоза збирається на поверхні бідона, утворюючи в'язкий шар товщиною 1-2 см і більше або ж знаходиться навколо кристалів глюкози в товщі меду.

Швидкість кристалізації меду залежить від наявності центрів кристалізації (зародкових кристалів глюкози), складу, температури, перемішування меду. Центрами кристалізації, окрім кристалів глюкози, можуть бути пилкові зерна та інші домішки. Кристалізація меду, в якому збільшена кількість фруктози, вищих цукрів та колоїдних речовин, уповільнюється. Такий мед більш клейкий.

Незрілий мед з підвищеним вмістом води кристалізується повільно, часто розшаровується на кристалічну і сироподібну частини. При перемішуванні кристали глюкози в більшій мірі контактують з іншими мікрокомпонентами меду. Це пришвидшує кристалізацію.

Споживачам меду потрібно знати, що через 2-3 місяці після закінчення сезону (жовтень, листопад тощо) рідкий мед швидше може бути фальсифікований: він або нагрівався, або забродив, або ж виготовлений на основі цукрового сиропу.

Найбільш сприятливою температурою для кристалізації меду є +14°C, при температурі +27-32°C кристалізація призупиняється, а при +40°C гранули починають розчинятися. Повільно гранулюються акацієвий, шалфейний, падевий меду, швидко – соняшниковий, з гірчиці та люцерни. Мед теплих південних регіонів планети гранулюється швидше, ніж мед північних районів.

8. ПЕРЕВІРКА ЯКОСТІ МЕДУ ТА ВСТАНОВЛЕННЯ ЙОГО ФАЛЬСИФІКАЦІЇ

Пасічництво – заняття благородне, а справжні пасічники народ порядний і чесний, тому серед них фальсифікаторів немає. Проте, на жаль, на прилавках стихійних ринків продається багато фальсифікованого меду. Однією з причин цього є відносно високі ціни на натуральний мед.

Особливо частими стали випадки фальсифікації меду сьогодні, в період низького матеріального забезпечення більшості громадян країни. Порушуючи обмін речовин і знижуючи імунну реактивність організму, речовини-фальсифікатори здатні спричиняти гонадотропний, ембріотропний і концерогенний ефекти. Як наслідок, порушується репродуктивна функція, прискорюється перебіг процесів старіння, знижується тривалість життя тих, хто вживає такий мед. Тому, щоб не бути ошуканим, потрібно навчитись визначати якість меду.

Для оцінки якості бджолиного меду існує понад 40 показників. У нашій країні оцінку якості меду проводять за десятьма параметрами ДЕСТу 19792-87 «Мед натуральний», згідно з яким мед натуральний має відповідати таким вимогам (вміст компонентів у %):

- води – не більше 21;
- відновних цукрів (до безводної речовини) – не більше 82;
- сахарози (до безводної речовини) – не більше 6;
- діастазне число (мл 1%-ного крохмалю на 1 г безводної речовини) – не менше 7;
- аромат – природний, приємний, від слабкого до сильного, без стороннього запаху;
- смак – солодкий, приємний, без стороннього присмаку;
- якісна реакція на оксиметилфурфурол – негативна;
- механічні домішки – не допускаються.

Контроль якості і натуральності меду проводять із метою виявлення домішок органічної і фізико-хімічної природи. В домашніх умовах повний аналіз меду зробити важко, тому його якість оцінюють за органолептичними показниками. Для цього потрібно вміти

розрізняти натуральні і фальсифіковані меди, виявляти сорт за кольором, ароматом, смаком і консистенцією. Проте варто знати, що в ряді випадків фальсифікацію меду можна встановити лише за допомогою хімічного аналізу, а тому купувати мед варто лише у добре знайомих пасічників, яким ви довіряєте своє здоров'я.

Оцінюючи сорт і якість меду, варто дотримуватися такої дегустаційної методики. В колбоподібну посудину кладуть 30 г продукту, який оцінюють. Уважно розглядають мед, визначають його смак і запах, реєструють колір, чистоту, в'язкість. Визначенню запаху меду сприяє колбоподібна форма склянки. В ній добре збираються і затримуються леткі речовини меду. При визначенні запаху продукт перемішують погойдуванням колби і наближають до носа, повільно вдихаючи декілька разів. Після цього один грам меду кладуть у ротову порожнину. Знову намагаються вловити аромат, який відчувається через рот і ніс. Відтворенню аромату сприяє стискання краплі меду між язиком і твердим піднебінням ротової порожнини. Загальну його оцінку роблять після двох послідовних дегустацій.

У бджолиному меді завжди є деяка кількість пилку (в 1 г близько 3000 зерен). Якщо лабораторні аналізи підтверджують його наявність, то це вказує на натуральність меду.

Важливим критерієм, що підтверджує ботанічне походження меду, є відсотковий вміст у ньому домінуючого пилку. Монофлорним вважається мед, в якому знаходиться більше 30-50% пилкових зерен даного виду рослин (акації, липи, каштану тощо). Пилкові зерна різних медоносних рослин мають різноманітну форму (круглу, трикутну, багатокутну, овальну тощо) і поверхню – гладеньку, трикутну, покриту шипами, борозенками тощо (рис. 4).

Для мікроскопічного дослідження беруть краплю меду (з нижнього шару) на предметне скло. Після того, як крапля розпливлась по склу на 10-15 мм, її накривають покривним склом і розглядають під малим збільшенням мікроскопу. **Відсутність пилкових зерен у медові або ж їх мала кількість вказує на фальсифікацію меду.** Мед, виготовлений на основі цукрового сиропу, містить багато кристалів сахарози, які мають форму великих грудочок, інколи правильної геометричної форми.

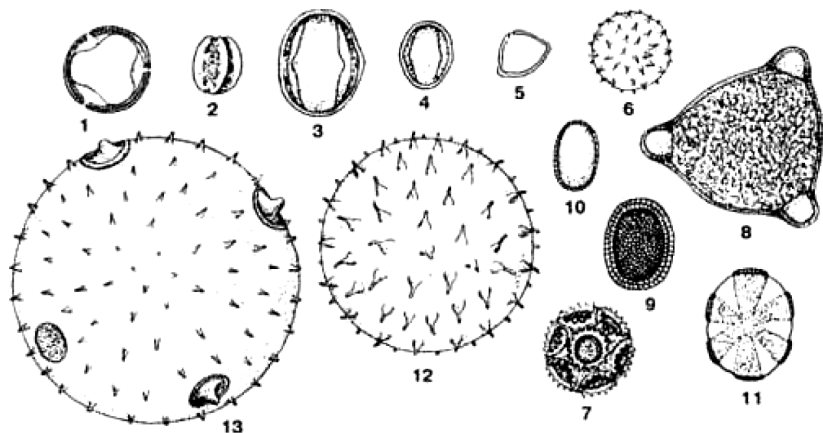


Рис. 4. Зерна пилку під мікроскопом:

1 – липи; 2 – фацелії; 3 – конюшини червоної; 4 – конюшини білої;
5 – акації; 6 – соняшника; 7 – кульбаби; 8 – іван-чаю; 9 – гірчиці;
10 – суріпки; 11 – шавлії; 12 – бавовника; 13 – гарбуза

Властивості меду значною мірою залежать від його зрілості, умов зберігання і способів обробки. Для отримання доброякісного меду потрібно, щоб він дозрів у стільниках. Найвища якість того меду, який перебував запечатаним у медових рамках і знаходився у вулику до кінця бджолиного сезону, тобто був відкачаний у кінці липня або на початку серпня. Проте недостатня забезпеченість бджолородин стільниками змушує пасічників відкачувати мед, коли запечатано восковими кришечками 40-60% комірок стільникової рамки. Такий мед вважається достатньо зрілим.

Незрілим вважається мед, викачаний із стільників, що містять менше 20-30% запечатаних комірок. Такий мед містить в собі більше 20% води і при температурі зберігання вище +10°C під впливом дріжджових грибків може забродити.

Способи визначення незрілого меду

Зібраний мед бджоли запечатують у чарунках сотів восковими кришечками. Але роблять вони це не відразу, а лише після того, як мед дозріє. Упродовж цього часу випаровується зайва волога, мед збагачується бактерицидними речовинами, які, вбиваючи бактерії й

мікроорганізми, не дозволяють йому псуватися. Процес доведення меду до ідеального стану називається **дозріванням меду**. В умовах ринку, коли всі прагнуть отримати вигоду якнайшвидше, чимало несумлінних бджолярів відкачують мед задовго до того, як він дозріє. Незрілий мед містить багато вологи, він швидко починає бродити, змінюючи свої смакові й лікувальні якості. Тому так важливо вміти визначати зрілість меду. Її визначають за густиною, в'язкістю, вагою, об'ємом, та іншими показниками.

За густиною і в'язкістю. Зрілий мед досить густий, стікає дуже специфічно – цілими широкими стрічками або пружними нитками. Щоб перевірити густину, при температурі близько 20°C проводять наступну процедуру. Зачерпують столовою ложкою мед, а потім починають обертати її, тримаючи горизонтально. Зрілий мед стікає повільно. Коли ложка перевернена, мед встигає лише почати витягатися, звисаючи з неї вниз; тягуча стрічка намотується на ложку при повороті. У результаті, ложка з усіх боків виявиться обгорнена шарами меду. Якщо перестати обертати ложку, то мед буде повільно стікати з неї, залишаючи гірку на поверхні меду, що в банці. Якщо мед незрілий, то при обертанні він буде стікати вниз, не затримуючись. При цьому струмені меду тонкі, не тягнуться, часто обриваються і навіть капають. За таких умов поверхня меду в банці швидко вирівнюється.

За вагою і об'ємом. Мед у своєму складі містить багато часточок, важчих за воду; 1 л меду повинен важити не менше 1,4 кг, у крайньому випадку можна ризикнути придбати 1 л продукту вагою не менш 1,2 кг. Якщо питома вага меду менша, то швидше за все він містить в собі занадто багато води, яка й робить його таким легким. Зважаючи мед в посуді, не забудьте, що сама тара має певну вагу. Тому попередньо зважте порожню ємність, і отриманий показник відніміть від показника ваги ємності з медом.

Тест на змочування паперу. Капніть краплю меду на папір. Якщо крапля почала розтікатися, папір навколо неї намокнув, то це вказує на зайвий вміст у меді води або на ненатуральність меду. Зрілий мед не намочить папір.

За поглинанням води. Якщо в мед вмочити шматок м'якого хліба, то він не намокне, може навіть стати більш твердим, тому що

мед дуже гігроскопічний і добре втягує в себе вологу з навколишнього середовища, практично зневоднюючи все навколо. Якщо хліб намокнув, мед або незрілий, або зіпсований.

«Газований» мед. Уважно подивіться на поверхню меду. Якщо ви побачили слабкий рух бульбашок, що спливають зсередини, пінку на поверхні, значить мед забродив через вологість. На шумування також вказує кислуватий запах і спиртовий присмак меду. Такий мед зіпсований і без теплової обробки, яка знецінить усі корисні властивості меду, у їжу не годиться.

Два шари. Якщо ви збираєтеся придбати мед, що вже зацукрувався, і виявили, що він рівномірно розшарувався на два різні за щільністю шари, то найчастіше причиною цього є незрілість меду. Якщо ви не впевнені в якості, то такий мед краще не купувати.

Органолептичні дослідження меду

У складі натурального меду міститься близько 75% глюкози й фруктози, 1-1,5% сахарози і до 20% води, а також ферменти, вітаміни, органічні кислоти, мінеральні солі, дубильні й ароматичні речовини.

Органолептична оцінка натуральності квіткового бджолиного меду може бути така: при пробі на смак не розчиняється в роті як цукор, а тане; у нього тонкий, ніжний або ж добре виражений специфічний для окремих видів рослин, можливо, трішки різкий і навіть з гіркуватістю смак і приємний аромат, що нагадує букет квітучих рослин, з яких він отриманий; за кольором золотисто-жовтий, світло-жовтий, світло-коричневий, коричневий, бурштиновий, рідше – прозорий, темний і бурий.

За консистенцією після відкачки мед густий, однорідний. У такому стані він може зберігатися 1-1,5 місяці, після чого густіє (кристалізується) і перетворюється в дрібнозернисту, грубозернисту, кашкоподібну, салоподібну і навіть щільну тверду масу. І неправильно вважають деякі не обізнані в цьому питанні споживачі, що мед, який закристалізувався, – цукровий. Кристалізація меду при збереженні – нормальне явище, тому ніколи не слід шукати рідкого меду в природному стані пізньої осені, а тим більше в зимовий час. «Зрілий» натуральний мед майже в півтора рази важчий за воду (його густина –

1,4 г/мг). На холоді або при довгому зберіганні він кристалізується рівномірно, утворюючи дрібні кристалики глюкози.

Колір меду визначають візуально, на око, при денному світлі. Для визначення **аромату** в скляний бюкс (склянку) поміщають 30-40 г меду, закривають кришкою й нагрівають у водяній бані при температурі 40-45°C упродовж 10 хвилин. **Смак** визначають після попереднього нагрівання меду до 30°C. **Консистенцію** визначають шляхом занурення шпателя в мед, що має температуру 20°C. Потім шпатель витягають і оцінюють характер стікання меду. Рідка консистенція характерна для білоакацієвого, конюшинового медів або незрілого меду. Тягучий мед стікає великими густими краплями, на шпателі залишається значна кількість меду. Тягуча консистенція властива багатьом видам квіткового меду. Дуже тягучий мед при стіканні утворює довгі тяжі, при цьому на шпателі залишається значна кількість меду. Розшарування меду не допускається.

Лабораторні дослідження якості меду

Визначення водності меду за його густиною шляхом зважування. Густина меду, тобто відношення маси до зайнятого об'єму,



Рис. 5. Лабораторія для дослідження якості меду

залежить від вмісту води в меді – чим води менше, тим більша густина меду.

Скляну суху банку ємністю 1 л зважують. У неї наливають 1 л дистильованої води і на рівні нижнього мениска на склі банки роблять помітку. Банку з водою зважують і воду виливають. За різницею ваги сухої й наповненої банки визначають масу води. Висушивши банку,

наповнюють її медом до того рівня, як була налита вода, і знову зважують. Визначають масу меду. Розділивши масу меду на масу води, знаходять густина меду й встановлюють його водність. Один

літр натурального меду при вмісті води менше 21% має вагу 1,42-1,44 кг. При вмісті води 22% вага меду знижується до 1,40 кг, 1 л меду з вмістом води 27% має вагу меншу від нормативної на 60 г.

Визначення водності меду рефрактометричним методом. Досить швидко вміст води в медові можна визначити з допомогою рефрактометра (РЛ або РДУ). Визначення повторюють три рази, тоді розраховують середню арифметичну і за таблицею 9 визначають вміст води у меді.

Таблиця 9

Вміст води у меді в залежності від індексу рефракції

| Індекс рефракції при 20°C | Вміст води, % | Індекс рефракції при 20°C | Вміст води, % | Індекс рефракції при 20°C | Вміст води, % |
|----------------------------------|----------------------|----------------------------------|----------------------|----------------------------------|----------------------|
| 1,5044 | 13,0 | 1,4940 | 17,0 | 1,4840 | 21,0 |
| 1,5038 | 13,2 | 1,4935 | 17,2 | 1,4835 | 21,2 |
| 1,5033 | 13,4 | 1,4930 | 17,4 | 1,4830 | 21,4 |
| 1,5028 | 13,6 | 1,4925 | 17,6 | 1,4825 | 21,6 |
| 1,5023 | 13,8 | 1,4920 | 17,8 | 1,4820 | 21,8 |
| 1,5018 | 14,0 | 1,4915 | 18,0 | 1,4815 | 22,0 |
| 1,5012 | 14,2 | 1,4910 | 18,2 | 1,4810 | 22,2 |
| 1,5007 | 14,4 | 1,4905 | 18,4 | 1,4805 | 22,4 |
| 1,5002 | 14,6 | 1,4900 | 18,6 | 1,4800 | 22,6 |
| 1,4997 | 14,8 | 1,4895 | 18,8 | 1,4795 | 22,8 |
| 1,4992 | 15,0 | 1,4890 | 19,0 | 1,4790 | 23,0 |
| 1,4987 | 15,2 | 1,4885 | 19,2 | 1,4785 | 23,2 |
| 1,4976 | 15,6 | 1,4875 | 19,6 | 1,4775 | 23,6 |
| 1,4971 | 15,8 | 1,4870 | 19,8 | 1,4770 | 23,8 |
| 1,4966 | 16,0 | 1,4865 | 20,0 | 1,4765 | 24,0 |
| 1,4961 | 16,2 | 1,4860 | 20,2 | 1,4760 | 24,2 |
| 1,4956 | 16,4 | 1,4855 | 20,4 | 1,4755 | 24,4 |
| 1,4951 | 16,6 | 1,4850 | 20,6 | 1,4750 | 24,6 |
| 1,4946 | 16,8 | 1,4845 | 20,8 | 1,4745 | 24,8 |
| 1,4740 | 25,0 | | | | |

На точність рефрактометрії мають вплив такі фактори:

- температура меду (визначення проводять при температурі 20°C);
- правильність роботи приладу (прилад настраюють згідно з інструкцією, яка додається до нього);
- наявність кристалів (закристалізований мед розріджують на водяній бані при температурі до 50°C);
- наявність механічних домішок.

Визначення діастазного числа меду. Визначити натуральність меду можна з допомогою реакції на наявність ферменту діастази, який додається до нього бджолами в процесі переробки нектару. В нормі діастазне число меду – не менше 5 одиниць Готе.

Діастазне число є важливим показником рівня нагрівання і тривалості зберігання меду. Проте між діастазним числом і натуральністю меду не завжди існує пряма залежність. Адже деякі види меду (конюшиновий, з білої акації, соняшниковий, липовий, з іван-чаю тощо) мають дуже низьку діастазну активність. Знижена діастазна активність і натуральних медів, які бджоли виготовляють з нектару в умовах сприятливого медозбору (нектар в меншій мірі піддається обробці). Найбільш високу діастазну активність має гречаний, вересовий, падевий – 20-60 одиниць Готе) меду.

Для визначення наявності діастази (**якісна реакція**) в пробірку наливають 1 мл меду і 10 мл водного розчину крохмалю. Суміш ставлять на 1 год у водяну баню з температурою 45°C, тоді охолоджують і додають 1-2 краплі настоянки йоду. Забарвлення розчину в синій колір вказує на те, що у досліджуваній пробі меду немає ферменту діастази. Отже, такий мед є фальсифікованим (цукровий мед) або ж прогрівався до 60°C.

Експресний метод визначення діастазного числа. В мірну колбу на 50 см³ беруть 5 мг меду і 45 мл води. Приготовлений таким чином 10%-вий розчин розливають в 11 пробірок і додають інші компоненти згідно таблиці 10.

Пробірки закривають корками, збовтують і витримують 1 год на водяній бані при температурі 40°C. Після охолодження до кімнатної температури в пробірки додають по одній краплі розчину йоду (0,5 г йоду і 1,0 г калій йодиду, розчиненого в 100 см³ дистильованої води).

Таблиця 10

Робоча таблиця тестування рівня діастази в меді

| Компоненти | Номер пробірки | | | | | | | | | |
|--|----------------|------|------|------|------|------|-----|-----|------|------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Р-н меду, 10%-ий, см ³ | 1,3 | 1,7 | 2,1 | 2,8 | 3,6 | 4,6 | 6,0 | 7,7 | 11,1 | 15,0 |
| H ₂ O дист., см ³ | 8,7 | 8,3 | 7,9 | 7,2 | 6,4 | 5,4 | 4,0 | 2,3 | - | - |
| Р-н NaCl, 0,58%-ий, см ³ | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| Свіжий р-н крохмалю, 1%-ний, см ³ | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 |
| Діастиазне число | 38,0 | 29,4 | 23,8 | 17,9 | 13,9 | 10,9 | 8,0 | 6,5 | 4,4 | 3,3 |

У пробірках, де крохмаль відсутній, реакції на розчин йоду немає. Наявність фіолетового забарвлення вказує на часткове розщеплення крохмалю. В пробірках, де крохмаль залишився нерозщепленим, з'являється синє забарвлення (діастиаза відсутня). Відзначають останню слабозабарвлену пробірку перед знебарвленими.

Для визначення діастиазного числа цифру 5 ділять на масу чистого меду, що знаходиться в даній пробірці. Наприклад, найменш забарвлена пробірка перед знебарвленими була третьою. В ній знаходиться 0,21 г чистого меду. Діастиазне число – 23,8 (5 : 0,21).

Для приготування розчину крохмалю беруть 1 г водорозчинного крохмалю і 99 см³ дистильованої води; 2/3 води кип'ятять, рештою розчиняють крохмаль, тоді заварюють, доводять до кипіння і охолоджують. Термін придатності приготовленого розчину – 24 год.

Встановлення фальсифікацій меду

Для отримання фальсифікату натурального бджолиного меду до нього підмішують різні продукти: цукор, бурякову або крохмальну патоку, борошно, інколи крейду, тирсу і навіть пісок.

Згодовування бджолам цукрового сиропу проводять з метою:

- поповнення у вуликах відсутніх кормових запасів або їхньої заміни;
- стимуляції більш швидкого нарощування великої кількості робочих бджіл;

- проведення профілактичних та лікувальних обробок у суміші з медпрепаратами.

У цукрового меду слабо виражений аромат, він дуже солодкий на смак. При кристалізації має дрібнозернисту структуру. У ньому відсутні білкові речовини, мінеральні солі і вітаміни. Проте меду, виробленого бджолами тільки з одного цукрового сиропу, майже не буває, адже навіть при наявності в природі невеликого взятку цукровий мед змішується із квітковим, і тоді якість його буде залежати від ботанічного складу рослин, з яких бджоли додали до нього нектар.

Щоб полегшити засвоєння бджолами сахарози цукрового сиропу, до нього додають натуральний бджолиний мед. Для цього треба взяти 750 г цукру, додати 200 мл кип'яченої охолодженої води і 200 г меду, добре перемішати. Тримати в закритому емальованому або скляному посуді. Впродовж 8 діб тричі на день перемішувати дерев'яною ложкою. За таких умов під дією ферментів меду сахароза цукру розщепиться на фруктозу і глюкозу, які і будуть використані бджолами на хімічні реакції організму без будь-яких затрат енергії.

Систематичне застосування на пасіках цукрового сиропу, як і білкової підгодівлі, негативно позначається на самих бджолиних родинках, призводить до зниження життєздатності, поступового виродження бджіл, тому що ніякий штучно приготовлений корм не в змозі замінити їм природну їжу – квітковий нектар і пилок. Переконливим доказом цього є той факт, що при наявності в природі навіть слабких медоносів і пилюконосів бджоли нехтують виготовленим для них штучним кормом.

Щоб більше переконати покупця в тому, що пропонований ними мед непідроблений, деякі бджолярі пропонують опустити в крапельку меду стержень хімічного олівця, у якій він не розчиняється. Інші бджолярі пропонують покупцям нанести лінії хімічним олівцем на змазаному медом листі білого паперу. Вірогідність такого народного способу визначення якості меду наукою не підтвердилася, тому за допомогою хімічного олівця не потрібно намагатися визначити якість меду.

Виявлення фальсифікації меду за смаком. При вживанні натурального бджолиного меду його поліфенольні сполуки подразню-

ють слизову оболонку ротової порожнини і гортані. Таке подразнення сприймається пекучістю. Цукровий мед такого відчуття не дає. Окрім того цукровий мед не володіє ароматом, смак його солодкий, але не терпкий, консистенція рідка (через 1-2 місяці – густа з дрібнозернистою кристалізацією). При тривалому зберіганні цукровий мед закисає і бродить. Ці дані можуть бути використані в якості допоміжного аргументу для визначення натуральності меду.

Виявлення фальсифікації меду за прозорістю. Натуральний мед через присутність білкових речовин має опалесценцію (мутність). Ця опалесценція збільшується при утворенні кристалів глюкози. Прозорий мед вказує на його можливу фальсифікацію.

Виявлення домішок, нерозчинних у воді. В пробірку набирають пробу меду з дна посудини, де він зберігається, додають дистильовану воду, щоб співвідношення води і меду за об'ємом складало 1:1. Коли мед розчиниться у воді, нерозчинні домішки будуть добре помітні на дні пробірки або на поверхні розчину.

Виявлення фальсифікації цукровим піском. На перших стадіях кристалізації меду його фальсифікують цукровим піском. Через деякий час такий рівномірно закристалізований мед важко відрізнити від натурального. Для визначення цього виду фальсифікації на предметному склі готують тонкі мазки з меду і розглядають їх під малим збільшенням мікроскопа. Кристали цукру мають форму великих грудочок квадратної, прямокутної, неправильної геометричної форми, кристали натурального меду мають голчасту або зірчасту форму.

Виявлення домішок крохмалю або борошна. До розведеної у воді проби меду додають кілька крапель реактиву Люголя або спиртового розчину йоду. Поява синього кольору вказує на наявність в меді борошна або крохмалю.

Виявлення домішок крейди. В пробірку наливають 10 мл розчину меду і додають кілька крапель оцтової кислоти. Спінювання суміші через виділення вуглекислого газу свідчить про присутність домішок крейди.

Виявлення домішок патоки. Домішка патоки виявляється, якщо до розчину проби меду у воді додати чотирикратний об'єм етилового спирту. Чистий мед дасть прозорий розчин, а мед з крох-

мальною патокою стане молочно-білим; при відстоюванні така суміш буде розшаровуватися, а на дні з'явиться напіврідкий прозоробілий декстрин.

Якщо до меду підмішана цукрова патока, додавання декількох крапель 3%-го розчину AgNO_3 зумовить виділення білого осаду AgCl .

Застосовують і такий спосіб: до 5 мл 20%-вого водного розчину меду додають 2,5 г оцтовокислого свинцю і 22,5 мл метилового спирту. При наявності цукру в медові на дно посудини випадає жовто-білий осад.

Виявлення домішок желатини. Желатину додають в мед для підвищення в'язкості. При цьому погіршується смак і аромат, знижується діастазна активність і вміст інвертного цукру.

У пробірку наливають 10 мл меду і додають 5-10 крапель 5%-ного розчину таніну. Утворення білих пластівців свідчить про наявність в меді желатини.

Виявлення домішок сахарози. Готують суміш з 5 мл розчину меду і 0,2 мл 40%-го розчину NaOH . Пробірку з сумішшю ставлять у киплячу водяну баню на 10 хв, а потім охолоджують до 20-25°C. Розчин набуває солом'яно-жовтого забарвлення. До 1 мл охолодженого розчину доливають 2 мл 1%-го розчину камфори в концентрованій HCl і добре струшують. При наявності сахарози і низькій активності ферменту сахарази розчин набуває кольору від вишневого до бордово-червоного.

Виявлення домішок бурякової патоки. До 2 мл розчину меду додають 1 мл оцтовокислого свинцю і 10 мл етилового спирту. Утворення жовтуватого-білого осаду вказує на домішку бурякової патоки. При невеликому вмісті бурякової патоки в меді (до 10%) утвориться не осад, а молочно-біла каламуть. Розчин натурального меду дає тільки легке помутніння.

Виявлення фальсифікації квіткового меду падевім.

1. За спиртовою реакцією. До 1 мл розчину меду (співвідношення 1:2) додають 10 мл спирту. При наявності паді в розчині утвориться молочно-біла каламуть, і може з'явитися білий осад (легке помутніння не береться до уваги). До гречаних медів не застосовується.

2. За вапняною пробою. До 5 мл розчину меду (співвідношення 1:2) додають 5 мл вапняної води і нагрівають до кипіння. При наявності паді утвориться каламуть або осад.

3. За оцтово-свинцевою пробою. До 5 мл розчину меду (співвідношення 1:2) додають 0,5 мл 25%-го розчину оцтовокислого свинцю. Поява каламуті свідчить про падеве походження меду.

4. За допомогою винного спирту. Для цього слід налити в пробірку 1 мл водного розчину меду (одна частина меду на дві частини дистильованої води), додати до нього 10 мл 96%-го винного спирту і перемішати. При наявності в медовій паді суміш мутніє, набуваючи молочно-білого кольору. Часто падевий мед дає пластівцевоподібний осад.

Визначення штучно інвертованого цукру. При нагріванні концентрованого розчину цукру в присутності кислот відбувається штучне розщеплення (інверсія) сахарози до глюкози і фруктози. Так отримують *штучний мед* (цукровий мед). Якщо до такого «меду» не додавати натурального, його діастазне число буде рівне 0. Органолептично штучний мед дуже важко відрізнити від натурального.

Штучний мед промислового виробництва має солодкий смак, добре засвоюється. Інколи такий мед ароматизують додаванням натурального меду (10-20%). Штучний мед рекомендується використовувати при виготовленні кондитерських виробів.

Для визначення даної фальсифікації ставлять реакцію на оксиметилфурфурол (ОМФ). При штучній реакції відбувається розпад частини плодового цукру з утворенням ОМФ. В присутності концентрованої соляної кислоти і резорцину ОМФ надає розчину вишнево-червоного забарвлення.

П'ять грамів меду, 5 кристалів резорцину і 7 см³ ефіру ретельно розтирають у фарфоровій ступці. Ефірну витяжку випарюють на чистому склі при кімнатній температурі. На сухий залишок наносять 1-2 краплі концентрованої соляної кислоти. При наявності в медовій домішці інвертного цукру з'являється вишнево-червоне або яскраво-жовте забарвлення, що швидко переходить в червоний колір. За допомогою даної реакції можна виявити наявність у медовій більше 19% штучного інвертованого цукру.

9. ЛІКУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕДУ

Одним з основних недоліків використання синтетичних лікарських препаратів є наявність небажаних, часто ще невідомих науці, побічних ефектів. Тому сьогодні, як ніколи раніше, народним методам лікування приділяється все більше і більше уваги.

Упродовж всього існування людства найнадійнішою аптекою для людини була сама природа у вигляді дарованих нею рослинних і тваринних продуктів (овочі, фрукти, мед, молоко, різні жири тощо). Серед цих продуктів медові відводиться одне з чільних місць. Людство з давніх-давен оцінило цілющі властивості бджолиного меду. Ним завжди лікували застудні захворювання, вживали в якості харчового продукту і ефективного засобу збереження здоров'я, оптимізму і бадьорості. Не випадково один із найщасливіших етапів життя людини – період після одруження – називають «медовим місяцем». Широко відомі властивості меду як чинника молодості і довголіття.

В якості лікувального засобу мед успішно використовувався в Давньому Єгипті. Про це, зокрема, описується в медичній папірусній книзі «Книга приготування ліків для усіх частин людського тіла», розшифрованої Г.Е. Еберсом. Цій книзі 3500 років. У ній подається багато медових рецептів для лікування ран, ниркових, шлунково-кишкових та інших захворювань.

В Індії, 4000 років тому, мед використовували в якості протиотруйного засобу від рослинних, мінеральних, тваринних отрут. У старовинній книзі індійської народної медицини – «Книзі життя» (Аюрведа) вказується на обов'язковість вживання меду як необхідної передумови довголіття. На геронтологічні властивості меду вказував і всесвітньо відомий вчений Середньої Азії Абу Алі Ібн Сіна (Авіценна, 980-1057 рр.). У його наукових працях подається близько 150 рекомендацій використання бджолиного меду при лікуванні захворювань шкіри, очей, органів дихання, травлення тощо.

Про властивості меду як чинника молодості і довголіття говорили знаменитий математик Піфагор (580-500 рр. до н.е.), мисли-

тель Демокрит (460-370 рр. до н.е.), великий філософ Арістотель, лікарі Гіпократ, Діоскарід, Гален та ін. Вже в ті часи були відомі бактерицидні властивості меду. Тіло Македонського було благополучно доставлено з Персії до Олександрії (2500 км) завдяки знаходженню його у бджолиному медові. Єгиптяни використовували консервуючі властивості меду для бальзамування трупів фараонів та членів їхніх родин. В одній з єгипетських пірамід був знайдений добре збережений труп дитини в посуді з медом. Тваринні продукти (шматки м'яса, нирок, печінки, риби тощо), залиті натуральним медом, зберігали свіжість упродовж 4 років; продукти, залиті штучним медом, псувались на 5-8-й день (С. Младенов, 1971). Римським імператорам у медові доставляли свіжу рибу з Каспійського і Балтійського морів. Мед і бджолину отруту широко використовували для лікування облісінь. У Давньому Римі гладіатори споживали мед безпосередньо перед поєдинком.

Для лікування доцільно використовувати лише натуральний бджолиний мед, краще з медоносів, які цвітуть у травні-червні, або ж із лугового та лісового різнотрав'я. В час медозбору бджіл не варто підгодовувати будь-якими сиропами, оскільки лікувальні властивості такого меду будуть істотно погіршені.

У народній медицині продукти бджільництва досить часто поєднують з речовинами рослинного походження. Можливість приготування таких засобів у домашніх умовах, їхня повна нешкідливість для організму сприяла тому, що сьогодні, як ніколи раніше, продукти бджільництва в поєднанні з лікарськими рослинами широко використовуються в харчуванні і лікуванні людини. З лікувальною метою в домашніх умовах мед використовують шляхом прийому внутрішньо (орально), а також у вигляді різноманітних мазей, напоїв, інгаляцій, клізм тощо. В якості загальнозміцнювального засобу свіжий бджолиний мед широко використовують при різних видах лікування як традиційних, так і нетрадиційних. Використовуючи мед з лікувальною метою, належить пам'ятати, що найбільшу цінність мають ті ліки і страви з медом, приготування яких не вимагає значного нагрівання. Розрідження закристалізованого меду належить робити на водяній бані при температурі не вище 40-45°C.

Більшість наведених у цій книзі рецептів використання меду в народній медицині були опубліковані в різних видавництвах, розрахованих на масового читача (див. «Література»), чимало з них пройшли успішну перевірку в медичних клініках і науково-дослідних інститутах, окремі рецепти є результатом наших власних спостережень і досліджень.

У деяких осіб спостерігається **підвищена чутливість (алергія) до меду**. Після споживання меду вони скаржаться на головний біль, підвищення температури тіла (1-2°C), інколи з'являється кропивниця, виникає блювота. Таким людям мед має призначатися лікарем у малих дозах і приймати його потрібно з великою обережністю, або ж взагалі відмовитись від його вживання.

Існує помилкова думка про те, що мед не варто приймати дітям, які страждають на запалення очних яблук та ексудативний діатез (за умови відсутності ідіосинкразії). Спостереження свідчать, що дозоване вживання меду такими дітьми сприяє швидшому їх одужанню. Для визначення підвищеної чутливості до меду дитині спочатку дають його невелику кількість – 0,5 ч. л. Якщо діатез не посилюється (відсутність додаткових висипань, інших проявів ідіосинкразії), то споживання меду (по одній ч. л. упродовж дня) сприятиме оздоровленню хворих дітей.

Мед у поєднанні з іншими вегетаріанськими продуктами успішно використовував у своїй медичній практиці один з основоположників сучасної дієтології – лікар із Швейцарії Бірхер-Беннер. Для збереження здоров'я вчений пропонував споживати натуральну їжу, яка складається з сирих овочів, фруктів, ягід і кисломолочних продуктів з медом.

З лікувальною метою мед вживають як окремо, так і в складі харчових продуктів (дитячі харчові суміші). Ефективним є його використання для приготування напоїв, сумішей з пилком (пергою), маточним молочком і прополісом. Мед може вводиться в організм за допомогою медових ванн, клізм, компресів, електрофорезу, лікувальних свічок у поєднанні з настоянками або з відварами лікарських рослин.

Особливо корисним для здоров'я є вживання (жування) стільникового меду. Жуючи стільниковий мед, окрім цінних речовин меду,

людина отримує корисні біологічно активні речовини прополісу, воску і перги. Надходження в шлунково-кишковий тракт разом з медом невеликих кількостей воску сприяє виведенню з організму токсичних речовин. При цьому віск діє як абсорбент. Пережовування воску сприяє очищенню і зміцненню зубів, дезінфекції ротової порожнини.

Збагачений біологічно активними речовинами прополісу, перги і маточного молочка (при наявності в стільниках відкритого розплоду), рідкий мед із стільників раніше отримували таким народним методом. Глиняний горщик обв'язували тонкою полотняною тканиною. На неї клали шматочки стільника і ставили на водяну баню у теплу піч. Розтоплюючись, мед екстрагує корисні речовини прополісу, перги, воску. Таким топленим медом харчувались і лікувались люди в ті часи, коли ще не було винайдено медокачалки.

Щоденна норма вживання меду як харчового продукту – 100 г для дорослих і 30-50 г для дітей. Щоб мед краще засвоювався, його потрібно приймати у вигляді теплого водного розчину або з теплим чаєм за 1,5-2 год до сніданку та обіду і через 2-3 год після вечері (перед сном). Споживати мед з молоком варто лише тим, у кого воно (молоко) добре засвоюється і не викликає травного дискомфорту.

Цінним профілактичним і лікувальним засобом є **обліпиховий мед** (Ю.В. Білан, 1992). Для його приготування плоди обліпихи миють і сушать при температурі не вище 70°C до повітряно-сухої ваги. Тоді їх подрібнюють за допомогою кавомолки або електромлинка. Отриманий порошок просівають через сито з отворами 0,5-1,0 мм. На 1 л свіжого меду беруть 100-150 г отриманого порошку, добре перемішують і зберігають у прохолодному місці. Вживають як загальнозміцнюючий засіб, а також при виразках шлунку та кишечника.

Мед, збагачений маточним молочком, є адаптогеном, тобто препаратом, який підвищує загальну стійкість організму до дії будь-яких шкідливих чинників довкілля, в тому числі до бактеріальної і вірусної інфекції (В.М. Фролов, Н.А. Пересадін, 1992). Він містить в собі комплекс біологічно активних речовин, які стимулюють за-

гальний (системний) і місцевий імунітет слизових оболонок, фагоцитарну активність лейкоцитів (С. Младенов, 1978). За таких умов виникає феномен тахіфілаксії – підвищеної стійкості до патогенних мікробів. Тому люди, які регулярно споживають натуральний бджолиний мед, значно стійкіші до вірусних інфекцій, ніж ті, що його не вживають.

Мед є виразним антидотом алкоголю. Вважається, що якщо дати алкоголіку по 100-150 г меду щодня, то він сам без примусу перестане вживати спиртне. Існує думка, що фруктоза меду нейтралізує дію алкоголю.

За спостереженнями Т.В. Вихониної (1992), у критичному періоді чорнобильської аварії мед був у 75 разів менше зараженим радіонуклідами, ніж перга і прополіс. Ймовірно, саме завдяки меду робочі бджоли звільнялись від радіонуклідів.

Систематично вживати мед треба людям після 45 років, вважав Авіценна. Особливо корисним для профілактики старіння є поєднання меду з товченими ядрами горіхів, соком огірків (1 склянка соку і 1 столова ложка меду – 2-3 рази упродовж дня). Дуже добре мед додавати до вже готового варення.

З оздоровчою метою доцільно вживати мед в комплексі з ягодами і фруктами, і адаптогенним фітозбором. Такий мед виявляє загальнозміцнювальну і тонізуючу дію. До його складу включають коріння солодки, лепехи болотяної, листя кропиви та евкаліпта, траву сухоцвіту болотяного та деревію звичайного (В.М. Фролов, Н.А. Пересадін, 1992). При захворюваннях легень додають траву чебрецю, нирок – лист брусниці, печінки – приймочки кукурудзи тощо.

Серцево-судинні захворювання

Високий вміст моноцукрів (глюкози і фруктози) у медові є важливою передумовою повноцінного енергозабезпечення серцевого м'яза. Проте мед не варто приймати у великих кількостях з гарячим чаєм, тому що це призводить до посиленого потовиділення та надмірної активізації роботи серця. Враховуючи це, тим, хто страждає серцевими захворюваннями, мед варто вживати тільки невеликими

порціями 2-3 рази упродовж дня із молоком, сиром, фруктами й іншими харчовими продуктами. Бажано щодня натще з'їдати 1 столову ложку меду і декілька волоських горіхів.

Атеросклероз

1. Сік цибулі змішати з натуральним бджолиним медом у співвідношенні 1:1, приймати 3 рази упродовж дня по одній столовій ложці 20-30 днів.
2. Склянку меду змішати з рівною кількістю соку чорної редьки. Для профілактики хвороби приймати три рази упродовж дня по одній столовій ложці.
3. Листя ожини сизої у вигляді настою вживати всередину при атеросклерозі, артеріальній гіпертензії, нервових захворюваннях та інфаркті. Настій: листя ожини сизої (2 столових ложки листя настоюють 2 год в 0,5 л окропу) п'ють з медом по 0,5 склянки теплим перед вживанням їжі.
4. Відвар трави і кореневища суниці лісової вживають при інфаркті міокарда, атеросклерозі, артеріальній гіпертензії й інших захворюваннях. Відвар: 2 столових ложки трави кип'ятять 15-20 хв у 0,5 л води, настоюють і п'ють з медом по 0,5 склянки теплим 3-4 рази на день перед вживанням їжі.
5. Плоди і бутони квіток софори японської у вигляді настою, настоюнки або порошку – всередину при усіх видах крововиливів, при підвищеній проникливості капілярів, атеросклерозі. Настій (1-2 столових ложки подрібнених плодів або квіток софори настоюють 2 год в 0,5 л окропу) п'ють з медом по 0,5 склянки теплим 3-4 рази упродовж дня перед вживанням їжі.
6. Трави астрагалу шершистоквітного – 10 г, кори барбарису – 10 г, трави барвінку – 20 г, листя ожини – 15 г, кори каштана – 10 г, трави собачої кропиви – 10 г, подрібненого прополісу – 20 г, плодів софори – 10 г, трави споришу – 15 г, паростків хвоща польового – 10 г. Суміш (порошок) із цього збору змішують на водяній бані з подвійним об'ємом меду, старанно перемішуючи до повного охолодження суміші. Приймають по чайній ложці на склянку гарячого молока або чаю 2-3 рази на день за годину перед вживанням їжі при атеросклерозі, артеріальній гіпертензії і захворюваннях серця.

Ішемічна хвороба серця

1. Щоденне вживання меду по 1 столовій ложці за 20-30 хв перед вживанням їжі з теплою водою або кефіром. Курс лікування – 1-2 місяці.
2. Приготувати суміш зі склянки соку шипшини і склянки меду; приймати по чайній ложці три рази в день за 30 хв перед вживанням їжі. При відсутності соку приготувати відвар шипшини (100 г свіжих плодів заварити склянкою окропу і кип'ятити упродовж 30 хв).
3. 250 г очищеного і подрібненого на тертці часнику змішати з 350 г рідкого меду і настояти упродовж 7-10 днів; приймати по столовій ложці за 40 хв перед вживанням їжі тричі упродовж дня 2-3 місяці.
4. Відтиснути сік із 5 лимонів, почистити і натерти на тертці або змолоти на м'ясорубці 5 головок (не зубців!) часнику, додати 0,5 л меду. Усе змішати і залишити в банці закритим на тиждень. Приймати (4 чайних ложки один раз упродовж дня) не кваплячись, повільно, одну ложечку за іншою, розсмоктуючи в ротовій порожнині, як цукерку. Курс лікування – 1 місяць.
5. Ядра горіха волоського з медом вживають по 100 г на день при атеросклерозі, артеріальній гіпертензії, кардіосклерозі. Молоді (клейкі) листочки горіха приймають як чай у якості допоміжного засобу (1 столову ложку листя настоюють у 0,5 л окропу і п'ють з медом за смаком без обмеження).
6. Плоди горобини червоної у вигляді настою вживають при атеросклерозі; настій кори – при артеріальній гіпертензії. Сік із плодів приймають по 1/4 склянки з медом 3 рази упродовж дня перед вживанням їжі; настій із плодів (50%-ний на теплій кип'яченій воді) п'ють з медом за смаком по 0,5 склянки теплого настою тричі упродовж дня перед вживанням їжі; настій із кори (2 столових ложки кори настоюють 2 год в 0,5 л окропу) п'ють з медом по 0,5 склянки теплим перед вживанням їжі.
7. Плоди смородини чорної у вигляді соку або настою п'ють для профілактики і лікування атеросклерозу і артеріальної гіпертензії. Свіжі терті ягоди смородини змішують у співвідношенні

- 1:3 з медом і приймають по 1-2 столових ложки суміші 3-5 разів упродовж дня перед вживанням їжі. Медовий напій із плодів смородини (600 г ягід перетирають через сито, додають 5 столових ложок меду, перемішують на водяній бані) приймають по столовій ложці з чаєм (з листя смородини) перед вживанням їжі.
8. Траву сухоцвіту болотяного у вигляді настою вживають як засіб, що розширює кровоносні судини, помірно знижує артеріальний тиск, зменшує головний і серцевий біль. Дві столових ложки трави настоюють 2 год у двох склянках окропу і п'ють з медом по 0,5 склянки теплим 3-4 рази на день перед вживанням їжі.
 9. Квіти глоду – 10 г, листя омели білої – 10 г, трави кропиви собачої – 10 г, трави сухоцвіту болотяного – 10 г. Три столових ложки збору настоюють 2 год в 0,5 л окропу і п'ють з медом за смаком по 0,5 склянки теплим 3-4 рази упродовж дня перед вживанням їжі при інфаркті, передінфарктних станах.
 10. При ослабленому серцевому м'язі дуже корисно поєднувати мед з продуктами, багатими вітамінами, особливо вітаміном С. Відвар плодів шипшини (1 столову ложку сухих плодів залити 2 склянками окропу, кип'ятити 10 хв, охолодити, процідити і додати 1 столову ложку меду) пити по 1-1,5 склянки 2-3 рази упродовж дня. Зберігати в щільно закритій скляній тарі.
 11. При аритмії (порушеннях серцевого ритму) пити по 1 столовій ложці 2-3 рази упродовж дня свіжий сік редьки чорної, змішаний з медом у співвідношенні 1:1.
 12. Для попередження нападів стенокардії пити часник з медом: 1 л меду, 10 лимонів, 5 головок часнику (з лимонів витиснути сік, часник почистити, промити і натерти на тертці). Усе змішати і залишити в закритій банці в прохолодному місці на тиждень. Вживати по 4 чайних ложки 1 раз на день. Пити повільно, з проміжками між прийняттям кожної ложки по 1 хв.
 13. Відвар звіробою з медом при ослабленні серцевої діяльності: 100 г сухої трави звіробою, 180 г, меду, 2 л води. У воду, що кипить, опустити звіробій і варити при слабкому кипінні 10 хв,

- через 30-40 хв процідити, додати мед, розмішати до повного розчинення, розлити в пляшки і поставити в холодильник. Пити по 0,5 склянки 3 рази упродовж дня.
14. При стенокардії: сік алое – 100 г, мед – 300 г, подрібнені ядра волоського горіха – 500 г, сік 1-2 лимонів. Вживати по 1 столовій ложці 3 рази упродовж дня за 20-30 хв перед вживанням їжі.
 15. Трава астрагалу шершистоквітного у вигляді настою з медом при хронічній серцевій недостатності, що супроводжується тахікардією, стенокардією, набряками. Настій (2 столових ложки трави настоюють 2 год у склянці окропу) приймають з медом по 2 столових ложки перед вживанням їжі.
 16. Листя берези білої у вигляді настою з медом вживають при набряках серцевого і ниркового походження. Настій: 3 столових ложки листя настоюють 2 год в 2 склянках окропу і п'ють з медом по 0,5 склянки теплим перед вживанням їжі.
 17. Корені валеріани лікарської у вигляді настою (1 столову ложку коренів настоюють 2 год у склянці окропу) п'ють з медом по 2 столових ложки перед вживанням їжі при серцево-судинних неврозах, стенокардії, сильних серцебиттях.
 18. Траву меліси лікарської (лимонна трава) у вигляді настою п'ють з медом як засіб, що стимулює функцію центральної нервової системи, при серцевих захворюваннях, тахікардії, болю у серці і задишці.
 19. Корені валеріани лікарської – 15 г, листя м'яти перцевої – 15 г, трави деревію звичайного – 50 г. Настій (столову ложку збору настоюють 3 год у склянці окропу) випивають з медом протягом дня ковтками при нервовому серцебитті, що супроводжується безсонням.
 20. Корені валеріани – 15 г, трави звіробою звичайного – 15 г, листя меліси – 10 г, трави деревію звичайного – 15 г. Столову ложку збору настоюють 2-3 год у склянці окропу і приймають усередину з медом по 2-3 столових ложки перед вживанням їжі при неврозах серця і нападах серцебиття.
 21. Корені валеріани лікарської – 40 г, квіток конвалії – 10 г, листя м'яти перцевої – 30 г, плодів фенхелю – 20 г. Настій (столову

- ложку збору настоюють 2-3 год у склянці окропу) приймають усередину з медом по 2-3 столових ложки перед вживанням їжі при неврозах серця, нападах серцебиття.
22. При ішемічній хворобі серця ефективним є використання 2%-ної суміші маточного молочка в його природному консерванті – меді. Доза суміші – 5 г (тримати в роті до повного розсмоктування) 2 рази упродовж дня. Курс лікування – 3-4 тижні.
 23. При ішемічній хворобі серця хворим з підвищеним артеріальним тиском: трава гірчака пташиного – 20 г, корені валеріани лікарської – 15 г, трава сухоцвіту болотного – 15 г, кора жостеру вільхоподібного – 10 г, трава собачої кропиви – 10 г, трава деревію звичайного – 10 г, квітки глоду криваво-червоного – 10 г, трава горицвіту весняного – 10 г. Одну столову ложку сухого подрібненого збору залити в термосі 0,5 л окропу, настояти 8-10 год, процідити і пити по 150 мл тричі на день. Одночасно приймати квітковий пилок – по 0,5 чайної ложки 3 рази на день.
 24. Відвар трав і пилок при ішемічній хворобі серця хворим з нормальним артеріальним тиском: плоди глоду криваво-червоного – 30 г, листя м'яти перцевої – 15 г, квітки календули лікарської – 10 г, трава шавлії лікарської – 10 г, трава вероніки лікарської – 10 г, кореневище ламінарії цукристої – 5 г, трава буркуну лікарського – 5 г, молоді гілки з листями омели білої – 5 г, трава полину звичайного – 5 г, листя суниці лісової – 5 г. Дві столових ложки сухого подрібненого збору залити 0,5 л окропу, варити на слабкому вогні 10 хв, настояти 1-2 год, процідити і пити по 0,5 склянки тричі на день. Одночасно приймати по 0,5 чайної ложки квіткового пилку 2-3 рази на день. Курс лікування – 4-6 тижнів. Після двотижневої перерви лікування повторити.
 25. Відвар трав і пилок при порушеннях ритму серця: корені валеріани лікарської – 30 г, корені дягелю лікарського – 30 г, листя барвінка трилистого – 20 г, листя м'яти перцевої – 20 г. Дві столових ложки сухого подрібненого збору залити 0,5 окропу, варити на слабкому вогні 10 хв, настояти годину, процідити і пити по 1/3 склянки тричі на день після вживання їжі. Одночасно приймати по 0,5 чайної ложки пилку-обніжжя або перги.

Курс лікування – 30 днів. Після 2-тижневої перерви курс повторити.

26. Медово-дріжджове молоко: 300 г бджолиного меду, 1 кг дріжджів, 400 г цукрової пудри, 200 г житнього борошна, 200 г вершкового масла. Дріжджі і цукрову пудру розтерти в емальованій посудині до отримання однорідної маси, додати 1 л води і варити 2 год. Отриману дріжджово-цукрову пасту розвести в 2,6 л води і знову кип'ятити 20 хв, потім змішати з киплячою пастою, що складається з житнього борошна і вершкового масла. Отримане дріжджове молоко процідити, додати рідкий мед і старанно розмішати. Розлити в скляні банки і зберігати в холодильнику. Приймати теплим по 2-3 столових ложки 3 рази упродовж дня. Вживання такого молока позитивно впливає на серцево-судинну і нервову системи, на діяльність шлунково-кишкового тракту. Особливо корисно для людей літнього віку.

Артеріальна гіпертензія

1. Відвар плодів калини з медом: одну склянку плодів залити 1л гарячої води, кип'ятити 8-10 хв, процідити, додати 3 столових ложки меду. Пити по 1/2 склянки 3-4 рази упродовж дня при захворюваннях серця, артеріальній гіпертензії.
2. Лікування стенокардії методом бджолоужалення: бджіл підсаджують на плече лівої руки, в область серця або на місце проекції серця на спині одночасно 2-5 штук. Курс лікування – 60-120 бджолоужалень. Застосування бджолиної отрути рекомендується поєднувати з вживанням меду, маточного молочка і пилку (перги).
3. В емальований посуд налити по одній склянці соків червоної моркви, хрону і меду, додати сік двох лимонів і 30 мл горілки, все ретельно перемішати; суміш зберігати в закритих скляних банках у темному прохолодному місці; приймати по столовій ложці за 20-30 хв. перед вживанням їжі упродовж місяця (при потребі через 2 місяці курс повторити).
4. Одну склянку рідкого меду змішати з соком столового буряка – 200 мл, соком червоної моркви – 200 мл і соком хрону – 200 мл. Суміш зберігати у закритому вигляді в темному і прохолодно-

- му місці. Приймати по столовій ложці перед вживанням їжі три рази на день упродовж 2-3 місяців.
5. Приготувати суміш зі склянки соку столового буряка, склянки соку хрону, соку одного лимона і склянки меду. Приймати по столовій ложці три рази упродовж дня перед вживанням їжі. Курс лікування – 2 місяці.
 6. Одну столову ложку меду і 30 г смальцю розчинити в склянці гарячого молока; приймати два-три рази упродовж дня.
 7. Столову ложку меду розчинити в склянці гарячого молока чи чаю, приймати перед сном.
 8. 100 г свіжих ягід малини (2 столових ложки сухих) чи малинового варення заварити (розчинити) у склянці кип'яченої води, через 10-15 хв додати столову ложку меду; приймати перед сном.
 9. Сік хрону і мед у співвідношенні 1:1 добре змішати; приймати ранком і ввечері по столовій ложці.
 10. Добре змішати 100 г меду і сік одного лимона. Приймати перед сном по столовій ложці з гарячим молоком або чаєм.
 11. Мед з буряком: півсклянки натертого сирого буряка змішати з 100 мл квіткового меду. Приймати по 1-2 столових ложки за 30 хв перед вживанням їжі упродовж трьох місяців при підвищеному артеріальному тиску та безсонні.
 12. Дві склянки бурякового соку, 250 г квіткового меду, 1 лимон, 1,5 склянки журавлиного соку, 1 склянка горілки. Суміш добре перемішати і приймати по 1 столовій ложці 3 рази упродовж дня за годину перед вживанням їжі.
 13. Склянка морквяного, склянка бурякового та півсклянки журавлиного соків, півсклянки спирту і склянка меду – все це настояти в темному місці 3 доби. Приймати 3 рази упродовж дня по столовій ложці. Курс лікування – три місяці.
 14. Сік цибулі ріпчастої (витиснути сік з 3 кг цибулі) змішати з 500 г меду, додати 25 перегоронок волоського горіха та залити 0,5 л горілки. Настояти 10 діб. Приймати по 1 столовій ложці 2-3 рази упродовж дня.
 15. Склянку морквяного соку, склянку тертого хрону, склянку меду та соку одного лимона перемішати дерев'яною ложкою в ема-

- льованій посудині. Суміш вилити в скляну банку, закрити та зберігати в прохолодному місці. Приймати по 1 чайній ложці тричі упродовж дня за 1 год перед вживанням їжі.
16. Настій плодів маслини вузьколистої з медом: чверть склянки подрібнених плодів залити склянкою окропу, настояти годину, випити теплим з медом. При схильності до закрепів вживання плодів маслини не рекомендується.
 17. Квіток софори японської – 10 г, трави герані лугової – 10 г, трави чистецю лісового – 10 г, трави і квіток буркуну білого – 5 г. Чайну ложку суміші залити 150 мл окропу та настояти 15 хв, пити в гарячому вигляді з медом перед сніданком та перед обідом, третій раз – після вечері.
 18. Овочеві соки з медом: сік буряка, моркви, редьки та мед змішують у рівних кількостях. Приймати по 1 столовій ложці перед прийняттям їжі тричі упродовж дня 2-3 місяці. Зберігати у прохолодному та темному місці.
 19. Столову ложку сухих подрібнених пелюсток квіток календули залити 0,5 л окропу і кип'ятити 2-3 хв. Після охолодження розмішати з двома столовими ложками меду. Приймати натще.
 20. Суміш овочевих соків з медом: до 1 склянки меду, соку буряка, моркви та хрону додати сік одного лимона і все добре перемішати. Вживати по 1 столовій ложці 3 рази упродовж дня за годину перед вживанням їжі або через 2-3 год після вживання їжі. Курс лікування – 1,5-2 місяці. Зберігати в скляній банці зі щільною кришкою в прохолодному місці. Сік хрону можна замінити на сік редьки.
 21. Волоські горіхи з медом: приймати 3-4 рази на день по 100 г товчених ядер волоських горіхів, змішаних з 60 г гречаного меду, упродовж 45 днів.
 22. Журавлина з медом: пропустити журавлину через м'ясорубку, змішати з рівною кількістю меду та приймати по 1 столовій ложці 3 рази на день за 15-20 хв перед вживанням їжі.
 23. Розчин меду в мінеральній воді та сік лимона: розчинити в склянці мінеральної води 1 столову ложку бджолиного меду, додати сік половини лимона і випити за один прийом вранці натще. Курс лікування – 2 тижні.

24. Коріння шоломниці байкальської – 20 г, плоди шипшини – 15 г, трави собачої кропиви – 15 г, трави сухоцвіту болотяного – 15 г, трави ниркового чаю – 15 г, трави м'яти перцевої – 10 г, квіток ромашки лікарської – 10 г. Настій готувати в співвідношенні 1:20 на окропі. В ще теплому настої розчинити мед за смаком та приймати по 1/2 склянки 3 рази упродовж дня.
25. Змішати по 1 склянці меду, тертої моркви, соку хрону, настояного на горілці, та сік 1 лимона. Приймати по 1 столовій ложці 2-3 рази упродовж дня за годину перед вживанням їжі або за 2-3 год після їжі.
26. Трава астрагалу шершистоквіткового у вигляді настою: 1-2 столових ложки трави настоюють 1-2 год у склянці окропу і приймають по 2-3 столових ложки з медом за смаком перед вживанням їжі.
27. Екстракт чи настій листя маслини європейської, або культурної при атеросклерозі та високому тиску крові. Екстракт: 20%-ний на 40-70%-ному спирті – по 40 крапель на 1/4 склянки теплої кип'яченої води перед вживанням їжі. Настій повільно п'ють з медом (за смаком) 3-5 разів упродовж дня.

Гіпотонія

1. Листя берези – 30 г, трава звіробою – 30 г, листя малини – 20 г, плоди головатеня – 20 г, плоди шипшини – 20 г: 2-3 столових ложки збору настоюють 1-2 год в 0,5 л окропу, фільтрують, додають за смаком мед і п'ють по 0,5 склянки теплим перед вживанням їжі.
2. Листки залізняка гострокінцевого (буквиці) – 10 г, листя копитня європейського – 10 г, листя і квіти татарнику – 10 г, плоди смородини чорної – 20 г, плоди шипшини – 40 г. Збір заварюють як чай і п'ють без дозування з медом регулярно при серцевій недостатності та гіпотонії.
3. Листки зопника бульбоносного – 10 г, кора ліщини – 20 г, листя і квіткові кошики (без колючок) татарнику – 10 г, плоди шипшини – 40 г: збір заварюють як чай, п'ють з медом без обмеження при гіпотонії та серцевій недостатності.
4. Золотий корінь (родіола рожева) з медом при гіпотонії та втомі: 1 чайну ложку подрібненого кореня залити 1 л окропу, витри-

мати на водяній бані 15 хв, настояти 30-40 хв. Пити по 150 мл з 1 чайною ложкою меду за 20-30 хв перед вживанням їжі при гіпотонії, розумовій та фізичній втомі, а також при схильності до гострих респіраторних захворювань та грипу. Зберігати в холодильнику не більше двох днів.

Кардіоневроз

1. Вживати всередину впродовж одного-двох місяців щодня по 100-120 г меду (по 30 г вранці і ввечері, після обіду – 40-60 г). Вечірню норму меду доцільно розчинити в склянці теплого (парного) молока чи чаю і приймати за 30 хв перед сном.
2. Приймати по 10 г пилку (перги) за 20-30 хв перед вживанням їжі тричі упродовж дня. Курс лікування – 20 днів.

Захворювання опорно-рухового апарату

1. Чорний чай у вигляді порошку, екстракту або настою пити з яблучним оцтом і невеликою кількістю меду при суглобному, м'язовому болю, при ревматизмі та артриті.
2. Журавлиний сік з медом п'ють по 0,5 склянки двічі на день за 30 хв до сніданку і вечері.
3. Чай з насіння кропиви дводомної з медом при запущених хворобах суглобів пити по 0,5 склянки тричі упродовж дня. Щоб не підвищити згортання крові, в кропив'яне насіння потрібно додати сушеної трави буркуну – 1/6 частина об'єму кропиви.
4. Чай із трави парила з медом – по 1/2 склянки тричі на день.
5. Молоді гілки і листя багна болотяного у вигляді настою при застуді, ревматизмі, захворюваннях дихальних шляхів. Настій: 2 столових ложки сировини настоюють 2 год в 0,5 л окропу і п'ють з медом по 0,5 склянки теплим 5-6 разів на день перед вживанням їжі.
6. Квіти бузини чорної у вигляді настою – всередину як протизастудний і кровоочисний засіб при артритах, подагрі і ревматизмі. Настій: 2-3 столових ложки квіток настоюють 2 год в 0,5 л окропу і п'ють з медом по 0,5 склянки теплим 3-5 разів на день перед вживанням їжі.

7. Траву буквиці лікарської (чорної) у вигляді настою при ревматизмі, подагрі та радикуліті. Настій: 2 столових ложки трави настоюють 2 год в 0,5 л окропу і п'ють з медом по 2/3 склянки теплим 3-4 рази упродовж дня перед вживанням їжі.
8. Траву прострілу розкритого (сон-трави) п'ють у вигляді настою, а настоянку – зовнішньо при ревматичному і суглобному болю. Настій: чайну ложку трави настоюють добу в склянці окропу і приймають з медом по 1 столовій ложці через кожні 2-3 год. **Трава отруйна, тому дозування має бути особливо ретельним.**
9. Квітучі гілки вересу звичайного у вигляді настою п'ють з медом або використовують для ванн при ревматизмі, набряках ніг, спричинених захворюваннями серця і нирок. Настій: столову ложку сировини настоюють 2-3 год у склянці окропу і приймають з медом по 1/3 склянки 3-4 рази на день перед вживанням їжі.
10. Коріння лопуха справжнього у вигляді настою або відвару і мазі є одним із засобів лікування ревматизму:

Рецепт 1. Одну столову ложку коріння лопуха справжнього настоюють 2-3 год у склянці окропу, фільтрують, додають за смаком мед і п'ють без обмежень великими ковтками. Одночасно готують настій для компресу з 10 столовими ложками кореня лопуха на 1 л окропу, настоюють 2-3 год, підігрівують і в теплий настій опускають складене в 3-5 шарів простирadlo такої ширини, щоб воно покривало тіло від пахв до щиколоток ніг; трохи відтиснувши, вогким і теплим простирadлом укутують хворого. Щоб ноги не торкалися одна одної, між ними прокладають іншу змочену настоем полотнину або рушник. Компрес накривають пропарафіненим папером і тонкою вовняною ковдрою не менше ніж на 2 год. Процедуру роблять на ніч. Якщо хворий засне, не треба його будити.

Рецепт 2. Маззо з кореня лопуха справжнього натирають уражені м'язи і суглоби, лягають у сауні на полицю з температурою повітря, що постійно підвищується. Тривалість процедури – 30 хв. Упродовж цього часу п'ють невеличкими ковтками склянку теп-

лого настоєю з кореня лопуха і меду, як зазначено в рецепті №1. Через 15-20 хв на тілі хворого рясно виступає піт. Після лазні приймають теплий душ, обсушуються рушником і знову натирають хворі м'язи і суглоби тією ж маззю та добре утеплюють. Роблять цю процедуру на ніч. Лікування ефективне при тривалому хронічному ревматизмі.

11. Настій: 2-3 столових ложки кори молодих гілок і плодів каштану звичайного настоюють 2-3 год в 0,5 л окропу і п'ють з медом при суглобному ревматизмі по 0,5 склянки теплим 3-5 разів на день перед вживанням їжі.
12. Настій: столову ложку кори верби (частіше верби козячої) настоюють 2-3 год у склянці окропу і приймають з медом при хронічному ревматизмі по 2-3 столових ложки 3-5 разів на день перед вживанням їжі.
13. Настоянка: збір у вигляді порошку (бруньок берези, кореня лопуха – по 35 г, стручків перцю червоного – 10 г) настоюють 1-2 доби в 0,5 л 40%-го спирту (горілки), додають склянку меду, старанно перемішують і використовують для розтирання болючих місць при застуді, ревматизмі та невралгії.
14. Листя берези – 10 г, квіток бузини чорної – 20 г, кореня лопуха – 40 г, шишок вільхи чорної – 10 г, бруньок і кореневища пирію – 20 г, трави фіалки триколірної – 30 г. Настій: 2-3 столових ложки збору настоюють 2-3 год в 0,5 л окропу, фільтрують, додають за смаком мед і приймають гарячим.
15. Терта редька з медом: 3 частини свіжоприготовленого соку редьки, 2 частини бджолиного меду і 1 частину спирту або горілки. Усе добре перемішати і зберігати в скляному посуді з щільною пробкою в холодильнику. Використовувати для розтирань при радикулітах, ревматичному болю у суглобах, подагрі, невралгії, невритах і міозитах (запаленнях м'язів).
16. Воскова мазь з омелою і камфорою: 30 г молодих гілок з листям омели білої, 20 г свіжого смальцю проварити 10-15 хв. Усе це процідити через тканину, додати 30 г воску, 8 г камфори, розігріти на водяній бані і добре перемішати. Використовувати для натирання при суглобному болю, ревматизмі, радикуліті.

17. Настоянка з підмору бджіл: склянку мертвих бджіл залити 1 л горілки, настояти в темному місці 10-12 днів і профільтрувати. Болючі місця змастити спочатку будь-яким тваринним жиром, потім накласти ляну серветку, змочену бджолиною настоянкою, обгорнути вощеним папером і закутати пуховою хусткою. Використовувати такі компреси при болю у суглобах, ревматизмі, радикуліті та ін.
18. Компреси: рідкий мед у рівній кількості із соком буряка для змащування болючих місць. Розтирання: 15 мл соку редьки змішати з 1 склянкою меду, 0,5 склянки горілки і 1 столову ложку питної соди, добре збовтати і втирати в болючі місця. Паралельно вживати всередину мед, а також маточне молочко в будь-якій комбінації. Компреси добре поєднувати з 30% прополісною маззю, а також з восковими аплікаціями (пластинки розігрітого на водяній бані воску).

Артрит (захворювання суглобів)

1. Чай з яблучним оцтом та невеличкою кількістю меду корисний при поліартриті, суглобному та м'язовому болю, хронічному ларингіті.
2. Квітки бузини чорної у вигляді настою (чаю) п'ють при артриті, подагрі, ревматизмі: 3 столових ложки квіток бузини настоюють годину в 1 л окропу. Настій фільтрують, додають мед за смаком і п'ють теплим по склянці 3-4 рази на день перед вживанням їжі.
3. Коріння лопуха великого або павутинястого у вигляді екстракту, настою або порошку на меду є універсальним лікарським засобом для хворих артритом, артозом, подагрою та іншими захворюваннями суглобів. Екстракт: порошок з коріння у рівній кількості з медом. Столову ложку суміші настояти 5-7 днів у склянці окропу і пити по 1 столовій ложці 3-5 разів на день перед вживанням їжі. Настій: столову ложку подрібненого кореня настояти 1-2 год у склянці окропу і пити по 2 столових ложки 3-5 разів на день перед вживанням їжі.
4. Мед натуральний при регулярному прийманні показаний при артриті – 100-150 г на день; пити, розділивши на три порції з теплим молоком або чаєм.

5. Листя берези – 10 г, квіти бузини чорної – 10 г, кора каштану – 10 г, листя смородини чорної – 10 г, трава споришу – 20 г, пагонів хвоща польового – 20 г; 2 столових ложки збору настоюють 2-3 год в 0,5 л окропу. Настій фільтрують, додають столову ложку меду і п'ють теплим по 0,5 склянки 3-5 разів на день перед вживанням їжі.
6. Квітки бузини чорної – 10 г, кора каштану – 10 г, рильця кукурудзи – 10 г, коріння лопуха – 20 г, кореневище пирію – 20 г, кореневище споришу – 20 г, трава фіалки трибарвної – 10 г, пагонів хвоща польового – 20 г; 2 столових ложки збору настоюють 2-3 год в 0,5 л окропу. Настій фільтрують, додають 1 столову ложку меду і п'ють теплим по 0,5 склянки 3-5 разів на день за годину перед вживанням їжі при артритах, артрозах, поліартритах, радикулітах.
7. Настій трав: кора верби білої – 50%, листя берези повислої – 40% та квітки бузини чорної – 10%. Дві столових ложки сухого подрібненого збору залити в термосі 0,5 л окропу, настояти 4-5 год, процідити і пити по 0,5 склянки 4 рази на день за 20-30 хв перед вживанням їжі. Одночасно приймати препарат маточного молочка «Апілак» по 1-2 пігулки (тримати під язиком до повного розчинення) 3 рази на день.
8. Протизапальний медяний компрес: 2 частини меду, 1 частину соку алое і 3 частини горілки, усе добре перемішати та застосовувати у вигляді протизапального компресу при артритах, міозитах.
9. Відвар листя брусниці з медом при порушеннях сольового обміну: три столових ложки сухого подрібненого листя брусниці залити 0,5 л кип'яченої води, кип'ятити 10-15 хв на слабкому вогні, настояти 1-1,5 год, процідити, додати 2 столових ложки меду, розмішати до повного його розчинення і пити по 1 склянці тричі на день при подагрі, ревматизмі та каменях у нирках.
10. Медові компреси при захворюваннях опорно-рухового апарату: накласти мед на шкіру в зоні болю, покрити поліетиленою плівкою і утеплити. Використовувати при болях у суглобах, радикуліті, артриті й остеохондрозі. У компресах можна використовувати мед з тертою редькою, хроном, медичною жовчу.

11. Березовий сік з медом при обмінних артритих: випивати по 1 склянці березового соку з 1 столовою ложкою меду 3 рази на день після вживання їжі. Дає добрий ефект при обмінних артритих як протизапальний та сечогінний засіб, що сприяє виділенню сечової кислоти.

Захворювання нервової системи

1. Коріння хрону добре промити і натерти на тертці. Отриману кашку помістити в емальований посуд, залити рівною кількістю води і настояти упродовж двох діб, потім процідити, а щільну масу вичавити через марлю. До отриманого соку додати рівну кількість меду; суміш приймати по одній столовій ложці двічі на день – перед сніданком і вечерею.
2. Столову ложку меду і 30 г смальцю розчинити у склянці гарячого молока; приймати 2-3 рази упродовж дня. При небажанні приймати смалець столову ложку меду розчинити в склянці гарячого (парного) молока і приймати на ніч.
3. 100 г свіжих ягід малини (або 2 столових ложки сухих) заварити склянкою окропу. Через 20-30 хв у теплому настої розчинити столову ложку меду; приймати теплим по 0,5 склянки перед сніданком і вечерею.
4. Сік одного лимона змішати з 100 г меду; 1 столову ложку суміші приймати перед сном, запиваючи склянкою гарячого (парного) молока або чаю.
5. Корені борщівника розсіченого або сибірського пити як заспокійливий засіб при неврозах. Настій: 1 столову ложку коренів настоюють 2-3 год у двох склянках окропу. П'ють теплим з медом по 0,5 склянки 3-4 рази упродовж дня перед вживанням їжі.
6. Корені валеріани лікарської у вигляді настою п'ють як заспокійливий засіб при нервових потрясіннях, важких переживаннях, нервовому посмикуванні. Настій: 2 чайних ложки подрібнених коренів настоюють 6-8 год у склянці окропу. Приймають по 1-2 столових ложки (дітям – по 1 чайній ложці) тричі на день перед вживанням їжі.

7. Настій (10%-й) листя, стебел і коренів воронячого ока чотири-листоного. Дві чайних ложки настою розводять у склянці теплої води з медом і приймають по 1 столовій ложці суміші через кожні 1-2 год, але не більше склянки за день. Приймають як заспокійливий засіб при психічних порушеннях, нервових посмикуваннях, головному болі і запамороченні.
8. Настій листя ожини сизої. Дві столових ложки листя настоюють 1-2 год в двох склянках окропу і п'ють з медом по 0,5 склянки теплим 3-4 рази на день перед вживанням їжі при підвищеній нервовій збудливості.
9. Мед – регулярно по 100-120 г щодня при всіх нервових, психічних захворюваннях: 30 г – вранці, 40 г – удень і 30 г – ввечері перед вживанням їжі, можна з гарячим молоком або чаєм. Перевищувати вказану дозу меду не слід, тому що це призводить до надмірного навантаження на підшлункову залозу.
10. Квітки липи дрібнолистої у вигляді відвару при нервових потрясіннях, судомач як заспокійливий засіб. Відвар: 1 столову ложку квіток кип'ятять 10 хв у склянці окропу і випивають з медом на ніч.
11. Траву меліси лікарської (лимонна трава) у вигляді настою або настоянки п'ють як засіб, що стимулює центральну нервову систему при слабкості, сильних душевних потрясіннях, істеричних нападах, непритомностях. Настій: 2-3 столових ложки трави настоюють 1-2 год в літрі окропу і п'ють з медом по 0,5 склянки теплим 3-5 разів на день перед вживанням їжі.
12. Корені валеріани і гвоздики, листя меліси і м'яти перцевої – порівну. Настій: 2-3 столових ложки збору настоюють 1-2 год в літрі окропу і п'ють з медом без обмеження, як чай, при нервових захворюваннях, безсонні.
13. Трава кропиви собачої – 20 г, трава сухоцвіту болотяного – 15 г, трава чебрецю – 10 г. Настій: весь збір настоюють годину у літрі окропу і п'ють з медом по 2/3 склянки теплим 3-4 рази на день перед вживанням їжі при розладі нервової системи і безсонні.
14. Насіння (плоди) або траву кропу пахучого у вигляді настою п'ють при підвищеній нервовій збудливості і безсонні. Настій: 1 чай-

- ну ложку подрібнених плодів настоюють 2 год у двох склянках окропу і п'ють з медом по 0,5 склянки перед сніданком і обідом, склянку – на ніч.
15. Пшеничні висівки з медом при підвищеній нервовій збудливості, безсонні. Розмочені у воді пшеничні висівки змішати з медом і приймати по 1 столовій ложці перед сніданком і перед сном.
 16. Настій трав з медом при нервовому збудженні: трава кропиви собачої – 25 г, коріння валеріани лікарської – 25 г, плоди кмину звичайного – 25 г, плоди фенхелю звичайного – 25 г. Столову ложку збору запарити однією склянкою окропу, процідити, додати 1 столову ложку меду і приймати по 0,5 склянки двічі на день.
 17. Валеріановий чай з медом як заспокійливий засіб: 15 г подрібненого валеріанового кореня ввечері залити 200 мл крутого окропу в термосі і щільно закрити. Наступного дня процідити, додати одну столову ложку меду і пити по 30 мл тричі на день за 20-30 хв перед вживанням їжі. У денні часи доза може бути дещо знижена (в залежності від самопочуття), а перед сном – збільшена.
 18. Настій кропиви собачої звичайної з медом: в одній склянці води настояти 15 г трави кропиви, розчинити столову ложку меду і приймати по 1 столовій ложці 3-4 рази на день. Діє як заспокійливий засіб, а також ефективний при функціональних розладах центральної нервової системи, неврозах серця, початкових стадіях артеріальної гіпертензії і легких формах базедової хвороби.
 19. М'ятний чай з медом – ефективний заспокійливий засіб. Дві столових ложки сухого подрібненого листя м'яти перцевої залити трьома склянками окропу, настояти 30-40 хв у термосі. Процідити, додати мед за смаком і пити дорослим по 0,5 склянки, а дітям по 1/4 склянки 2-3 рази на день за 20-30 хв перед вживанням їжі.

Неврастенія

1. 100 г свіжих ягід малини (2 столових ложки сухих) заварити склянкою крутого окропу, настояти 10-15 хв і розчинити в настоті столову ложку меду; пити в теплому вигляді упродовж одного місяця.
2. Для лікування неврастенії – 32 г квіткового пилку (перги) у натуральному вигляді (розсмоктуючи в роті) приймати за 15 хв до сніданку і перед вечерею упродовж 1,5-2 місяців.
3. Склянку вівса (або вівсяних пластівців) залити 5 склянками води, варити, поки не випарується половина кількості води (до густоти рідкого киселю). Процідити і додати до відвару 4 чайних ложки меду і знову варити. Отриманий приємний на смак і калорійний напій випити теплим у 2-3 прийоми упродовж дня як заспокійливий і снодійний засіб.
4. Склянка теплої води з 1 столовою ложкою меду на ніч діє як заспокійливе, викликає міцний сон. При безсонні, неврастенії – по 100-120 г на день, розділивши на 3-4 порції: 30-40 г – вранці, 40 г – вдень, 30-40 г – ввечері, можна з теплим молоком, або чаєм. Дітям – приблизно 30 г на добу, краще з теплим молоком.
5. Траву огірочника лікарського з медом у вигляді салатів із свіжої трави або у вигляді настою із сухої трави вживати при неврозгах серця, нервовому порушенні як засіб, що заспокоює нервову систему. Настій: 2-3 столових ложки трави настоюють 5-6 год у 2 склянках окропу і п'ють з медом по 0,5 склянки настою 3-4 рази упродовж дня перед вживанням їжі.
6. Корені валеріани лікарської у вигляді настою або настоянки пити при нервовому потрясінні, тяжких переживаннях як засіб, що заспокоює нервову систему. Настій: 2-3 чайних ложки коренів настоюють 6-8 год у склянці теплої кип'яченої води і п'ють з медом по 1 столовій ложці 3-4 рази упродовж дня перед вживанням їжі або через кожні 2-3 год. Настоянку (20%-ну на 70%-му спирті) приймають по 0,5 чайної ложки на 1/3 склянки теплого молока або кип'яченої води 3-4 рази упродовж дня перед вживанням їжі.

7. Траву споришу звичайного у вигляді настою з медом п'ють при нервовому виснаженні. Настій: 1 столову ложку трави настоюють 1-2 год у двох склянках окропу і п'ють теплим з медом по 0,5 склянки 3-4 рази упродовж дня перед вживанням їжі.
8. Корені дягеля лікарського у вигляді настою – як загальнозміцнювальний і тонізуючий засіб при нервовому виснаженні, істерії та безсонні. Настій: одну столову ложку сировини настоюють 2 год у двох склянках окропу і п'ють з медом по 0,5 склянки теплим 3-4 рази упродовж дня перед вживанням їжі.
9. Відвар квітів липи дрібнолистої п'ють як заспокійливий засіб при нервових потрясіннях, судомах. Відвар: 2 столові ложки квіток кип'ятять 10 хв у двох склянках води і випивають на ніч з медом за смаком.
10. Траву меліси лікарської у вигляді настою або настоянки п'ють як засіб, що стимулює центральну нервову систему, при нервових виснаженнях, переляку, захворюваннях серця і безсонні. Настій: 2-3 столових ложки трави настоюють 1-2 год у трьох склянках окропу і п'ють з медом по одній склянці теплим 3-4 рази упродовж дня перед вживанням їжі.
11. Траву і корені полину звичайного (чорнобильника) у вигляді настою п'ють з медом при нервових нападах, збудженні і безсонні. Настій: 2 чайних ложки сировини настоюють 2-3 год у склянці окропу і п'ють по 1/3 склянки з медом 3-4 рази перед вживанням їжі.
12. Траву глухої кропиви у вигляді настою п'ють як засіб, що заспокоює нервову систему, при нервових і серцевих захворюваннях, підвищеній нервовій збудливості і безсонні. Настій: одну столову ложку трави настоюють 2-3 год у склянці окропу і приймають теплим з медом по 2-3 столових ложки 3-4 рази на день перед вживанням їжі.
13. Корінь валеріани – 10 г, трава вересу – 40 г, трава глухої кропиви – 30 г, трава сухоцвіту болотяного – 30 г. Настій: 4 столові ложки збору настоюють ніч у літрі окропу. Проціджують, додають мед за смаком і приймають по 1/3 склянки теплим що-

години, випивають усе впродовж дня при нервових розладах, лясливості і безсонні.

14. Медяні ванни при підвищеній нервовій збудливості: налити у ванну воду температурою 37-38°C і розчинити в ній 60-100 г меду. Приймати ванну упродовж 10-15 хв 2-3 рази на тиждень. Разом з медом у ванну можна додавати відвар або настій материнки, валеріани, хвої.

Мед і лікарські рослини при безсонні

1. Столову ложку меду розчинити в склянці теплої кип'яченої води і випити малими ковтками перед сном. Добре вживати мед з молоком або кефіром.
2. Натертий хрін настоюють у воді упродовж 36 год. Отриманий настій змішують з медом в співвідношенні 1:1; приймати по одній столовій ложці перед сніданком і вечерею.
3. Столову ложку меду і 30 г смальцю добре змішати і розчинити в склянці гарячого молока (краще козячого); приймати три рази упродовж дня перед вживанням їжі.
4. Приготувати суміш соку одного лимона і 100 г меду; приймати по 1 столовій ложці, запиваючи гарячим чаєм або молоком перед сном.
5. 100 г свіжих ягід малини (дві столових ложки сухих) або малинового варення запарити у склянці окропу; через 10-15 хв настоювання додати одну столову ложку меду. Приймати перед сном.
6. Народний засіб від виснажливого тривалого безсоння: огіркова ропка з медом (1 столова ложка меду на склянку огіркової ропки) перед сном.
7. Натуральний мед у суміші з яблучним оцтом: 3 чайних ложки оцту на чашку меду. Пити перед сном по дві чайних ложки суміші. У випадку сильної втоми, слабкості та безсоння серед ночі прийом можна повторити або дещо збільшити дозу.
8. Якщо безсоння викликане приливом крові до голови, дуже корисно прикладати гірчичники або натертий хрін до литок ніг.

- Одночасно пити огіркову ропу з медом (одна столова ложка меду на склянку огіркової ропи).
9. Квіти або плоди глоду криваво-червоного у вигляді екстракту, настоянки всередину при безсонні, астмі, задишці. Настій: 2 столові ложки квіток настоюють 2-3 год в 0,5 л окропу, фільтрують і додають за смаком мед, п'ють по 2/3 склянки 3 рази на день перед вживанням їжі.
 10. Молоді паростки коріння або кору молодих гілок калини червоної у вигляді настою приймають всередину при неврозах, судомних спазмах, істерії, нападах ядухи, судомах та безсонні (особливо корисний для легеневих хворих). Настій: 2 столові ложки сировини настоюють 2 год в 0,5 л окропу, фільтрують і додають за смаком мед. П'ють по 0,5 склянки теплим перед вживанням їжі (заспокійливий та протисудомний засіб).
 11. Настій незрілих коробочок маку дикого п'ють з медом при безсонні: одну столову ложку коробочок (у потовченому вигляді) настоюють у склянці окропу, додають мед і п'ють по 1-3 столових ложки солодкого та теплого настою перед сном. Дітям відповідно до їхнього віку – по чайній або десертній ложці.
 12. Траву меліси лікарської у вигляді настою приймають як засіб, що стимулює центральну нервову систему при нервових захворюваннях, безсонні. Настій: 3 столові ложки трави настоюють 2 год в літрі окропу, фільтрують, додають за смаком мед і п'ють як чай по склянці перед вживанням їжі.
 13. Настій коренів та трави полину звичайного приймають при неврастенії, істерії, безсонні: 2-3 столові ложки сировини настоюють 2-3 год в 0,5 л окропу і п'ють теплим по 0,5 склянки з медом (за смаком) перед вживанням їжі.
 14. Суцвіття ромашки аптечної настоюють 30-40 хв у склянці окропу, фільтрують, додають мед за смаком і п'ють теплим по 0,5 склянки 3-4 рази на день перед вживанням їжі. Чай: 1 столову ложку суцвіття настоюють 30-40 хв у 0,5 л окропу, фільтрують, додають мед і випивають на ніч 1-2 склянки.
 15. Три столові ложки листя салату городнього настоюють 1-2 год в 0,5 л окропу, фільтрують, додають за смаком мед і п'ють по

- 0,5-1 склянці настою двічі на день; додатково склянку настоянки з медом п'ють на ніч при підвищеній нервовій збудливості та безсонні.
16. Сік гарбуза звичайного – 0,5 склянки п'ють з медом перед сном, при безсонні та тривожному сні.
 17. Шишки хмелю – 20 г, листя розмарину або ромашки аптечної – 20 г, листя м'яти перцевої – 20 г, трава звіробою – 20 г, листя меліси – 20 г, корені валеріани – 20 г. Настій: 2 столові ложки збору настоюють годину і більше у 0,5 л окропу, фільтрують, додають мед за смаком і п'ють теплим по 1/3-1/2 склянки 3-4 рази на день.
 18. Корені валеріани – 50 г, шишки хмелю – 50 г. Столову ложку збору заливають склянкою окропу і настоюють 1-2 год. Фільтрують, додають за смаком мед і випивають на ніч.

Захворювання аналізаторних систем

- ***При кон'юнктивітах*** (запалення зовнішньої оболонки ока і сполучнотканинної оболонки, яка покриває задню поверхню вік), ***запаленнях рогової оболонки очей і виразках роговиці*** добре допомагають медові розчини (ними зрошують зону запалення або використовують у вигляді мазей та примочок). Краплі для очей та примочки готують на основі 30%-вого розчину меду (А.Ф. Сіянов, 1991). Рідше використовують нерозчинний мед (неприємні відчуття болю проходять через декілька хвилин).
- Використання меду у вигляді мазей, примочок, крапель, а також внутрішньо як харчового продукту ***покращує адаптацію зорового аналізатора до темноти, підвищує гостроту зору, поліпшує кольоровий зір.***
- ***При зниженні гостроти зору.*** Промиті і просушені на повітрі ягоди лимонника китайського подрібнюють на м'ясорубці і змішують із рідким медом у пропорції 1:5. Суміш зберігають в закритих банках в темному, прохолодному місці. Вживають по 1 столовій ложці тричі на день за 30 хв перед вживанням їжі.
- Добре змішати мед і риб'ячий жир у рівних частинах. Перші 3 дні закладати за нижню повіку на ніч, четвертий і п'ятий – 3-4 рази упродовж дня.

- Змішати 3 г меду з 10 мл дистильованої води, використовувати як краплі для очей **при кон'юнктивітах, виразках та опіках рогівки**.
- Сік цибулі змішати з медом у пропорції 1:1, закрапувати очі при перших ознаках **розвитку більма на оці**. Для поліпшення зору приймати по 1 столовій ложці соку цибулі 2-3 рази упродовж дня з однаковою кількістю меду.
- **При хронічному гаймориті**. П'ять разів на день жувати шматочок медового стільника (або забрусу) упродовж 15 хв. Це оптимізує дихання через ніс, різко зменшує запальну реакцію придаткових пазух.
- **При гнійному отиті**. Стерильною скляною паличкою взяти мед із стільникової комірки і 1-2 краплі його помістити у вухо, а також у ніздрі. Процедуру повторюють кожні 3-4 год.
- **При нежиті**:
 - приготувати 30%-ний розчин меду в соковій червоного буряка. Цією сумішшю закрапувати ніздрі (по 5-6 крапель в кожную) 4-5 разів упродовж дня;
 - 10 частин меду змішати з 0,5 частинами свіжого соку хрону. За допомогою ватного тампону цією сумішшю змочувати пазухи носа;
 - 3 столових ложки дрібно нарізаної цибулі залити 50 мл теплої кип'яченої води, додати 1 чайну ложку меду, розмішати до розчинення. Настояти 30-40 хв, процідити. Використовувати для промивання пазух носа або ж закрапувати у ніс 4-5 разів упродовж дня (по 4-5 крапель в кожную ніздрю);
 - 20%-ний водний розчин меду втягувати спочатку в одну, а тоді в другу ніздрю;
 - мед розвести теплою кип'яченою водою у співвідношенні 1:2, закрапувати ніздрі – 5-6 крапель в кожную ніздрю, 3-4 рази на день.

Захворювання системи дихання

Мед є чудовим лікувальним засобом при захворюваннях органів дихання. В народній медицині знайшли використання рецепти, в яких мед поєднують із молоком, жирами і алое (при бронхітах, туберкульозі тощо). При гострих і хронічних бронхітах, трахеїтах, захворюваннях пазух носа, бронхіальній астмі ефективними є *аерозольні інгаляції* 30-50%-ним водним розчином меду. Інгаляції добре поєднувати з електрофорезом і вживанням меду внутрішньо (орально). Особливо корисні медові інгаляції дітям.

1. Дві столові ложки квітів алтеї лікарської покласти в порцеляновий чайник, залити кип'яченою водою, настояти 10-15 хв. У теплий настій додати 2 столових ложки меду і пити по 0,5 склянки 2-3 рази на день **при гострому і хронічному бронхіті та інших респіраторних захворюваннях**, а також при запальних хворобах шлунково-кишкового тракту.

2. Корені алтеї лікарської – 40 г, листки мати-й-мачухи (підбіл звичайний) – 40 г, трава душиці – 20 г. Приготувати чай у порцеляновому чайнику – на одну частину суміші трав 10 частин окропу. Пити теплим по 1/4 частині склянки 3-4 рази упродовж дня **при захворюваннях бронхів і легень**, додаючи мед за смаком.

3. Чай з квітів червоної конюшини з медом (20:1). Пити з медом по 1/4 склянки 3-4 рази упродовж дня **при бронхітах, трахеїтах, астмі**.

4. Настій квітів липи з медом. Три столових ложки квітів з липи запарити склянкою окропу і настояти 15 хв на водяній бані. Потім настій охолодити, в ньому розчинити 1 столову ложку меду. Приймати теплим по півсклянки 2-3 рази упродовж дня як потогінний, жарознижуючий засіб **при застуді**.

5. Почищену чорну (зимову) редьку натерти на тертці, витиснути сік, змішати з однією столовою ложкою меду. Приймати по 2 столових ложки за 10-15 хв перед вживанням їжі 3-4 рази упродовж дня. Змішати 2 склянки соку чорної редьки зі склянкою меду, приймати по 2 столових ложки (дітям по 1 чайній ложці) через кожну годину **при кашлі, хворобах бронхів і легень**.

6. Дрібно нарізати 500 г цибулі, додати 400 г цукру і води. Варити на легкому вогні 3 год. Після того, як суміш охолоне, додати 50 г меду, перелити в пляшку і закрити. Приймати 40-50 мл упродовж дня **при сильному кашлі, гострому і хронічному бронхіті**.

7. Дві столових ложки свіжого вершкового масла, два жовтки, одну чайну ложку борошна, дві чайних ложки меду добре перемішати. Приймати по 1-2 столові ложки перед вживанням їжі **при кашлі і бронхіті**.

8. Д.С. Джарвіс **при кашлі** пропонує такий засіб: один лимон варять на слабкому вогні 10 хв, розрізають і витискують з нього сік у склянку. Туди ж додають 2 столові ложки гліцерину, розмішують з соком і доливають доверху рідким медом. Приймають по одній чайній ложці тричі упродовж дня.

9. Сік брусниці змішати з рівною за обсягом кількістю меду. Такий сироп приймати для полегшення **відходу мокроти**.

10. Готують чай з ягід малини (1:10), додають мед за смаком і п'ють по півсклянки 4 рази упродовж дня **при гострих респіраторних хворобах**.

11. Мед розвести теплою (не вище 45°C) кип'яченою водою у співвідношенні 1:2 і використовувати для ополіскування **при ангіні, хронічному тонзиліті, фарингіті** тощо.

12. До відвару коріння дев'ясила (1:10) додають мед і п'ють по 1/4 склянки **при кашлі, бронхіті, запаленнях легень**.

13. Біостимульований сік алое. Великі і середні нижні листки алое віком старше 2 років попередньо витримують 12-15 днів у темному прохолодному місці (в холодильнику). За таких умов в клітинах алое відбувається утворення біогенних стимуляторів, які активізують життєдіяльність клітин. Для отримання соку листки пропускають через м'ясорубку; сік з суміші отримують методом пресування (відтискування з використанням марлі).

Змішати 50 мл соку алое з 10 г меду. Свіжу суміш приймати по 1 чайній ложці 3 рази упродовж дня перед вживанням їжі **при трахеїтах і бронхітах, запальних захворюваннях ротової порожнини, глотки і гортані**.

Алое протипоказаний при гострих захворюваннях нирок, шлунково-кишкового тракту, великих строках вагітності, гострих запальних процесах жіночих статевих органів, при захворюванні серцево-судинної системи на стадії декомпенсації, загостреннях туберкульозу, при геморойі.

14. ***Хворим на туберкульоз, а також виснаженим особам***, які перехворіли різними важкими хворобами, коли потрібно посилене харчування з достатнім вмістом мінералів і вітамінів, рекомендується суміш алое з медом і червоним вином. Для цього подрібнюють 1,5 кг листків алое (3-5-літнього віку), додають 2,5 кг меду і 850 мл кагору або портвейну. Це доза на курс лікування – 2-3 місяці. Суміш ретельно перемішують, щільно закривають у банці і витримують у темноті 5-7 діб. Перші 5 днів приймають по 1 столовій ложці за 1 год перед вживанням їжі, тоді – три столових ложки упродовж дня.

Пам'ятайте! Підвищуючи імунну реактивність організму, вище наведена суміш лише сприяє боротьбі з хворобою, проте не діє безпосередньо на туберкульозну паличку. Тому хворим на туберкульоз ця суміш повинна призначатися в поєднанні з протитуберкульозними засобами спеціально спрямованої дії (настоянка личинок воскової молі, бурсуковий жир тощо).

15. Бджолиний мед – 250 г, мумійо – 25 г, подрібнений прополіс – 50 г, топлене вершкове масло – 500 г, свіжа соснова живиця – 25 г, сік алое – 100 г. Компоненти добре змішати при температурі водяної пари. Настоявати 5-6 днів. Приймати по 1 столовій ложці вранці, за 30 хв перед вживанням їжі.

16. Мед (бажано липовий) – 130 г, дрібно нарізані листки алое – 1 склянка, 200 г оливкової олії, 150 г березових бруньок, 50 г липового цвіту. Перед приготуванням зірвані і промиті листки алое покласти на 10 днів в холодне і темне місце.

Розтопити на водяній бані мед і покласти в нього дрібно нарізані листки алое. Окремо від цього в двох склянках води заварити березові бруньки і липовий цвіт, прокип'ятити 1-2 хв. Проціджений і відтиснутий відвар вилити в охолоджений мед. Розмішати і роз-

лити в пляшки, додаючи в кожен порівну оливкової олії. Зберігати в прохолодному місці. Приймати по одній столовій ложці тричі упродовж дня **при туберкульозі, кашлі, бронхіті, пневмонії**. Перед вживанням збовтувати.

17. При **туберкульозі легень**: 1) 100 г меду, 100 г вершкового масла, смальцю або гусячого жиру, какао і 15 г алое. Усе змішують, підігрівають. Приймають по 1 столовій ложці на склянку гарячого молока вранці і ввечері; 2) суміш 150 г соку алое, 50 г меду, 350 г вина «Кагор» настояти в теплом місці протягом тижня, пити по 1 столовій ложці 3 рази на день за 30 хв перед вживанням їжі.

18. При **астмі, гострих і хронічних бронхітах, трахеїтах** ефективними є інгаляції з медом. При відсутності інгалятора в домашніх умовах користуються звичайним чайником. Залити водою 1/4 чайника і довести до кипіння, додати в окріп 1 столову ложку меду і вдихати пару через дерев'яну (з бузини) або гумову трубку, насажену на його носик. В міру вистигання чайник підігрівають на малому вогні. Тривалість інгаляції – 20 хв. Проводити її краще перед сном.

При наявності інгалятора для інгаляцій використовується 50%-ний розчин меду в дистильованій або кип'яченій і охолодженій воді. Для хворих з підвищеною чутливістю до меду для інгаляції необхідно використовувати менш концентрований розчин (5 г меду на 100 мл води).

Інгаляції з медом не рекомендуються хворим з розширенням бронхів і альвеол, серцевій недостатності, легенеvim склерозом, підвищеною температурою, частими крововиливами дихальних шляхів, пошкодженням клапанів серця, а також хворим бронхіальною астмою і міокардитом.

19. При запаленні слизової оболонки **придаткових порожнин носа, сильній нежиті** жувати медові стільники щогодини (упродовж дня – 4-6 разів), тривалість кожного жування – 15 хв.

Шлунково-кишкові захворювання

У медові, як і в інших натуральних продуктах (овочах, фруктах, ягодах), переважають лужні та лужно-земельні метали (натрій, калій, магній). Кислотнодіючими елементами, яких багато в м'ясних і рибних продуктах, горіхах, крупах, є сірка, фосфор, хлор. Лужнодіючі мінеральні солі нейтралізують кислоти, а тому сприяють підтриманню в організмі кислотно-лужної рівноваги. Ці особливості харчових продуктів належить враховувати в оздоровчому харчуванні, зокрема при призначенні лікувальних дієт. Так, при підвищеній кислотності шлункового соку доцільними буде вживання меду темних сортів (наприклад, гречаного). Систематичне вживання меду нормалізує роботу шлунково-кишкового тракту, попереджує виникнення закріпів, покращує засвоюваність поживних речовин їжі.

Захворювання ротової порожнини

- **Стільниковий мед при парадонтозі.** Жування стільників з медом сприяє очищенню ясеневих кишень від гною, зміцнює ясна, очищає зуби від нальоту.
- **Лепеха болотяна і забрус при парадонтозі.** Тричі упродовж дня після вживання їжі жувати забрус (воскові кришечки, зрізані з стільникових рамок при відкачуванні меду), змішаний із порошком коренів аїру (1:40). Одноразова доза суміші – 20 г.
- **При захворюваннях ясен, хронічному тонзиліті** ополіскувати рот 30%-ним водним розчином меду 3-4 рази на день.
- **При грибковому ураженні ротової порожнини** (у дітей при молочниці) використовують трояндовий мед. До 100 г світлого меду додати 50 мл кип'яченої води, поставити на малий вогонь і прокип'ятити. Пелюстки троянд – 50 г або шипшини протерти з цукром у макітрі, додати до меду і кип'ятити на слабкому вогні упродовж 1 год. Тоді процідити в чисту банку, закрити і зберігати в прохолодному місці. Даний розчин трояндового меду використовується для ополіскування горла **при ангіні**.
- **При запальних захворюваннях ротової порожнини** готують суміш: 4 г натрієвої солі борної кислоти і 30 г меду. Засіб призна-

чають при кандидомікозі ротової порожнини, афтозних стоматитах, ангіні. Для лікування беруть 0,5 чайної ложки суміші і язиком «розносять» по стінках ротової порожнини.

При використанні меду з лікувальною метою слід знати кислотність шлункового соку. Щоб це визначити, досить з'їсти тарілку пшонаної каші, заправленої соняшниковою олією. Якщо після їжі відчуєте печію, можна стверджувати, що у вас гастрит з підвищеною кислотністю (Н. Земна, 2004).

• **При захворюванні органів травлення:**

- дві столових ложки насіння кропу запашного залити в термосі 0,5 л окропу, настояти 1 год, процідити, додати 2 столових ложки меду, розмішати і пити по 0,5 склянки 3 рази на день;
- з 200 г листків алое деревовидного вичавити сік, пропустивши через м'ясорубку. Змішати з 250 г меду і 120 мл коньяку і залишити на 3-4 год для настоювання. Приймати по 1 столовій ложці тричі на день за півгодини до вживання їжі;
- зубчики часнику – 20 г розмолоти у кавомолці, залити 30 г розтопленого на водяній бані меду, ретельно перемішати і приймати по 1 чайній ложці 3 рази на день після прийому їжі. Повний курс лікування складає 1 місяць
- У перші хвилини після вживання мед стимулює секрецію і виділення шлункового соку, згодом – пригнічує. Тому при **підвищеній кислотності** рекомендується вживати теплі розчини (35-40°C) меду за 1,5-2 год перед вживанням їжі або через 3 год після вживання їжі і пити його швидко. При **пониженій кислотності** водний розчин меду кімнатної температури належить приймати за 5-10 хв перед вживанням їжі і пити його повільно (Б.А. Охотський, 1990).
- **При гастритах із низькою кислотністю** мед рекомендується приймати у вигляді холодного водного розчину (1 столову ложку меду на склянку води) безпосередньо перед вживанням їжі:
 - 10 г сухоцвіту болотного перемішати з попередньо розтопленим медом, залити окропом. Суміш настоювати півгодини, після чого процідити через марлю або мілке сито і вживати по 2 столові ложки тричі на день за дві години до прийому їжі.

- **При гастритах з підвищеною кислотністю** шлункового соку рекомендується приймати теплий розчин меду (1 столова ложка) за 1,5-2 год перед вживанням їжі. Курс лікування – 1,5-2 місяці, добова доза – 70-100 г.

Мед містить в собі багато моноцукрів і органічних кислот, а тому може спричинити подразнюючу дію на слизову оболонку шлунка та кишечника. У зв'язку з цим небажано приймати його концентровані розчини. **Найбільш оптимальною щодо позитивного впливу на моторну і секреторну функцію травного тракту є 10-12%-ний водний розчин меду.**

- **При колітах (ентероколітах):**

- 100 г меду розчинити яблучним соком та холодною кип'яченою водою в пропорції 1:2:3. Пити 3 рази на день перед вживанням їжі;
- 1 столову ложку ромашки залити 250 мл окропу, настояти, додати 1 столову ложку меду, профільтрувати, охолодити до температури тіла і ставити клізму (попередньо бажано зробити очисну клізму);
- 1 столову ложку меду розчинити в склянці холодної кип'яченої води і випити перед вживанням їжі. Упродовж дня приймати 3 склянки медового розчину. Курс лікування – 1,5-2 місяці;
- очищені і вимиті корені хрону звичайного (250 г) пропустити через м'ясорубку, змішати з 750 мл кип'яченої води і залишити для настоювання на 40-45 хв. Готовий відвар процідити і з'єднати з медом, перелити до скляного посуду і витримувати в темному місці упродовж тижня. Приймати по 1 столовій ложці тричі на день за 15-20 хв до прийняття їжі упродовж 1 місяця;
- суміш із соків редьки чорної – 400 г, буряка – 400 г, моркви – 400 г, цибулі ріпчастої – 400 г і алое деревовидного – 400 г змішати з розтопленим на водяній бані медом – 200 г, додати масло вершкове – 200 г. Все добре перемішати, перелити в горщик з глини, накрити коржом з тіста, поставити в тепле місце (на батарею) і витримувати 36 годин. Приймати по 1 столовій ложці тричі на день. Повний курс лікування – від 2 тижнів до 2 місяців.
- 100 г гречаного меду розвести 100 мл прокип'яченої і охолодженої при кімнатній температурі водою. Отриманий розчин прий-

мають по 1 чайній ложці 2-3 рази упродовж дня до вживання їжі.
Курс лікування – 1 місяць;

- **При спастичних закрепах.** Очищений від шкірки і насіння гарбуз ретельно промити, нарізати маленькими шматочками і злегка протушити у вершковому маслі. Додати солі (за смаком), манної крупи або пшона (його потрібно заздалегідь промити і розпарити до напівготовності) і довести страву до готовності. До порції гарбуза на тарілці додати 1 чайну ложку меду. На 500 г гарбуза: 1,5 склянки води, 60 г манної крупи або пшона, 50 г вершкового масла, 2 столових ложки меду.
- **Противісклий засіб.** Готують кашу з гарбузового насіння і меду. Для цього насіння почистити від твердого лушпиння так, щоб збереглась тонка зелена оболонка. Розтерти насіння в ступці, додаючи по краплях воду. Отриману масу змішати з медом. Дорослим на один прийом готують кашу з 300 г насіння, 50 г меду і 15 г води. Суміш приймати протягом години по 1 чайній ложці. Через 3 год прийняти послаблююче, а тоді через 0,5 год зробити очисну клізму.

Нормативна доза противіскної суміші для лікування (на один прийом) дітям віком 2-3 роки – 50 г, 4-5 років – 70 г, 6-7 років – 90 г, 8-9 років – 120 г, 10-12 років – 150 г, 13-15 років – 200 г. Суміш приймати з перервою в 2-3 доби. Напередодні лікування сніданок повинен бути легким. Вранці дають лікувальну суміш, а через 1,5-2 год роблять очисну клізму. Всього виконують 2-3 процедури.

- **При геморої** мед приймають всередину як послаблюючий засіб, що не спричиняє метеоризм кишечника (гальмує газоутворення). Ефективним є місцеве використання натурального бджолиного меду, а також у суміші з соком столового буряка або ж з бальзамом Шестаковського (1:1). При зовнішньому геморої змащуються гемороїдальні шишки рідким медом і робиться марлева прикладка; при внутрішньому геморої суміш меду з бальзамом Шестаковського (25-30 г) вводять у пряму кишку за допомогою дитячої клізми з наконечником. Одночасно п'ють сік червоної горобини з медом (1 столова ложка меду на 1 склянку соку) – 3 рази упродовж дня по 50 мл.

Для холодних компресів на гемороїдальні вузли ефективною є суміш меду – 20 г, часнику – 60 г, коров'ячого молока – 60 г. Всі інгредієнти добре перемішати, помістити на вогонь і варити до загустіння, потім зняти з плити і, накривши посудину кришкою, витримати в темному місці 3 год.

Після очисної клізми ввести в пряму кишку 100 мл 20%-вого розчину меду в теплій воді в положенні лежачи, затиснути сідниці і утримувати розчин упродовж 5 хв, тоді звільнити кишечник.

• **При лікуванні дуоденіту:**

- готують суміш соку із листків алое деревовидного – 200 г, чорносливу – 300 г, кураги – 300 г, інжиру – 300 г, перепущених через м'ясорубку, і меду – 100 г. Все ретельно перемішують до однорідної маси і приймають всередину по 1 столовій ложці тричі упродовж дня під час їжі або після неї;
- до 200 г сала додати 200 г меду, помістити в емальований посуд і гріти на невеликому вогні при постійному перемішуванні до утворення однорідної маси. Отриману суміш охолоджують при кімнатній температурі і вживають всередину по 1 столовій ложці тричі на день за 15-20 хв до прийому їжі.
- При лікуванні шлунково-кишкових захворювань особливо корисним є споживання 10%-вого розчину меду з настоянкою календули. Такий напій виявляє виразну протизапальну, спазмолітичну, ранозагоювальну і жовчогінну дію, а тому рекомендується тим, хто страждає **гастритом, виразковою хворобою, колітом, захворюваннями печінки і жовчовивідних шляхів.**
- Мед корисний людям із **зниженою ферментативною активністю шлунково-кишкового тракту** (як замітник цукру). Така заміна забезпечує більш високу засвоюваність вуглеводної частини харчового раціону.
- **Для попередження процесів бродіння в кишечнику і нормалізації мікрофлори в харчові суміші грудних дітей** додають мед (3% меду замість цукру в суміш молока з рисовим відваром). Мед дуже корисний дітям-дистрофікам, недоношеним, при жовтусі новонароджених, анемії, нічному нетриманні сечі (1-2 чайні ложки меду на протязі дня).

- Ополіскування ротової порожнини 10-20%-вим теплим водним розчином меду (1 столова ложка меду на склянку води) **знімає запалення мигдалин**, очищає зуби, роблячи їх білими. Залишки цукру в ротовій порожнині розщеплюються з утворенням кислот, зокрема молочної, що спричиняє декальцинацію (руйнування) зубів. Мед, на відміну від цукру, володіє активними антибактеріальними властивостями, чим сприяє дезинфекції порожнини рота і захищає зуби від руйнування.
- **При виразковій хворобі шлунку** приймати спочатку по 1/2, а тоді по 2/3 склянки картопляного соку з 1 столовою ложкою меду двічі на день за 30 хв перед вживанням їжі.
- Ефективним засобом **лікування виразкової хвороби шлунка** є вживання соку білокачанної капусти з медом (1 столова ложка меду на склянку соку). Приймати по 0,5 склянки двічі на день за 30 хв перед вживанням їжі.
- **При виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки** запарити в термосі ємністю 0,5 л 2 столових ложки сухої подрібненої трави сушениці болотної, настояти 30 хв, процідити, додати мед за смаком і пити по 1 склянці 3-4 рази на день за 0,5 год перед вживанням їжі.
- Дві столових ложки збору (коренів алтеї лікарської, коренів солодки голої, плоди фенхеля звичайного і квіти ромашки лікарської в рівних співвідношеннях) залити 0,5 л окропу, кип'ятити 2-3 хв, настояти 1 год, процідити. Після охолодження додати мед – 1 столову ложку на склянку настоянки; пити теплим по 0,5 склянки 3 рази на день за 1,5-2 год перед вживанням їжі.
- **Для покращення травлення** споживають відвар аїру тростинного (лепеха звичайна) з медом. Для його приготування 1 столову ложку сухих подрібнених коренів аїру заливають склянкою окропу, витримують 15 хв на водяній бані, тоді настоюють 1 год. Процідити, розчинити мед – 1 столову ложку на склянку відвару і пити теплим по 0,5 склянки 3 рази на день за 1,5-2 год перед вживанням їжі.

Рецепти лікування медом при захворюваннях печінки

Добрі результати можна отримати при одночасному вживанні меду з пергою. Мед приймають по 1 чайній ложці 5-6 разів упродовж дня після вживання їжі, пергу – по 1 чайній ложці 2-3 рази на день разом із медом. Прополіс і бджолину отруту при хворобах печінки застосовувати не можна.

- 1 кг меду змішати з 1 кг промитої і просушеної смородини. Добре протерти. Зберігати в темному прохолодному місці. Споживати по 1 чайній ложці за 30 хв перед вживанням їжі;
- 40 грамів меду змішати з маточним молочком двох маточників. Одержану суміш спожити за один прийом;
- 40 г меду перемішати з пергою (одна чайна ложка). Отриману суміш треба з'їсти після обіду. Повний курс лікування складає не менше 1 місяця.
- **Захворювання жовчного міхура і жовчовивідних шляхів:**
 - корені (качани) кукурудзи варити на малому вогні 20-30 хв, після охолодження додати мед за смаком. Пити по 0,5 склянки 3-4 рази упродовж дня перед вживанням їжі;
 - 400 г свіжої трави буквиці лікарської дрібно порізати і витиснути сік. З'єднати його з розтопленим медом – 200 г, добре перемішати. Суміш приймати по 1 чайній ложці 3 рази упродовж дня до прийняття їжі.
- **У гострому періоді гепатиту** на фоні жовтухи В.М. Фролов і Н.А. Пересадін (1992) пропонують вживати сирну масу (200-350 г на добу) з додаванням 20-30 г меду з 2%-ним маточним молочком. До сирної маси можна додавати розпарені родзинки або дрібно нарізані сушені абрикоси (курагу). Одночасно хворі п'ють настоянку з трав (сушениця топ'яна, кропива дводомна, собача кропива серцева, спориш звичайний, трава деревію звичайного (по 2-3 г кожної трави на 200 мл окропу). Настоянку п'ють по 0,5 склянки з медом (на 200 г настоянки 20 г меду) 4-5 разів на день.
- **У відновному періоді після перенесеного гепатиту** рекомендується вживати масу, виготовлену із перетертих через м'ясорубку лимонів – 200 г, меду – 500 г і оливкової олії – 100 мл по 1 столовій ложці тричі на день за півгодини до вживання їжі.

- **Мед із соком чорної редьки при захворюваннях печінки і жовчного міхура.** Скланку соку чорної редьки добре змішати з такою ж кількістю меду. Приймати по 1 столовій ложці тричі на день. Суміш є ефективним засобом профілактики жовчнокам'яної хвороби. Добрий ефект виявляє також розчин меду з яблучним соком (1 чайна ложка меду на 0,5 склянки соку), пити 2-3 рази упродовж дня.
- **При лікуванні жовчнокам'яної хвороби:**
 - суміш з 600 г інжиру, 250 г лимонів (пропускають через м'ясо-рубку), 30 г меду і 250 г глюкози приймають по 3-4 столові ложки тричі упродовж дня до прийняття їжі. Повний курс лікування – 1 місяць;
 - готують збір з висушених лікарських рослин: корені жостеру ламкого – 10 г, трава деревію звичайного – 10 г, трава репешка звичайного – 10 г, трава чистотілу звичайного – 10 г, плоди ялівцю звичайного – 10 г, листки м'яти перцевої – 10 г, листки шавлії лікарської – 10 г, трава цикорію – 10 г, корені кульбаби лікарської – 10 г. 20 г збору заливають 200 мл окропу, накривають кришкою і витримують упродовж 5 год. Потім готовий настій проціджують через марлю або сито, з'єднують з розтопленим на водяній бані медом, ретельно перемішують і приймають по 1 склянці тричі упродовж дня. Повний курс лікування – 1 місяць;
 - в 500 мл березового соку розводять 200 г меду, ставлять на вогонь і варять, поки об'єм рідини не зменшиться втричі. Готують суміш подрібнених частин лікарських рослин: береза повисла – 15 г, корені аїру болотного – 5 г, корені кульбаби лікарської – 10 г, квітки календули – 5 г, квітки пижми – 15 г, трава деревію звичайного – 10 г, квітки ромашки аптечної – 10 г, трава чистотілу великого – 5 г. 10 г отриманого збору з'єднують з гарячою сумішшю меду і березового соку. Все ретельно перемішують і настоюють півгодини. Після цього настій проціджують і вживають по 0,25 склянки 3 рази упродовж дня за 30 хвилин до прийняття їжі. Курс лікування – 1 місяць;
 - 60 г лаврових листків розтирають, додають 100 г меду, перемішують, заливають 1 л попередньо прокип'яченої і охолодженої

- води, знову перемішують, нагрівають на вогні, довівши до кипіння. Суміш варять, поки її початковий об'єм не зменшиться вдвічі. Готовий відвар проціджують і вживають теплим по 0,5 склянки перед сном. Курс лікування – 1 місяць;
- суміш 400 г коренів хрону звичайного (пропускають через м'ясорубку і витискують сік), з'єднують з 200 г розрідженого меду, добре перемішують і приймають по 1 столовій ложці тричі на день до вживання їжі. Курс лікування – 1 місяць.
 - **Грецькі горіхи з медом при захворюванні печінки і шлунка.** Змішати подрібнені (за допомогою м'ясорубки або кавомолки) горіхи з медом (ліпше гречаним) у пропорції 1:1. Приймати по 100 г суміші за 3 прийоми упродовж дня.
 - **Настоянка трав і мед в якості жовчогінного засобу:** 1 столову ложку суміші трав (корені валеріани лікарської, трава конюшини лучної і суцвіття хмелю звичайного – 1:1:1) залити 0,5 л окропу, настояти 30 хв, процідити, додати 1 столову ложку меду на склянку настоянки. Пити по 0,5 склянки тричі на день перед вживанням їжі.
 - **При захворюваннях печінки і жовчовивідних шляхів** корисним є споживання мінеральної води («Боржомі», «Нарзан» тощо) – склянка води з столовою ложкою меду – 1 раз вранці натще, через день, упродовж місяця.
 - **Настоянка трав з медом при захворюваннях печінки і жовчочно-го міхура.** Приготувати збір (в рівних частинах) з трави деревію звичайного, квіток безсмертника піщаного, трави полину гірко-го, плодів фенхеля звичайного і листя м'яти. Дві столових ложки подрібненого збору запарити 0,5 л окропу, витримати на водяній бані 15 хв, настояти до охолодження. Процідити, додати мед із розрахунку 2 столових ложки на склянку настоянки. Пити теплим по 0,5 склянки за 20 хв перед вживанням їжі. Курс – 1 місяць.

Захворювання сечостатевої системи

- Сік чорної редьки з медом у співвідношенні 1:1 **попереджує утворення каменів у нирках.** Приймати спочатку по 0,5 склянки в день, поступово збільшувати дозу до двох склянок. Половину

дозу приймати перед вживанням їжі, другу – перед сном. Цей засіб попереджує також утворення камінців у жовчному міхурі, перешкоджає розвитку атеросклерозу, нормалізує функцію печінки.

- До склянки настою брусниці, приготовленого з 20 г висушених листків, додати 1 столову ложку меду. Приймати по 1 склянці 3 рази упродовж дня при **сечокам'яній хворобі, а також при наявності печії** (рос. – *изжоги*).
- **При імпотенції чоловіків:**
 - споживати настоянку з коріння аралії (по 40 крапель на 25 мл кип'яченої води) 3 рази на день за 20-30 хв перед вживанням їжі і поживного медового напою із слизом зозулінця чоловічого. Слиз готують безпосередньо перед вживанням. Для цього 5 г подрібненого (висушеного) зозулінця (або порошку) замочують у 50 мл холодної води, тоді упродовж 10-15 хв поступово доливають кип'ятком до обсягу 0,5 л. В отриманій однорідній масі розчиняють мед (1 столову ложку на склянку напою). П'ють по 0,5 склянки 3 рази упродовж дня;
 - змішати мед із квітковим пилком (1:1) і приймати по 1 чайній ложці 2-3 рази на день. Курс лікування – 7 місяців;
 - свіжий сік моркви з медом (1:1). Приймати по 1/4 склянки 3 рази упродовж дня. Якщо сік отримати важко, моркву труть на тертці, до каші додають мед і сметану (1:1:1) і приймають як десерт;
 - медовий бальзам: 500 г меду, 500 г листя алое 3-5-літнього віку (перед зрізанням рослину не поливають 5 діб), 500 г якісного червоного вина. Все перемішати і настояти в темному місці 5 діб. Тоді процідити і приймати по 1 чайній ложці тричі на день за 1 год перед вживанням їжі. Через тиждень дозу збільшують до 1 столової ложки. Курс лікування – 1 місяць, через тиждень лікування повторюють.
- **При запальних захворюваннях сечовивідних шляхів.** Дві столових ложки подрібненої суміші збору (листя подорожника – 40 г, корені перстача прямостоячого – 30 г, трава хвоща польового – 30 г) залити в термосі 0,5 літрами окропу, настояти 1 год, процідити. Пити теплим перед сном по 0,5 склянки, додаючи мед за смаком.

- **При запаленні нирок і ниркових мисочок** приготувати збір: насіння льону посівного – 50 г, листя кропиви дводомної – 20 г, листя берези білої – 20 г, листя суниці лісової – 10 г. Дві столових ложки подрібненого збору залити в термосі 0,5 л окропу, настояти 30 хв, процідити. Пити теплим по 0,5 склянки 3 рази на день з медом.
- **Прополісний мед при аденомі передміхурової залози.** Приймати по 1 столовій ложці 10%-вого прополісного меду (тримати в роті до повного розчинення) 2-3 рази за 20-30 хв перед вживанням їжі. Курс лікування – 1 місяць. Через 10-12 днів курс повторити. Одночасно з прополісним медом приймають настоянку трав: звіробій – 35 г, собача кропива – 35 г, толокнянка звичайна – 30 г. Для приготування настоянки беруть 2 столових ложки збору і запарюють в термосі 0,5 л окропу. Настояють 1 год. П'ють теплим по 0,5 склянки 3 рази упродовж дня за 30 хв перед вживанням їжі.
- **При аденомі передміхурової залози** п'ють відвар солодки і прополісний мед. 1 столову ложку подрібненого коріння солодки голої запарити 0,5 л окропу, варити на слабкому вогні 10 хв, настоювати 2-3 год, процідити і пити по 1/4 склянки 3 рази на день за 30 хв перед вживанням їжі. Одночасно приймати по 1 чайній ложці 10%-вого прополісного меду (див. попередній рецепт).
- **При хронічному простатиті:**
 - настоянка трав (звіробій – 35 г, ромашка лікарська – 35 г, чистотіл лікарський – 15 г, квіти липи – 15 г) з медом при гострому простатиті. Дві столових ложки збору залити в термосі 0,5 л окропу, настояти 1 год, процідити. Настоянку пити теплою з медом за смаком по 0,5 склянки після сніданку і вечері;
 - дві столових ложки збору (квіти нагідок лікарських – 30 г, трава хвоща польового – 25 г, коріння оману (дев'ясила) – 15 г, листя кропиви дводомної – 10 г, листя шавлії лікарської – 10 г, листя м'яти – 10 г) запарити 0,5 л окропу в термосі, настояти 1 год, процідити. Пити по 1/3 склянки з медом (за смаком) 3 рази на день перед вживанням їжі;
 - дві столових ложки збору (плоди ялівцю звичайного – 40 г, коріння солодки голої – 15 г, коріння петрушки – 15 г, плоди фенхеля звичайного – 15 г, квіти ромашки лікарської – 15 г) залити в термосі

- 0,5 л окропу, настояти 2 год, процідити. Після охолодження додати мед за смаком і пити по 0,5 склянки після сніданку і вечері;
- дві столових ложки збору (коріння лепехи звичайної – 40 г, трава звіробою – 20 г, листя мучниці звичайної – 20 г, трава рутки лікарської – 20 г) залити 0,5 л окропу в термосі, настояти 2 год, процідити, додати мед за смаком і пити по 0,5 склянки за 30 хв до сніданку і вечері.
 - **Інстиляції медового розчину при трихомонадному уретриті.**
Приготувати 50%-ний розчин меду на 0,5%-му новокаїні і робити щоденні інстиляції (введення в уретру). Курс лікування – тиждень.
 - **При нічному нетриманні сечі:**
 - дві столових ложки сухого збору (насіння петрушки, кори вільхи сірої, трави звіробою і парила звичайного в рівних кількостях) залити 0,5 л окропу, варити 10 хв, настояти 0,5 год, процідити. Пити по 150 мл 3 рази упродовж дня. Одночасно приймати 10%-ний прополісний мед по 1 чайній ложці тричі на день;
 - дві столових ложки сухого подрібненого збору (трава остудника голого – 25 г, трава петрушки – 25 г, листя вільхи сірої – 20 г, трава звіробою – 20 г, шишки хмелю звичайного – 10 г) запарити в термосі 0,5 л окропу, настояти 1 год, процідити і пити з медом (за смаком) по 150 мл тричі упродовж дня;
 - дві столових ложки трави звіробою і золототисячника залити двома склянками окропу, кип'ятити 2 хв, настояти 1 год, процідити. Пити по 0,5 склянки з медом (за смаком) тричі на день.
 - **При гломерулонефриті:**
 - 30 г меду розтопити на водяній бані, перемішати з 10 мл свіжовичавленого лимонного соку і 30 мл відвару безсмертника. Суміш п'ють по 40 мл тричі на день. Повний курс лікування – 1 місяць;
 - 10 плодів шипшини залити 200 мл окропу, кип'ятити на вогні упродовж 15 хв, охолодити, процідити і додати з 50 мл соку суниці. Пити по 40 мл тричі на день. Курс лікування – 1 місяць.
 - **При уретриті:**
 - на мілкій тертці натерти 200 г почищених яблук і 30 г цибулі. В отримане пюре додати 20 г розтопленого меду, ретельно перемі-

- шати і приймати всередину по 1 столовій ложці 3 рази упродовж дня. Курс лікування – 3-4 тижні;
- 20 г коренів айру болотного висушити в духовці і розтерти в порошок. На мілкій тертці натерти 200 г редьки чорної і витиснути сік. 200 г меду розтопити на водяній бані, не доводячи до кипіння. Всипати порошок з коренів айру і перемішати. 50 г меду перемішати з соком редьки, додати 50 мл горілки, перелити до скляної пляшки, щільно закупорити і витримувати в темному прохолодному місці, періодично струшуючи упродовж 3 діб. Отримані засоби приймають за такою схемою: до вживання їжі – суміш меду і редьки по 4 столові ложки тричі на день; після прийняття їжі – суміш меду і порошку з коренів айру по 1 чайній ложці тричі упродовж дня. Курс лікування – 2-4 тижні;
 - 800 г чорної редьки натерти на мілкій тертці і витиснути сік. Додати 30 г тертого мигдалю, 70 г меду, попередньо розтопленого на водяній бані, і все ретельно перемішати. Приймають по 5 столових ложок тричі упродовж дня. Курс лікування – 1 місяць.

Мед при жіночих хворобах:

• При циститі:

- отримати сік із 600 г лимонів, розчинити в ньому 300 г меду і кип'ятити півгодини на водяній бані. Охолоджений відвар приймають по столовій ложці 3 рази на день за півгодини до вживання їжі. Курс лікування – 1-2 тижні;
- 50 г висушеної трави хвоща польового залити 500 мл води, варити до зменшення початкового об'єму вдвічі. Готовий відвар охолодити, процідити, додати 100 г меду, ретельно перемішати і прогрівати на невеликому вогні 30 хв. Отриману суміш приймають по 1 столовій ложці 5 разів на день за півгодини до прийняття їжі. Курс лікування – 1-2 тижні.
- дві столових ложки коренів або насіння петрушки залити 0,5 л окропу, варити на слабкому вогні 3-5 хв, настояти 1 год, додати за смаком мед і пити по 0,5 склянки 3 рази упродовж дня. Суміш ефективна ***при рідких і недостатньо виразних місячних, аменорей, порушенні функцій яйників;***

- **при надмірних і хворобливих місячних**: 2 столових ложки збору (трава горця пташиного – 100 г, трава хвоща польового – 10 г, трава споришу – 50 г, трава золототисячника зонтичного – 30 г) залити 0,5 л окропу, кип'ятити 3-4 хв, настояти 1 год, процідити, додати мед за смаком і пити по 0,5 склянки 3 рази на день за 30 хв перед вживанням їжі;
- настоянка трав кропиви дводомної, деревію звичайного і хвоща польового в рівних кількостях із медом **при надмірних місячних кровотечах**. Дві столові ложки збору запарити в термосі 0,5 л окропу, настояти, процідити і пити з медом – 1 чайна ложка меду на 0,5 склянки настоянки) 3 рази упродовж дня;
- **при маточних кровотечах** – 2 столових ложки сухої подрібненої трави водяного перцю запарити в термосі 0,5 л окропу, настояти 1 год, процідити, додати мед за смаком і пити по 0,5 склянки 3 рази на день;
- **при цервікальних виділеннях** глибоко у піхву вводиться тампон, змочений рідким медом (20-25 г). Нормативна кількість процедур – 10-15;
- **при трихомонадному кольпіті** ефективним є змащування стінок піхви, шийки матки натуральним квітковим медом. Курс лікування – 10-15 днів (І.Тонєв, 1964);
- **настоянка трав з медом при гострому запаленні яйників**: 2 столових ложки збору (трава золототисячника зонтичного – 35 г, квіти і листя мати-й-мачухи – 35 г, трава буркуна лікарського – 30 г) залити в термосі 0,5 л окропу, настояти 1 год, процідити і пити по 0,5 склянки 3 рази упродовж дня. Курс лікування – 1 місяць;
- **при патологічному перебігу клімаксу і передменструальному синдромі**. Приготувати збір: соснові бруньки – 20 г, трава полину гіркого – 20 г, трава шавлії лікарської – 20 г, трава материнки звичайної – 10 г, коріння лепехи звичайної – 10 г, трава деревію звичайного – 10 г. 100 г сухого збору залити 3 л окропу, варити на слабкому вогні 5-7 хв, настояти 30 хв, процідити і вилити до ванни. Температура ванни – 37-39°C, тривалість процедури – 10-15 хв. На тиждень – 3 ванни, на курс – 12-15 ванн;
- **при токсикозі вагітних** приймають 1 столову ложку меду, розведеного в 150 мл кип'яченої і охолодженої води. П'ють по

0,5 склянки тричі на день за 30 хв перед вживанням їжі. Мед діє як антиоксидантний і заспокійливий засіб;
– *при гіпогалакції* (недостатність молока) приймають сік моркви з медом (по 0,5 склянки соку з 1 столовою ложкою меду).

Застудні та інфекційні захворювання

1. Мед натуральний – 20 г, квітки липи серцеподібної – 20 г, вода – 300 мл. Висушені та подрібнені квітки липи висипати в емальований посуд, залити окропом, перемішати, помістити на вогонь, довести до кипіння і варити 10-15 хв. Готовий відвар зняти з плити, трохи охолодити при кімнатній температурі, після чого процідити через марлю, складену в кілька шарів, або мілке сито.

В отриманому відварі розчинити мед, усе ретельно перемішати і пити при застуді як жарознижуючий та потогінний засіб по 0,5 склянки тричі упродовж дня після прийняття їжі.

2. Мед натуральний – 20 г, квітки липи серцеподібної – 20 г, ягоди малини звичайної – 20 г, вода – 500 мл. Свіжі квітки липи та ягоди малини висушити, подрібнити і змішати. Залити їх окропом, помістити на вогонь, кип'ятити впродовж 5-10 хв, після чого зняти з плити, охолодити при кімнатній температурі і процідити через мілке сито або складену в три шари марлю.

Відвар квіток липи і ягід малини з'єднати з необхідною кількістю меду. Приготовлену суміш використовувати при застуді, ангіні і грипі як протизапальний і жарознижуючий засіб. Пити по 0,5 склянки 3-4 рази упродовж дня.

3. Мед натуральний – 20 г, листки мати-й-мачухи – 10 г, вода – 200 мл. Висушені і подрібнені листки мати-й-мачухи помістити в емальовану каструлю. Туди ж влити гарячу воду. Все добре перемішати, помістити на вогонь, довести до кипіння і кип'ятити упродовж 7-10 хв. Отриманий відвар процідити, додати мед і ретельно перемішати. Вживати при застуді, бронхіті, пневмонії, трахеїті по 0,3 склянки тричі упродовж дня. Курс лікування – 7-10 днів.

4. Мед натуральний – 10 г, квітки ромашки аптечної – 15 г, квітки календули – 10 г, вода – 300 мл. Сухі квітки ромашки і календу-

ли розтерти на порошок, пересипати в емальований посуд, залити окропом, помістити на водяну баню і кип'ятити упродовж 15 хв.

Охолоджений при кімнатній температурі відвар процідити і з'єднати з попередньо розтопленим медом. Приготовлену суміш можна використовувати для полоскання горла при ангіні і тонзиліті. При застуді засіб п'ють по 0,3 склянки тричі упродовж дня після прийняття їжі. Повний курс лікування – 7-10 днів.

5. Мед натуральний – 30 г, цибуля ріпчаста – 10 г. Цибулю почистити, промити проточною водою, трохи підсушити серветкою або рушником і натерти на мілкій тертці. Отриману суміш з'єднати з попередньо розтопленим на водяній бані медом, перемішати до утворення однорідної маси. Приймати по одній чайній ложці з інтервалом в одну годину для лікування ангіни. Повний курс лікування – один тиждень.

6. Мед натуральний – 100 г, часник – 20 г, оцет винний – 100 мл. Попередньо почищені і помиті зубці часнику витиснути через часничницю. В отриману суміш влити винний оцет, добре перемішати, перекласти в скляну банку, закрити кришкою і поставити в холодильник. Через 10-12 год в оцтово-часникову суміш додати розтоплений на водяній бані мед. Все перемішати і приймати по одній столовій ложці один раз в день при ангіні.

7. Мед натуральний – 30 г, часник – 30 г, вино червоне – 400 мл. Зубці часнику почистити, промити, трохи обсушити рушником або серветкою, пропустити через часничницю, залити вином. Через дві години додати мед, ретельно перемішати, процідити. Використовують при ангіні і застуді для полоскання горла.

8. Мед натуральний – 500 г, листки алое деревовидного – 200 г, сік лимону – 50 мл, кагор – 200 мл. Свіжі листки ретельно промити під струменем води. Обсушити серветкою і пропустити через м'ясорубку. В отриману суміш влити кагор, сік лимону, додати мед, все добре перемішати, перекласти в темну скляну банку, закрити і витримувати упродовж 5 діб.

Використовувати при лікуванні ангіни – по одній столовій ложці 2-3 рази упродовж дня за 1 год до їжі. Повний курс лікування – 5-7 днів.

9. Мед натуральний – 200 г, масло вершкове – 200 г, сало свині нутряне – 200 г, какао-порошок – 100 г, сік листків алое деревовидного – 200 г. Мед помістити в емальований посуд, розтопити на слабкому вогні, не доводячи до кипіння, зняти з плити, влити свіжовитиснутий сік з листків алое, всипати порошок какао, додати розм'якшене вершкове масло і нутряне сало. Все добре перемішати до утворення однорідної маси.

Використовувати в комплексній терапії застудних захворювань, патології дихальних шляхів і туберкульозу легень – по 1 столовій ложці двічі на день. Для покращання смакових якостей суміш можна розчиняти в молоці.

10. Мед натуральний – 150 г, масло вершкове – 150 г, сало свиняче нутряне – 150 г, сік агави – 70 мл. Вершкове масло і нутряне сало викласти в емальовану каструлю, помістити на вогонь, розтопити при постійному перемішуванні, зняти з плити, додати мед, влити сік агави і добре перемішати.

Використовувати по 1 столовій ложці двічі на день при лікуванні застудних захворювань, бронхіту і туберкульозу.

11. Мед натуральний – 600 г, бруньки березові – 15 г, листки алое деревовидного – 100 г, квітки липи серцевидної – 5 г, олія оливкова – 50 мл, вода – 250 мл. Мед викласти в емальований посуд, нагріти на водяній бані, при постійному перемішуванні.

У розтоплений мед додати попередньо вимиті, обсушені і дрібно порізані листки алое, перемішати і кип'ятити упродовж 7-10 хв. Охолоджену суміш процідити через мілке сито або марлю, складену в 3 шари.

Висушені і подрібнені квітки липи змішати з березовими бруньками. Збір залити окропом, накрити кришкою і витримувати 20-30 хв, процідити.

У медову масу, яка вистигла, влити настій, виготовлений з квіток липи і березових бруньок, ретельно перемішати, перелити в чисту скляну банку і додати оливкової олії. Суміш добре збовтати. Смінь щільно закупорити і зберігати в прохолодному місці.

Приймати по 1 столовій ложці тричі на день при лікуванні застуди, бронхіту, туберкульозу легень.

12. Мед натуральний – 15 г, трава буркуну лікарського – 25 г, листки мати-й-мачухи – 100 г, трава чебрецю – 50 г, листки подорожнику великого – 70 г, корінь солодки звичайної – 70 г, насіння фенхелю – 50 г, листки і квітки алтею лікарського – 70 г, листки м'яти перцевої – 50 г, вода – 1 л. Висушені частини перелічених вище лікарських рослин подрібнити і змішати; 40 г отриманого збору всипати в емальований посуд, залити окропом, накрити кришкою і залишити для настоювання на 1 год, процідити, додати розтоплений мед, добре перемішати. Пити теплим при трахеобронхіті по 0,5 склянки 1-2 рази упродовж дня.

13. Мед натуральний – 100 г, ягоди калини звичайної – 50 г. Свіжі ягоди калини помістити в друшляк, промити під струменем проточної води, перетерти через сито, додати розтоплений мед, ретельно перемішати. Отриману ягідно-медову суміш (пюре) прогріти на невеликому вогні 5-7 хв. Пити при бронхіті, трахеїті та інших захворюваннях дихальних шляхів по 1 столовій ложці 3-5 разів на день.

14. Мед натуральний – 100 г, цибуля ріпчаста – 1 кг, вода – 2 л, цукор – 800 г. Цибулини почистити, вимити проточною водою, пропустити через м'ясорубку або натерти на мілкій тертці. В отриману суміш покласти мед, всипати цукор, влити воду, перемішати, помістити на вогонь і варити 3 год на слабкому вогні. Пити по 2 столові ложки тричі на день при застуді.

15. Мед натуральний – 20 г, молоко корови – 1 л, сік м'яти – 5 мл, цибуля ріпчаста – 1 кг, часник – 10 г. Очищені цибулини і зубчики часнику вимити, порізати, змішати, перекласти в емальовану каструлю з молоком, перемішати і варити на слабкому вогні 3-5 хв.

Готові овочі розтерти в пюре, після чого покласти до них розтоплений мед, додати сік із свіжих листків м'яти і перемішати до утворення однорідної маси. Вживати при захворюваннях верхніх дихальних шляхів, грипі і застуді по 1 столовій ложці з інтервалом в 1 год. Повний курс лікування – 7-10 днів.

16. Мед натуральний – 200 г, вода – 1 л, цибуля ріпчаста – 1 кг, корені дев'ятисилу високого – 5 г, листки мати-й-мачухи – 20 г,

квіти календули – 5 г, трава фіалки трироздільної – 20 г, квіти липи серцевидної – 5 г, квіти глоду криваво-червоного – 5 г, листки м'яти перцевої – 5 г, листки подорожника великого – 20 г. Цибулю ріпчасту почистити, промити під струменем проточної води, покласти в емальований посуд, залити водою, помістити на слабкий вогонь і варити упродовж 2 год, після цього додати мед, висушені і подрібнені частини вище вказаних лікарських рослин. Все ретельно перемішати і кип'ятити упродовж 1 год, тоді охолодити при кімнатній температурі, процідити через складену в 3-4 шари марлю або мілке сито.

Отриману таким чином суміш вживають з метою лікування бронхіту, ангіни, застуди і грипу по 1 столовій ложці тричі на день за півгодини до прийняття їжі.

17. Мед натуральний – 200 г, сік редьки чорної – 500 мл ретельно перемішати і пити по 1-2 столовій ложці в день перед сном при застуді, ангіні, грипі.

Протипоказанням до використання даного засобу є гострі і хронічні патології шлунково-кишкового тракту.

18. Мед натуральний – 50 г, сік трави чистотілу великого – 20 мл, сік листків алое деревовидного – 50 г. Соки чистотілу і алое змішати. В отриману суміш додати попередньо розтоплений на водяній бані мед. Усе ретельно перемішати і використовувати при гаймориті і застуді. В кожну ніздрю закапувати по 10 крапель засобу. Процедуру проводити не більше 3 разів упродовж дня. Ковтати рідину, яка потрапила через ніс в глотку, не рекомендується.

19. Мед натуральний – 10 г, ягоди бузини чорної – 10 г, вода – 200 мл. Висушені ягоди бузини викласти в емальовану каструлю і залити окропом. Посуд накрити кришкою і залишити для настоювання вмісту на півгодини, процідити, додати мед, ретельно перемішати і пити при грипі і застуді по 0,25 склянки 3-4 рази упродовж дня.

20. Мед натуральний – 10 г, ягоди малини звичайної – 20 г, вода – 200 мл. Сухі ягоди малини залити окропом, помістити на вогонь, кип'ятити 5 хв, зняти з плити, витримати впродовж 15 хв, проціди-

ти, додати мед, добре перемішати і вживати при грипі і застуді по 0,5 склянки тричі на день.

21. Мед натуральний – 5 г і молоко корови – 200 мл налити в емальований посуд, довести до кипіння і тримати на слабкому вогні впродовж 1 хв, охолодити при кімнатній температурі, додати мед. Вживати при застудних хворобах і грипі гарячим перед сном.

22. Мед натуральний – 50 г, лимон – 20 г, чай зелений в пакетиках – 2,5 г, вода – 200 мл. Воду закип'ятити, заварити чай і додати свіжовичавлений сік лимона. Все ретельно перемішати і вживати при застуді і грипі теплим по 1 склянці 3-4 рази упродовж дня.

23. Мед натуральний – 5 г, зелений чай – 1 пакетик, ягоди малини – 10 г, цукор – 10 г, ягоди обліпихи – 5 г, лимон – 2-3 г. Свіжі ягоди обліпихи і малини змішати з цукром і розтерти. Отриману масу з'єднати з медом і подрібненим лимоном. Все ретельно перемішати і розчинити і гарячому зеленому чаї. Використовувати як протизапальний і жарознижуючий засіб при застуді і грипі по 1 склянці 3 рази упродовж дня.

24. Мед натуральний – 20 г, плоди шипшини – 50 г, вода – 350 мл. Плоди шипшини заварити окропом в термосі і залишити на 8-10 год. Процідити настій через марлю і приймати при застуді 1-2 рази упродовж дня, змішавши з медом.

25. Мед натуральний – 50 г, ягоди журавлини болотної – 150 г. Ягоди журавлини промити і витиснути з них сік, з'єднати з медом, ретельно перемішати. Використовують при лікуванні застуди і грипу по 0,5 склянки 3-4 рази упродовж дня. Повний курс лікування – 1-2 тижні.

26. Мед натуральний – 100 г, яблука – 200 г, молоко корови – 100 мл, цибуля ріпчаста – 30 г. Попередньо помиті і почищені від шкірки і зерен яблука нарізати дрібними кусочками. Почищену і промиту проточною водою цибулю змішати з яблуками і помістити в емальовану каструлю, тушити 10 хв. Після цього додати мед і влити молоко. Все прогрівати ще 3-5 хв і вживати при лікуванні застуди і кашлю по 2 столові ложки двічі на день за 15-20 хв до прийняття їжі. Курс лікування – 1-2 тижні.

27. Мед натуральний – 10 г, жовток – 1 штука, борошно пшеничне – 5 г, масло вершкове топлене – 20 г. Мед покласти в емальований посуд, помістити на водяну баню і розтопити на невеликому вогні, не доводячи до кипіння, після чого з'єднати з розм'яклим вершковим маслом і все ретельно перемішати.

До отриманої суміші додати попередньо розтертий яєчний жовток і всипати просіяне через сито пшеничне борошно, добре перемішати. Використовувати для лікування застуди, грипу і кашлю, приймаючи по 1 чайній ложці 3-4 рази упродовж дня.

28. Мед натуральний – 100 г, бруньки березові – 10 г, масло вершкове топлене – 70 г. Масло викласти в емальовану каструлю, прогріти на слабкому вогні, потім додати березові бруньки, все перемішати, кип'ятити упродовж 1 хв, зняти з плити і настояти, накривши посуд кришкою, 1 год. Отриману суміш процідити через марлю або мілке сито, з'єднати з медом, перемішати до утворення однорідної маси і вживати при застуді, грипі та кашлі по 1 столовій ложці тричі на день. Повний курс лікування – 2 тижні.

29. Мед натуральний – 200 г, молоко корови – 400 мл, морква – 800 г. Моркву почистити, ретельно промити під струменем проточної води, натерти на тертці, відтиснути сік і з'єднати його з попередньо прокип'яченим і охолодженим при кімнатній температурі молоком, додати розтоплений мед. Ретельно перемішану суміш залишити для настоювання на 4-5 год. Вживати при кашлі, застуді, ангіні і грипі по 0,25 склянки 5-6 разів упродовж дня.

30. Мед натуральний – 250 г, кагор – 100 мл, ядра волоських горіхів – 5 г, масло вершкове топлене – 250 г, лимони – 150 г, листки алое деревовидного – 300 г. Лимони промити під струменем проточної води, трохи обсушити серветкою і пропустити через м'ясорубку. До отриманої суміші додати подрібнені в порошок ядра волоських горіхів, попередньо розтоплене вершкове масло, влити кагор і сік листків алое. Все ретельно перемішати, перекласти в емальований посуд і витримати в темному прохолодному місці упродовж доби. Використовувати при лікуванні застудних хвороб, ангіні і ларингіту по 1 столовій ложці 3 рази в день за півгодини до вживання їжі.

31. Мед натуральний – 350 г, коньяк – 100 мл, овес – 600 г, корінь дев'ятисилу високого – 50 г, листки алое деревовидного – 100 г, сироватка – 1,5 л, вода – 2,5 л. Овес всипати в емальований посуд. Туди ж влити воду. Все перемішати, помістити в духовку і витримати при температурі не вище 180-200°C упродовж 3 год. Отриману суміш охолодити при кімнатній температурі і процідити через мілке сито або марлю, складену в 3 шари.

Свіжі листки алое ретельно промити під струменем проточної води, обсушити серветкою або рушником, мілко нарізати, розім'яти, з'єднати з розпареними в духовці зернами вівса, додати 250 г меду, влити коньяк, перемішати, помістити в духовку і прогрівати упродовж 10-15 хв.

Виготовлену таким чином масу трохи охолодити, процідити, розвести сироваткою, з'єднати з медом, що залишився, і розтертим у порошок висушеним коренем дев'ятисилу. Масу добре перемішати, помістити в духовку і витримувати упродовж 4 год, охолодити і процідити. Суміш зберігати в холодильнику.

Отриману суміш вживати при застудних хворобах, ангіні, фарингіті і ларингіті по 1 столовій ложці 3 рази упродовж дня через півгодини після прийняття їжі.

32. Мед натуральний – 750 г, вода – 200 мл, олія соняшникова – 100 мл, листки алое деревовидного – 100 г, бруньки березові – 70 г, квітки липи серцевидної – 20 г. Березові бруньки і квітки липи викласти в емальовану каструлю, залити окропом, помістити на вогонь і варити упродовж 5 хв, після чого охолодити при кімнатній температурі і процідити через марлю, складену в кілька шарів, або мілке сито.

Свіжі листки алое промити проточною водою, обсушити, використавши серветку або рушник, подрібнити, залити розтопленим медом, ретельно перемішати і прогрівати на киплячій водяній бані кілька хвилин. Після охолодження змішати з відваром березових бруньок і квіток липи, додати прокип'ячену рослинну олію. Суміш зберігати в темному прохолодному місці. Використовувати для лікування ангіни, фарингіту і ларингіту по 1 столовій ложці тричі на день за півгодини до прийому їжі.

33. Мед натуральний – 5 г, цибуля ріпчаста – 5 г, відвар квіток календули – 50 мл. Попередньо очищену і промиту ріпчасту цибулю натерти на мілкій тертці. Отриману масу залити теплим відваром квіток календули, додати розтоплений мед, ретельно перемішати і закапувати в ніс при застуді і нежиті. Для отримання максимального ефекту процедуру необхідно проводити не менше 3 разів упродовж дня.

34. Мед натуральний – 20 г, морква – 100 г, олія соняшникова – 10 мл, часник – 3 г. Часник почистити, вимити, пропустити через часничницю. Очищену і промиту моркву натерти на мілкій тертці, після чого вичавити сік, з'єднати його із сумішшю часнику, додати розтоплений на водяній бані мед і влити попередньо прокип'ячену рослинну олію. Все ретельно перемішати і закапувати в ніс при застуді і нежиті тричі на день. В кожную ніздрю закапують не більше 3 крапель засобу.

35. Мед натуральний – 50 г, вино біле – 300 мл, цибуля ріпчаста – 150 г. Цибулю почистити, промити під струменем проточної води, натерти на мілкій тертці, після чого залити вином і додати попередньо розтоплений мед, перемішати, перелити в скляну банку, закрити і витримати в темному прохолодному місці 7-10 днів. Отриману суміш процідити, використовуючи для цього мілке сито або марлю, складену в 3-4 шари.

Засіб рекомендується вживати при плевриті по 1 столовій ложці 3-4 рази на день до прийняття їжі.

36. Мед натуральний – 50 г, листки алое деревовидного – 40 г, смалець – 50 г, масло вершкове топлене – 50 г, какао-порошок – 50 г, молоко – 200 мл. Масло і смалець розтопити, охолодити, з'єднати, додати сік з листків алое, розтоплений на водяній бані мед і всипати порошок какао, перемішати до утворення однорідної суміші.

Отриману масу використовувати при застуді та інших захворюваннях дихальних шляхів, приймаючи з теплим молоком по 1 столовій ложці двічі на день.

37. Мед натуральний – 200 г, кагор – 300 мл, сік апельсину – 50 мл, листки алое деревовидного – 300 г, кориця (на кінчику ножа).

Свіжі листки алое ретельно промити під струменем проточної води, трохи обсушити за допомогою рушника або серветки, мілко нарізати і вичавити сік. З'єднати його з розтопленим медом, соком, апельсину, корицею. В суміш влити кагор і все перемішати. Використовувати в комплексному лікуванні різних хвороб дихальних шляхів по 1 столовій ложці тричі на день за півгодини до вживання їжі.

38. Мед натуральний – 150 г, вода – 50 мл, листки каланхое – 20 г. Листки каланхое вимити проточною водою, мілко нарізати, перекласти в емальовану каструлю, залити водою, додати мед, ретельно перемішати, помістити і прогріти на невеликому вогні упродовж 30 хв. Отриману масу охолодити при кімнатній температурі і використовувати при лікуванні пневмонії по 1 столовій ложці тричі на день.

39. Мед натуральний – 200 г, родзинки – 200 г, лимон – 20 г, курага – 400 г, ягоди журавлини болотної – 200 г, ядра волоських горіхів – 200 г. Сухофрукти, горіхи і лимон змішати і пропустити через м'ясорубку. Журавлину протерти через металеве сито. Все перемішати. В отримане пюре покласти попередньо розтоплений на водяній бані мед.

Отриману суміш використовують для лікування застудних хвороб і підвищення імунної реактивності по 1 столовій ложці двічі на день. Повний курс лікування – від 2 тижнів до 1 місяця.

40. Мед натуральний – 150 г, листки алое деревовидного – 50 г, вода – 150 мл, ядра волоських горіхів – 200 г. Попередньо витримані в темному місці при температурі не вище 8°C упродовж 2 тижнів листки алое ретельно промити під струменем проточної води, трохи обсушити рушником або серветкою, мілко нарізати, перекласти в емальовану каструлю, залити прокип'яченою та охолодженою водою і залишити для настоювання на 1 годину.

Готовий настій процідити через мілке сито або складену в кілька шарів марлю, після чого з'єднати з потовченими ядрами волоських горіхів і медом. Все ретельно перемішати і використовувати при лікуванні застуди, ангіни і пневмонії по 1 столовій ложці тричі на день за півгодини до прийому їжі.

41. Мед натуральний – 20 г, цедра лимону – 10 г, квітки ромашки аптечної – 20 г, листки шавлії лікарської – 20 г, трава фіалки трироздільної – 20 г, вода – 200 мл. Висушені і подрібнені квітки ромашки, листки шавлії і траву фіалки змішати. Столову ложку збору всипати в емальований посуд, залити окропом, накрити кришкою, настояти 1 год, процідити через складену в 3-4 шари марлю або сито з мілкими отворами.

У теплий настій лікарських трав додати мед і натерту на мілкій тертці лимонну цедру. Все ретельно перемішати і використовувати для лікування застудних хвороб. Суміш приймати по 0,25 склянки тричі на день. Повний курс лікування – 1-3 тижні.

42. Мед натуральний – 20 г, часник – 20 г, кагор – 200 мл, сік вишневий – 200 мл, небагато (на кінчику ножа) кориці, кардамону і гвоздики. Почищені зубчики часнику вимити і вичавити з них сік. Кагор і сік вишні влити в емальовану ємність, додати суміш з часнику, мед, всипати кардамон, гвоздику і корицю. Все ретельно перемішати до утворення однорідної маси, прогрівати 1-2 хв на невеликому вогні, не доводячи до кипіння. Використовувати при застуді, приймаючи теплим по 0,3 склянки тричі на день.

43. Мед натуральний – 10 г, часник – 5 г, імбир – 3 г, вода – 200 мл, лимон – 30 г. З лимону витиснути сік. Змішати його з натертим на мілкій тертці часником, всипати імбир, додати мед, влити прокип'ячену і охолоджену при кімнатній температурі воду.

Масу добре перемішати і використовувати для лікування застудних хвороб, приймаючи по 1 столовій ложці 4 рази упродовж дня. Курс лікування – 1-2 тижні.

44. Мед натуральний – 250 г, часник – 15 г, масло вершкове топлене – 50 г, корінь хрону – 10 г. Вершкове масло покласти в емальований посуд, помістити на слабкий вогонь, розтопити, додати мед, перемішати і прогрівати, не доводячи до кипіння, упродовж 1 хв.

Суміш зняти з плити, додати часник, натертий на мілкій тертці, і подрібнений корінь хрону. Все ретельно перемішати до утворення однорідної маси і вживати при застуді по 1 столовій ложці тричі на день за 1 годину до прийняття їжі. Курс лікування – 1-2 тижні.

45. Мед натуральний – 10 г, молоко корови – 200 мл, часник – 20 г, кориця (на кінчику ножа). Молоко налити в емальований посуд, помістити на вогонь, довести до кипіння, покласти в нього почищені, вимиті і мілко нарізані зубчики часнику і варити 2-3 хв, тоді додати в суміш мед і корицю. Все перемішати і прогрівати 1 хв. Отриману масу можна використовувати при лікуванні застуди, приймаючи по 1 столовій ложці тричі на день. Повний курс лікування – 2-3 тижні.

46. Мед натуральний – 5 г, часник – 15 г, апельсин – 300 г, лимон – 30 г. Лимон і апельсин помити, трохи обсушити серветкою, пропустити через м'ясорубку. Почищений і вимитий часник натерти на мілкій тертці. Цитрусове і часникове пюре змішати. В суміш покласти розтоплений на водяній бані мед і все ретельно перемішати до утворення однорідної маси, яку рекомендується вживати при застуді по 1 столовій ложці 3 рази на день. Курс лікування – 2 тижні.

47. Мед натуральний – 30 г, вода – 1,5 л, хвоя сосни – 150 г, часник – 30 г. З почищених і промитих зубчиків часнику витиснути сік. Соснову хвою вимити проточною водою, видалити залишки вологи, перекласти в емальований посуд, залити окропом і витримувати під кришкою упродовж 2 год.

По закінченні вказаного часу в настій додати мед і суміш з часнику. Все добре перемішати, процідити, скориставшись марлею, складеною в кілька шарів, або мілким ситом і використовувати для полоскання горла при ангіні і застуді. Для одержання максимально ефекту процедуру треба проводити 4 рази упродовж дня.

48. Мед натуральний – 10 г, листки евкالیпту – 10 г, листки лавру – 10 г, вода – 1 л, прополіс – 2 г, олія соняшникова – 10 мл. Воду налити в емальований посуд, покласти прополіс і мед, влити соняшкову олію, додати лаврові листки і висушені листки евкالیпту. Все перемішати, помістити на вогонь і кип'ятити 20-30 хв.

Використовувати для інгаляцій при застуді і ангіні. Процедуру треба проводити 4 рази на день. Повний курс лікування – 1 тиждень.

49. Мед натуральний – 10 г, ягоди малини – 50 г, вода – 600 мл, імбир – 3 г, олія соняшникова – 5 г. Сушені ягоди малини зміша-

ти з попередньо розтопленим на водяній бані медом, перекласти в емальований посуд, всипати розтертий в порошок імбир і додати соняшникову олію. Все залити окропом. Ємність накрити кришкою і залишити для настоювання на 10-12 год.

Отриманий засіб процідити через марлю або сито і вживати при застуді по 1 склянці двічі на день. Повний курс лікування – 2 тижні.

50. Мед натуральний – 20 г, часник – 20 г, апельсин – 300 г, лимон – 30 г, кагор – 400 г, перець чорний мелений (на кінчику ножа), кориця (на кінчику ножа).

Зубчики часнику почистити, вимити під струменем проточної води, мілко нарізати, покласти в емальований посуд, додати мед, влити кагор, всипати мелений перець і корицю. Все ретельно перемішати, помістити на невеликий вогонь і прогрівати 2-3 хв, після чого додати сік лимону і апельсину і варити ще упродовж 1 хв. Готову суміш охолодити при кімнатній температурі, потім процідити через мілке сито або марлю, складену в кілька шарів.

Отриманий засіб рекомендується використовувати при застуді і грипі, приймаючи теплим по 0,5 склянки тричі на день. Курс лікування – 1-2 тижні.

51. Мед натуральний – 200 г, бруньки березові – 400 г. Добре висушені березові бруньки розтерти в порошок, з'єднати з попередньо розтопленим медом і ретельно перемішати до утворення однорідної маси.

Отриману суміш рекомендується використовувати для натирання грудної клітки при застуді, грипі і кашлі перед сном. Курс лікування – 1 тиждень.

52. Мед натуральний – 100 г, лимони – 500 г. Лимони промити проточною водою, трохи обсушити серветкою, розрізати кожний навпіл і витиснути сік. З'єднати його з попередньо розтопленим на водяній бані медом. Все добре перемішати, перелити в окрему каструлю, помістити на вогонь і кип'ятити півгодини. Охолоджений при кімнатній температурі. Отриману суміш можна використовувати при застуді по 1 столовій ложці тричі на день за півгодини до прийняття їжі. Курс лікування – 1-2 тижні.

53. Мед натуральний – 120 г, трава хвоща польового – 50 г, вода – 500 мл. Висушену і подрібнену траву хвоща викласти в емальований посуд, залити окропом і варити на невеликому вогні до зменшення початкового об'єму вдвічі.

Готовий відвар процідити через мілке сито або марлю, додати мед, перемішати і варити на водяній бані півгодини. Отриману суміш охолодити при кімнатній температурі. Використовувати при лікуванні плевриту з великою кількістю ексудату по 1 столовій ложці 3-5 разів упродовж дня за півгодини до вживання їжі. Курс лікування – 2 тижні.

54. Мед натуральний – 250 г, насіння моркви – 50 г. Висушене насіння моркви розтерти в порошок, з'єднати з розтопленим на водяній бані медом, ретельно перемішати і використовувати при застуді і зниженні імунітету по 1 столовій ложці тричі на день за півгодини до вживання їжі. Курс лікування – 1 місяць.

55. Мед натуральний – 30 г, часник – 20 г, коньяк – 25 мл, вино червоне – 600 мл, кориця – 5 г, гвоздика – 5 г, вода – 200 мл, лимон – 100 г. Лимон вимити, почистити і витиснути сік. Лимонну шкірку натерти на мілкій тертці.

Воду налити в емальовану каструлю, помістити на вогонь, довести до кипіння, після чого покласти в неї бутони гвоздики, мелену корицю, подрібнену лимонну шкірку і мед. Все прогрівати упродовж 1-2 хв, тоді охолодити при кімнатній температурі, процідити з використанням складеної в кілька шарів марлі або мілкового сита, влити коньяк, червоне вино, добре перемішати, помістити на невеликий вогонь, нагріти, додати лимонний сік, довести до кипіння, зняти з плити, трохи охолодити, покласти суміш часнику, витримувати упродовж 3 год. Використовувати при застуді і зниженні імунітету по 0,3 склянки тричі на день. Повний курс лікування – 1 місяць.

56. Мед натуральний – 30 г, часник – 20 г, кава мелена – 100 г, гвоздика – 10 г, кориця – 2 г, вино сухе червоне – 200 мл. Вино налити в окремих посуд, помістити на невеликий вогонь, нагріти, додати мед, бутони гвоздики, мелену корицю, каву, попередньо почищені, подрібнені зубчики часнику.

Суміш ретельно перемішати і використовувати при застуді і зниженні імунітету по 0,25 склянки перед сном.

57. Мед натуральний – 200 г, часник – 20 г, оцет яблучний – 20 мл, яблука – 400 г, вино червоне сухе – 600 мл, вода – 400 мл. Яблука вимити під струменем проточної води, обсушити, натерти на м'якій тертці. Отримане яблучне пюре змішати з медом і влити в нього попередньо прокип'ячену та охолоджену воду. Виготовлену таким чином масу перекласти в чисту емальовану каструлю, помістити на вогонь, довести до кипіння і варити упродовж 3-5 хв, після чого зняти з плити, влити червоне вино, трохи підігріти на невеликому вогні при постійному перемішуванні і додати яблучний оцет. Суміш зняти з плити, охолодити при кімнатній температурі, додати подрібнений часник, все добре перемішати і, накривши ємність кришкою, витримувати 3 год.

Засіб рекомендується використовувати при застуді і зниженні імунітету, приймаючи по 0,5 склянки 1 раз на день. Курс лікування – 1 місяць.

58. Мед натуральний – 200 г, часник – 30 г, чорнослив – 200 г, вода – 200 мл, ядра волоських горіхів – 200 г. Чорнослив звільнити від кісточок, викласти в чистий посуд, залити окропом, витримати 2-3 хв.

Ядра волоських горіхів подрібнити, помістити на суху розпечену сковорідку і обсмажити. Зубчики часнику почистити, промити проточною водою і подрібнити.

Підготовлені таким чином інгредієнти змішати. В отриману суміш додати попередньо розтоплений на водяній бані мед. Все добре перемішати до утворення однорідної маси.

Використовувати при застуді і зниженні імунітету по 1 столовій ложці тричі на день за півгодини до вживання їжі. Курс лікування – 1 місяць.

59. Мед натуральний – 500 г, горілка – 100 мл. Корені хрону звичайного – 50 г, морква – 500 г, часник – 60 г. Корені хрону почистити, ретельно промити під струменем проточної води, м'яко нарізати, перекласти в окрему ємність, залити горілкою і залишити для настоювання на добу.

Зубчики часнику і моркву почистити, пропустити через м'ясо-рубку, додати мед і ретельно перемішати. Отриману масу викласти в скляний посуд, закрити кришкою і витримувати в холодильнику упродовж доби.

Після цього в суміш меду, моркви і часнику додати настій коренів хрону, перемішати і вживати при зниженні імунітету і застуді по 1 столовій ложці 3 рази на день. Курс лікування – 3 тижні.

60. Мед натуральний – 500 г, ягоди вишні – 400 г, листки меліси лікарської – 40 г, вода – 800 мл, часник – 10 г. Почищені і вимиті зубчики часнику подрібнити, з'єднати з розім'ятими ягодами вишні, перемішати, додати суміш подрібнених листків меліси і розтопленого на водяній бані меду, влити окріп, ємність накрити кришкою і залишити для настоювання на 1 год, після чого процідити.

Використовувати при застуді і зниженні імунітету по 1 склянці тричі на день. Повний курс лікування – від 1 до 4 тижнів.

61. Мед натуральний акацієвий – 500 г, олія льняна – 200 мл. Мед викласти в емальований посуд, помістити на невеликий вогонь, розтопити, влити льняну олію, добре перемішати і прогріти до загустіння.

Отриману таким способом суміш приймають при туберкульозі по 1 чайній ложці двічі на день. Упродовж години після прийняття засобу не рекомендується пити та їсти.

62. Мед натуральний – 400 г, бруньки березові – 200 г, спирт ректифікаційний – 200 мл. Березові бруньки потовкти і з'єднати з розтопленим на водяній бані медом. Все ретельно перемішати, розвести спиртом, знову перемішати, перелити до скляної банки, закрити і залишити для настоювання в темному теплому місці упродовж 2 тижнів.

Готову суміш вживають при туберкульозі по 1 столовій ложці тричі на день за півгодини до вживання їжі.

63. Мед натуральний – 200 г, хвоя сосни – 200 г. Соснову хвою добре промити під струменем проточної води, обсушити серветкою, після чого потовкти і з'єднати з медом, попередньо розтопленим на водяній бані.

Все перемішати, викласти в чисту ємність, закрити кришкою і витримувати в темному прохолодному місці упродовж 2 тижнів,

періодично перемішуючи. Після цього сік, що утворився, злити і використовувати для лікування туберкульозу по 2 столові ложки вранці до вживання їжі.

64. Мед натуральний – 600 г, олія оливкова – 300 мл, вода – 200 мл, квітки липи серцевидної – 10 г, бруньки березові – 10 г, листки алое деревовидного – 400 г. Висушені і подрібнені квітки липи та березові бруньки змішати. Пересипати їх в окрему посудину, залити окропом, помістити на вогонь і кип'ятити 2-3 хв, після чого зняти з плити і настоювати упродовж півгодини. Готовий відвар процідити через складену в кілька шарів марлю або мілке сито.

Мед викласти в емальовану посудину, розтопити, влити сік, витиснутий з дрібно нарізаних листків алое. Все ретельно перемішати і прогріти на невеликому вогні упродовж 10-15 хв. Масу зняти з плити, влити відвар березових бруньок і квіток липи.

Все знову добре перемішати. Сумішшю наповнити до половини скляні пляшки, після чого влити оливкову олію. Ємності ретельно закупорити і зберігати в прохолодному місці. Вживати при туберкульозі по 1 столовій ложці тричі на день до прийому їжі.

Мед і лікарські рослини при онкологічних захворюваннях

• рак лімфосистеми:

- взяти 1 стакан чаги (березового гриба), подрібненої на терці, по 5 столових ложок шипшини, соснових бруньок, трави деревію і 1 столову ложку полину. Все змішати і залити 3 л холодної води. Настоювати 2 години, після чого довести до кипіння і кип'ятити 2 години. Відвар укутати і настоювати 24 години. Процідити, додати 2 стакани меду, 1 стакан коньяку і 1 стакан соку алое. Ретельно розмішати до повного розчинення меду і настоювати ще 4 години. Приймати перші 6 днів по 1 ч ложці з рази в день за 2 години до вживання їжі, а в наступні дні – по 1 ст ложці 3 рази в день за годину до вживання їжі. Курс лікування – від 2-3 неділь до 2-3 місяців;
- взяти 2 столові ложки подрібненого кореня лопуха великого і 1 столову ложку меду. Ретельно перемішати і залити 1 стаканом води.

Настоювати упродовж 10 днів в темному місці. Після чого процідити і приймати по 1 столовій ложці 3-4 рази упродовж дня.

• **рак шкіри:**

- вичавити 1 стакан соку з ягід калини, довести до кипіння і настоювати упродовж години. Потім процідити сік і змішати з 1 стаканом підігрітого меду. З отриманої суміші робити компреси на уражені ділянки шкіри. Компреси змінювати 4-5 разів на добу. Одночасно приймати всередину по 40-50 крапель 10%-ного спиртового розчину прополісу тричі упродовж дня. Під час кожного прийому їжі необхідно з'їдати по 1 зубчику часнику.

• **рак органів дихання:**

- подрібнити свіжі листки подорожника великого, змішати з рівною кількістю меду і настоювати в теплому місці упродовж 2 тижнів. Приймати по 1 столовій ложці 3-4 рази на день за 20-30 хвилин до вживання їжі. Одночасно приймати 10-15%-ву олію прополісу по 0,5-1 чайній ложці 2-3 рази упродовж дня.

• **рак стравоходу, шлунку та інших органів шлунково-кишкового тракту:**

- вичавити сік з листків подорожника, зібраних в першу неділю після цвітіння, змішати з медом в пропорції 2:1 і варити на слабкому вогні 20 хвилин. Приймати по 1 десертній ложці суміші (тримати в ротовій порожнині до повного розчинення, поступово ковтаючи разом зі слиною) 3-4 рази на день за півгодини до прийняття їжі. На курс лікування потрібно 3-4 л суміші. Зберігати її необхідно у холодильнику;

- зрізати 1 кг листків алое 3-5-річного віку, промити, обсушити, видалити бокові шипи, пропустити через м'ясорубку, залити в скляну ємність. Додати 0,5 кг травневого меду і 1,2 л міцного червоного вина, щільно закрити і витримати в темному прохолодному місці 5 днів. Приймати перші 5 днів по 1 чайній ложці упродовж дня за годину до вживання їжі, а потім по 1 столовій ложці двічі на день. Курс лікування – від 2 тижнів до 1,5 місяця;

- з'їдати щоденно по 1-2 склянки ягід калини з медом, додаючи його за смаком. Ягоди калини бажано збирати після перших заморозків, коли вони стають солодкими;

- взяти 1 стакан подрібненого на терці свіжого кореня лопуха великого і змішати з 1 стаканом меду. Приймати по 1 чайній ложці суміші 4-5 разів упродовж дня на протязі 2-3 місяців.
- **пухлини молочної залози:**
- приготувати 1 склянку калинового соку, додати 3 столові ложки меду. Приймати по 2 столових ложки двічі на день через 1-2 години після вживання їжі;
- свіжозірвані квіти і листки календули розтерти в ступці до отримання однорідної суміші, додати за смаком мед і приймати по 1 столовій ложці тричі упродовж дня за 30 хвилин до вживання їжі. Курс лікування – 1 місяць.

Захворювання шкіри (рани, виразки, опіки)

- Для того, щоб підсилити лікувальну дію меду, його комбінують у мазях з антибіотиками (пеніциліном, стрептоміцином тощо).
При незагоювальних ранах і виразках: мед – 10 г, пеніцилін – 500000 од, новокаїн – 2 г, риб'ячий жир – 5 г. Мазь накладають на виразки і забинтовують. Через кожні 2 доби пов'язку міняють. Курс лікування – 2-3 тижні.
- Дві столових ложки меду розчинити в 0,5 л настою евкалипту (готується з 50 г сухих листків). Використовувати у вигляді *ванночок і примочок*.
- Столову ложку сухої трави сушениці болотної залити склянкою кип'яченої води, настоювати упродовж 30 хв, процідити, додати 1 столову ложку меду. Цю протизапальну суміш застосовують ***для промивання ран та виразок, а при виразці шлунку*** п'ють по 1 столовій ложці за 30 хв перед вживанням їжі.
- ***Для лікування ран, що довго не загоюються,*** використовують мазь, виготовлену за рецептом заслуженого лікаря України А.С. Бурдея (1970): змішати 80 г меду з 80 г риб'ячого жиру і 3 г ксероформу. Мазь накладається на очищену рану у вигляді пов'язки.
- ***При травматичних та гнійних ранах*** їх необхідно змащувати (добре заповнювати пазухи рани) чистим медом. Це призводить до швидкого очищення рани, гнійна секреція і поганий запах

швидко зменшуються і зникають, рана стає свіжою і безболісною, стимулюється ріст тканин рани.

- Рівні частини меду, соснової живиці і свинячого смальцю розігрівають на водяній бані. Добре перемішують і використовують **при лікуванні опіків шкіри, чиряків, ран.**
- **При лікуванні опіків 1-го, 2-го, 3-го ступенів** на уражену ділянку шкіри нанести мед у вигляді мазі чи марлевої пов'язки.
- **При сухій шкірі** (якщо лущиться обличчя) приготувати липовий відвар. Для цього 1 чайну ложку липового цвіту залити 100 мл холодної води, довести до кипіння і тримати 15 хв на повільному вогні. Процідити, додати 1 чайну ложку меду. Цим розчином змочувати очищену шкіру лица і шиї протягом 10 днів.
- **При потрісканих п'ятах** зробити содову ванну для ніг: 1 г соди на 3 л теплої води (15-20 хв). На добре витерті п'яти накладають мед, а зверху прикладають листок капусти. Щільно забинтувати. Процедуру повторити декілька разів.
- **Терта картопля з медом при опіках.** Картоплю почистити, помити, натерти на мілкій тертці. До 0,5 склянки отриманої каші додати 1 чайну ложку меду, перемішати, нанести на марлю (товщиною в 1 см) і прикласти на обпечену ділянку шкіри. Через 2-3 год пов'язку змінити. Ефективність лікування зростає при поєднанні даного засобу з маззю із прополісу.
- **При фурункулах.** Змішати в рівній пропорції мед із борошном і подрібненою на тертці цибулею. Отриману суміш накладати на фурункул чи карбункул, прикрити папером для компресів і зафіксувати пов'язкою. Процедуру повторити декілька разів. Фурункули можна лікувати і чистити медом. Після розтину фурункула порожнину рани ретельно заповнюють медом.
- **При дерматитах.** Змішати сік каланхое і мед (1:1), настояти тиждень, тоді додати ще таку ж кількість соку алое. Знову настояти 7 днів. Використовувати для змашування шкіри.
- **Рани, що тривало не загоюються, трофічні виразки:**
 - завчасно приготовлену мазь (мед – 80 г, рибний жир – 20 г, ксероформ – 3 г) накладають на очищену рану у вигляді марлевої пов'язки кожних 2-3 дні. Курс лікування – 2-3 тижні;

- 400 г кураги залити 2 л окропу, витримувати 5-6 год. Готовий настій процідити через сито і перемішати з 100 г меду. Одержаний засіб приймають по 1 склянці тричі на день за півгодини до прийняття їжі;
- 10 г свіжих листків подорожника великого висушити в духовці, розтерти в порошок, перемішати з 10 г меду до утворення однорідної маси, яку наносять на уражену ділянку шкіри і залишають на деякий час.
- **При ураженні лишаєм:**
 - зробити суміш соку редьки чорної, розтопленого на водяній бані меду і горілки у співвідношенні 2:1:2. Використовувати для обробки шкіри 1 раз на день;
 - свіжу зелень кропу потовкти в ступці до гомогенного стану і перемішати з медом у співвідношенні 1:1. Суміш прогрівати на водяній бані при постійному перемішуванні упродовж 1 години, після чого охолодити при кімнатній температурі і процідити через сито;
 - гранатовий сік кип'ятити півгодини, після чого охолодити, змішати з медом у співвідношенні 1:1 і ретельно перемішати. Обробляти шкіру кілька разів на день.
- **Лікування вугрів:**
 - три столових ложки подрібнених свіжих огірків заливають склянкою окропу і настоюють 2-3 год. Тоді проціджують, відтискують осад і до настою додають 1 чайну ложку меду. Змоченим у цій суміші ватним тампоном протирають лице після вмивання. Через 30 хв змивають прохолодною водою;
 - зубчики часнику почистити і спалити. Попіл перемішати з медом у пропорції 2:1. Обробляють шкіру обличчя 1 раз на день
- **Медова мазь при шкірних захворюваннях.** До 100 г меду, розігрітого на водяній бані, додати 2 мл чистого дьогтю, добре перемішати. Мазь накладають у пов'язках на ділянки враження шкіри: **при екземах, фурункулах, нейродерміті** тощо. Курс лікування – 20 днів. Через місяць за потреби повторити.
- **Для видалення веснянок** незрілі ягоди чорної смородини розім'яти і додати до них 1 столову ложку меду. Цією сумішшю змас-

тити місце на обличчі з веснянками. Через 30 хв маску зняти, протерти обличчя соком лимона або лимонною водою. Кислий сік смородини відбілює шкіру.

• **При проблемах з волоссям:**

- **для знебарвлення волосся** при надмірній волосатості обличчя, нормальній та жирній шкірі користуються таким арабським методом. У ложку розігрітого меду додати сік половини лимона і гарячою сумішшю змастити ділянки обличчя, покриті волоссям. Просохлу суміш стирають з обличчя кінчиками пальців. Шкіра після таких процедур стає м'якою і еластичною, а волосся поступово знебарвлюється;
- **при алопеції** готують суміш із 150 г цибулі, пропущеної через м'ясорубку, і 10 г розтопленого меду. Її втирають в шкіру голови на півгодини, після чого змивають теплою водою. Для отримання максимального ефекту процедуру проводять 2-3 рази на тиждень;
- **для боротьби з лупою** беруть 10 г висушених і мілко нарізаних листків кропиви дводомної, заливають 200 мл окропу, доводять до кипіння і варять упродовж 10-15 хв. Готовий відвар охолоджують і проціджують. З 50 г цибулі вичавлюють сік, додають до нього 10 г меду, відвар листків кропиви, 10 мл соняшникової олії і попередньо розтертий яєчний жовток. Ретельно перемішану суміш втирають в шкіру голови; через 1 год змивають теплою водою. Процедуру повторюють 1-2 рази на тиждень;
- **для укріплення коренів волосся** суміш із соку цибулі – 70 г, меду – 10 г, одного яєчного жовтка і реп'яхової олії – 10 мл наносять на шкіру голови, витримують упродовж двох годин, тоді змивають теплою водою. Процедуру проводять 1-2 рази на тиждень;
- **для попередження випадіння волосся** суміш з 10 г розтопленого меду, 5 мл шампуні, розтертого яєчного жовтка і 30 мл свіжовичавленого соку цибулі втирають в шкіру голови. Після цього голову обгортають поліетиленовою плівкою і рушником, витримують 1 год, тоді змивають теплою водою. Для максимального ефекту процедуру необхідно проводити 1 раз на тиждень;

- **для посилення росту волосся** 30 г соку цибулі перемішують з 10 мл рідкого мила, розтертим яєчним жовтком, 5 г меду до однорідної маси. Суміш наносять на шкіру голови на 1 год, після чого змивають теплою водою. Процедуру проводять 1 раз на тиждень;
- **для лікування сухого волосся** рекомендується засіб, який готують із настоєм квіток календули (100 г квіток + 500 мл води), подрібненого часнику – 5 г, меду – 10 г, розтертого жовтка, соняшникової олії – 3 мл, майонезу – 10 г. Все ретельно перемішують, наносять на шкіру голови на 12 год, після чого змивають теплою водою і настоєм квіток календули. Процедуру проводять двічі на тиждень;
- **для лікування жирного волосся** готують збір з подрібненої трави шавлії – 10 г, коренів айру болотного – 10 г, квіток липи серцевидної – 10 г. Заливають окропом – 800 мл, витримують 1 год, проціджують через сито або марлю. Із свіжих листків алое – 30 г вичавлюють сік, змішують його з лимонним соком – 10 мл, додають мед – 5 г, добре розтертий в ступці (макітрі) часник – 5 г. Все перемішують до однорідної маси, наносять на шкіру голови, розподіляють по всій довжині волосся і залишають на півгодини, тоді волосся промивають настоєм лікарських рослин. Процедуру повторюють 1-2 рази на тиждень;
- **для лікування ослабленого волосся** висушену і подрібнену траву шавлії – 20 г заливають окропом – 200 мл і настоюють півгодини, проціджують через марлю або сито. Зубці часнику – 10 г подрібнюють до гомогенної маси, додають майонез – 10 г, розтоплений на водяній бані мед – 10 г і два розтертих яєчних жовтки. Все ретельно перемішують, втирають в шкіру голови, розподіляють по всій довжині волосся. Витримують півгодини, після чого змивають теплою водою і промивають настоєм трави шавлії.
- **при себорейі** щоденно упродовж тижня на шкіру голови на півгодини наносять маску із відвару квіток ромашки аптечної (200 мл води і 20 г ромашки), подрібненого часнику – 10 г, меду – 10 г, соку листків алое – 30 г, яєчного жовтка. Все перемішується до утворення однорідної маси. Змивають маску спочатку водою, а тоді відваром квіток ромашки.

• При проблемах зі шкірою обличчя і рук:

- 20 г борошна просіюють через сито, перемішують із збитим яечним білком, додають 5 г розтопленого меду і все ретельно перемішують до утворення однорідної маси. Маску накладають на очищену шкіру на 15 хв, після чого змивають теплою водою. Процедуру повторюють щоденно упродовж 1 місяця;
- 10 г розтопленого на водяній бані меду перемішати із збитим яечним жовтком до однорідної маси, яку використовують як лікувальну для сухої шкіри. Її наносять на очищену шкіру обличчя і шиї на 10-15 хв, після чого змивають теплою водою. Процедуру проводять щоденно упродовж 1 місяця;
- 20 мл лимонного соку перемішати з 200 г розтопленого меду і використовувати для догляду за жирною і проблемною шкірою. Суміш наносять на очищену шкіру шиї і обличчя на 10 хв, після чого змивають теплою водою;
- 50 г меду помістити на водяну баню і нагрівати, не доводячи до кипіння. Додати 15 мл попередньо прокип'яченої і охолодженої при кімнатній температурі води, 10 мл спирту і все перемішати до утворення однорідної маси. Використовують для обробки проблемної жирної шкіри. Засіб а наносять на очищену шкіру на 10-15 хв, після чого змивають теплою водою. Для досягнення максимального ефекту процедуру проводять щоденно упродовж 2-3 тижнів;
- 100 г меду розводять в настої чорного чаю – 20 мл. Все перемішують до утворення маси, яка має консистенцію рідкої сметани. Суміш наносять на очищену шкіру обличчя на 15 хв, після чого змивають теплою водою;
- 20 г ягід полуниці розім'яти виделкою в пюре, змішати із 10 г меду, додати розтертий до білого кольору яечний жовток, 50 г розтопленого вершкового масла і 30 мл камфорного спирту. Все ретельно перемішати, нанести на очищену шкіру обличчя на 10-15 хв і змити теплою водою. Процедуру проводять двічі на день – вранці і ввечері;
- 20 г цибулі ріпчастої пропустити через м'ясорубку і відтиснути сік, перемішати його з 5 г білої глини і 5 г меду. Суміш наносять

- на обличчя і шию на 10-15 хв, після чого змивають теплою водою;
- до склянки кип'яченої води додати чайну ложку меду і чайну ложку настоянки нагідок лікарських, перемішати. Робити примочки;
 - 400 мл води прокип'ятити, трохи охолодити при кімнатній температурі і додати 10 г меду. Отриману медову воду можна використовувати для вмивання;
 - свіжі листки лопуха і почищену цибулю мілко нарізати і перемішати. До отриманої суміші додати мед (співвідношення між всіма компонентами суміші 1:1:1 і прогрівати на водяній бані 3-5 хв при постійному перемішуванні. Охолодити при кімнатній температурі суміш нанести на очищену шкіру обличчя і шиї на 10-15 хв, після чого змити теплою водою;
 - з 50 г почищеної цибулі відтиснути сік, перемішати його з 10 г розтопленого на водяній бані меду, додати розтертий яєчний жовток і 10 мл мигдальної олії. Все перемішати і використовувати для обробки шкіри рук;
 - сік, отриманий з 50 г цибулі, з'єднати із соком лимону – 20 мл, додати розтоплений мед – 10 г, гліцерин – 100 мл. Все ретельно перемішати і використовувати як крем для рук.

Загальнозміцнювальні, вітамінні та імуностимулюючі суміші з медом

- ***При вітамінній недостатності*** змішати в рівних пропорціях листя брусниці і лісової ягоди. Дві столових ложки сухої подрібненої суміші замочити в термосі 0,5 л окропу, настояти 1 год, процідити. Пити теплим по склянці з 1 столовою ложкою меду тричі на день.
- ***Загальнозміцнювальна суміш:*** мед – 1,5 склянки, курага, волоські горіхи (ядра) й родзинки – по 1 склянці, лимон із шкіркою – 2 шт. Усі компоненти подрібнити, перемішати і залити медом. Приймаєти по 1 столовій ложці 3 рази упродовж дня за 30 хв перед вживанням їжі. Після того, як уся суміш буде використана, зробити на 20 днів перерву, тоді курс повторити.

- **Мед з лимонником китайським як тонізуючий засіб.** Частіше використовують спиртову настоянку плодів і насіння на 95%-ному спирті (по 25 крапель 3 рази упродовж дня за 30 хв перед вживанням їжі) або порошок з висушених плодів і насіння (по 0,5 г на 1 прийом).
- **При розумовій і фізичній втомі:** 15 г ягід лимонника китайського, подрібнених у ступці, заливають 300 мл окропу, тримають на водяній бані 15 хв, тоді настоюють 1 год, проціджують, додають мед за смаком і п'ють по 1 столовій ложці 3 рази на день. Після сьомої години вечора настоянку бажано не вживати, оскільки лимонник збуджує нервову систему. Для заварки тонізуючого чаю використовують листя лимонника китайського.
- **Волоські горіхи з медом (1:1).** Перед змішуванням ядра горіхів трохи обсмажують, тоді подрібнюють у ступці (кавомолці) або пропускають через м'ясорубку. Суміш корисна людям, які страждають на туберкульоз, анемію, атеросклероз, хвороби печінки, шлунка, нирок, серцево-судинну недостатність, розумову та фізичну перевтому тощо.
- **Загальнозміцнювальна суміш:** мед – 100 г, смалець – 100 г, какао (порошок) – 100 г, сік алое – 15 г. Усі компоненти добре перемішати, розігріти на слабкому вогні. Зберігати в склянім посуді у холодильнику. Приймати по 1 столовій ложці зі склянкою теплового молока три рази на день.
- **Загальнозміцнювальна медова суміш із вином:** мед – 250 г, сік алое – 150 г, вино (типу «Кагор») – 350 мл. Змішати усі компоненти, настояти 5 днів у темному прохолодному місці. Приймати по 1 столовій ложці за 30 хв перед сніданком, обідом та вечерею.
- **Загальнозміцнювальна суміш із меду** – 300 г, соку алое – 100 мл, подрібнених ядер грецьких горіхів – 500 г і соку з трьох лимонів. Все добре перемішати і споживати по 1 десертній ложці тричі на день за 30 хв перед вживанням їжі.
- **Імуностимулюючий чай із звіробою.** Столову ложку сухої подрібненої трави звіробою запарити в 0,5 л окропу, настояти 14 хв. Пити по 0,5 склянки (додаючи мед за смаком) тричі на день.

- **При загальному виснаженні** ефективним є споживання соку моркви з медом (протипоказання при загостренні виразкової хвороби і гастритах). Приймають по 0,5 склянки з однією столовою ложкою меду 2-3 рази упродовж дня. Сік моркви можна замінити соком цибулі – по 1 столовій ложці 2-3 рази на день з однаковою кількістю меду.

Використання меду з метою підвищення працездатності людини

Мед – висококалорійний продукт, в 100 г меду міститься 335 ккал. Завдяки наявності моноцукрів (глюкози і фруктози), він легко засвоюється організмом людини.

З давніх-давен мед використовувався в якості енергосубстрату для осіб, які виконували важку фізичну роботу. Особливо цінний мед для спортсменів витривалісних видів спорту: бігунів, лижників, велосипедистів, альпіністів тощо. Мед є ефективним засобом підвищення фізичної працездатності людини, прискорення перебігу відновних процесів після напруженої діяльності. Так, згідно даних В.В. Абрамова і співавт. (1988) через 1,5 місяця вживання меду (по 1 г/кг маси тіла упродовж доби) фізична працездатність досліджуваних зросла на 16,3%, кистьова динамометрія – на 14%, станова – на 7,8%. Вживання штучного меду в якості контролю не призводило до змін фізичної працездатності досліджуваних. При споживанні меду (1 г на 1 кг маси тіла) разом із пілком (0,1 г на 1 кг маси тіла) і маточним молочком (140 мг на добу) працездатність досліджуваних зростала ще більш істотно.

Спеціалісти вважають, що саме завдяки наявності в харчовому раціоні меду і пілку трьохкратний чемпіон світу з водного марафону В. Стоянов в 1984 р. зумів подолати зверхмарафонну дистанцію – проплив по Дунаю 2457 км. Температура води, в якій рекордсмен знаходився майже 15 діб, часто знижувалася до 5-6°C.

Після 2-6-тижневого щоденного вживання меду (1-1,5 г на 1 кг маси тіла) працездатність спортсменів зростала на 8-10% (А.Ф. Сіяков, 1995). При цьому тривалість відновного періоду після на-

пружених тренувань і змагань у спортсменів піддослідної групи була менш тривалою ніж у тих, що меду не вживали. Мед сприяє більш повному засвоєнню їжі, тому спортсмени, які вживали його, не втрачали маси тіла, у них рідше виникали патологічні зміни в організмі і явища гострого та хронічного перенапруження.

Високоєфективним тонізуючим і стимулюючим засобом для спортсменів є лимонник китайський, заманиха, аралія, елеутерокок та інші адаптогени з медом у вигляді чаїв, настоянок, відварів.

Мед є важливим складовим компонентом різних напоїв, які використовуються спортсменами з метою прискорення перебігу відновних процесів в організмі після напружених фізичних тренувань. Нами встановлена висока ефективність меду як дегідратаційного засобу, спрямованого на зниження маси тіла спортсменок (дзюдоїсток) високого рівня кваліфікації. Використання в якості дегідратаційних засобів солі в поєднанні з медом, вправ на розтягнення та масажу в умовах сауни зумовили неоднакові втрати вологи спортсменками. Найбільш ефективним було поєднання сауни з натиранням тіла (перед відвідуванням термокамери сауни) сіллю та медом. Використання сауни в поєднанні з натиранням тіла медом (у порівнянні з іншими дегідратаційними заходами) виявилось найменш навантажувальним на серцево-судинну систему спортсменок (П.Д. Плахтій, О.П. Шишкін, В.Й. Мазур, 2003).

Вживання меду в напоях 5%-вої концентрації підвищує засвоєність поживних речовин (особливо білків) на 10-15%. Щоденне вживання спортсменами 150 г меду і 60 г пилку призводить до значного покращення загального стану, підвищення працездатності, більш економних витрат енергоресурсів організмом.

Мед, зокрема гречаний, в якому наявний великий вміст заліза, є ефективним засобом попередження анемії. Особливо корисний він для спортсменів у весняно-зимовий період. При недокрів'ї вагомих результатів досягають споживанням соку моркви з медом (на 0,5 склянки соку 1 столову ложку меду) 3 рази упродовж дня. Добре покращує стан хворого на недокрів'я сік редьки і селери з медом (по 1 столовій ложці соку і меду 2-3 рази на день перед вживанням їжі; дітям по 1 чайній ложці).

А.Ф. Синяков (1995) описує випадок ефективного лікування спортсмена, який перехворів хворобою Боткіна (вірусний гепатит). Після хвороби спортсмен довгий час відчував слабкість, швидку втомлюваність, пітливість. Навіть невеликі фізичні і емоційні напруження спричиняли вегетативні дисфункції з підвищенням температури до 37,5°C. Невелике тренування, яке спортсмен спробував провести на 4-му місяці після амбулаторного лікування, призвело до виразних болей у печінці. І лише споживання меду, пилку і відвару кульбаби дозволили йому відновити тренування. Споживання меду (особливо в поєднанні з пилком і маточним молочком) збільшує запаси печінкового глікогену, оптимізує тканинний обмін, підвищує антитоксичну функцію цього життєво важливого органу.

10. ВИКОРИСТАННЯ МЕДУ В КОСМЕТОЛОГІЇ

Унікальна біологічна активність компонентів меду зумовила його широке використання у виробництві косметичних кремів, мазок, губної помади, шампунів, туалетного мила, зубної пасти тощо. Проте косметичні препарати, виготовлені промисловістю, внаслідок високої вартості досить часто є недоступними широким верствам населення. Тому чимало жінок користуються рецептами народної медицини, до складу яких входить мед.

- **Медові маски та водні розчини меду** усувають сухість шкіри, роблять її бархатистою, еластичною. Поліпшене живлення клітин шкіри зумовлене дією фітогормональних і біоактивних речовин меду, які активізують процеси периферійного (місцевого) кровообігу. 1 столову ложку меду розвести у 2 склянках теплої води. Цим розчином протирати на ніч обличчя упродовж декількох хвилин; можна медовим розчином умиватися.
- Окрім натурального меду, медові маски включають у себе яечні жовтки, гліцерин, сік ягід, овочів, фруктів, цілющих рослин тощо. Перед накладанням маски (окрім повік, які змащують живильним кремом) шкіру протирають відваром ромашки або водою. Це сприяє розширенню пор шкіри. Маску наносять у напрямку від

підборіддя до скронь – від верхньої губи до спинки носа і до вуха, від середини лоба – до скроні. Тривалість маски – 15-20 хв, кількість – 1-2 рази на тиждень. Знімають маску марлевым тампоном, змоченим у теплій воді.

Рецепти масок для шкіри обличчя

- ***Вівсяно-медова маска***: столову ложку розігрітого на водяній бані меду змішати зі столовою ложкою вівсяного борошна і збити у піну з білком яйця (суміш повинна мати консистенцію густої сметани).
- ***Полунично-медова маска***: змішати полуничний сік з медом у пропорції 1:1.
- ***Для сухої і нормальної шкіри***: 100 г меду змішати з соком одного лимона.
- Свіжу траву кульбаби, арніки, ромашки, м'яти, кропиви, шавлії, подорожника розім'яти у ступці, додати трохи води і меду (для всіх типів шкіри).
- ***Білково-медова маска***: два яєчних білки, 1 столова ложка меду і 0,5 чайної ложки персикової чи мигдальної олії. Суміш змішати до отримання однорідної маси. Додати 2 столових ложки вівсяного борошна. Суміш наносять на шкіру обличчя. Через 20 хв маску зняти тампоном, змоченим у теплій воді, і зробити прохолодний компрес.
- Змішати у рівній пропорції мед і гліцерин. Цю медово-гліцеринову суміш використовують ***для догляду за огрубілою і потрісканою шкірою***.
- ***Маска з медом для сухої шкіри***: столова ложка меду, один жовток, ампула вітаміну А, 30 мл молока, шматочок чорного хліба. Хліб замочити гарячим молоком на 5 хв, тоді додати мед, жовток і масляний розчин вітаміну А. Маску нанести на лице на 20 хв.
- ***Пшенично-медова маска*** (для сухої і нормальної шкіри): 30 г пшеничного борошна, 50 г меду, 20 г води. Компоненти добре перемішати і нанести ватним тампоном на шкіру обличчя. Через 20 хв вмити лице водою кімнатної температури.

- **Медово-молочна маска** для догляду за шкірою будь-якого типу: змішати 2 столових ложки меду і теплого молока, нанести на шкіру обличчя на 20 хв, змити теплою водою.
- **Яєчно-сирно-медова маска** для жирної, пористої шкіри: розтерти 2 столових ложки сиру з 0,5 чайної ложки рідкого меду, додати 1 яйце, суміш збити. Через 20 хв маску змивають з обличчя теплою водою, а потім ополіскують холодною.
- На водяній бані розігріти 100 г меду, постійно помішуючи, додати до нього 50 мл горілки. Суміш наносити на обличчя ватним тампоном на 10-15 хв. **Маска пом'якшує шкіру і попереджує утворення зморщок.**
- Чайну ложку меду розчинити в 50 мл теплої кип'яченої води. Цю медову воду **використовують після гоління.** Вона дезінфікує шкіру обличчя, сприяє загоєнню отриманих мікротравм, омолоджує шкіру. Цей спосіб після бриття поєднують з маскою для шкіри всього обличчя.
- **При дуже сухій шкірі** Т.С. Олестнікова (1990) пропонує 2-3 рази на тиждень накладати таку пом'якшуючу маску: чайну ложку меду розтирають з яєчним жовтком або з столовою ложкою толокна. Суміш накладають на 20 хв, тоді змивають теплою водою.
- Готують суміш з одного жовтка, 50 г меду, 50 г мигдальної олії і 100 г міцного відвару ромашки, змочують в ній марлю і накладають на обличчя (шкіра стає гладенькою з матовим відтінком).
- Дуже корисна **для старіючої шкіри медова вода:** в склянці кип'яченої теплої води розчинити 2 чайні ложки меду. Використовувати для обмивання лица на ніч. Після процедури лице ополоснути теплою водою.
- **Маска для сухої, схильної до злущування шкіри:** 50 г меду, 50 г рослинної олії, 1 жовток. Суміш можна зберігати кілька днів – до повного використання.
- Дві головки спеченої цибулі добре розтерти, додати 2 столові ложки меду, добре перемішати.
- 100 г закристалізованого меду змішати з профільтрованим соком одного лимона; цією сумішшю змочують марлеві серветки і накладають на обличчя. Маска відбілює шкіру, а тому використовуються для пігментованої шкіри, а також при наявності веснянок.

- **Для пористої, в'ялої шкіри:** жовток розтерти з 1 чайною ложкою рідкого меду і пучкою толокна для в'язкості, додати 5 крапель олії і 10 крапель лимонного соку.
- **Маска для лікування вузрів:** залити склянкою окропу 3 столових ложки подрібнених огірків, настояти 2-3 год, процідити, додати 1 столову ложку меду. Після умивання змочити обличчя цією сумішшю за допомогою ватного тампона. Через 30 хв ополоснути прохолодною водою.
- **При жирній себорей волосистій частини голови:** склянку відвару дубової кори добре змішати з 1 чайною ложкою меду. За 1 год до миття голови втерти цю суміш у коріння волосся.
- **При себорейному дерматиті і вузрових висипах:** 1 столову ложку шавлії залити склянкою окропу, настояти під кришкою 30 хв. Відцідити, додати 0,5 чайної ложки меду. Робити примочки 2-3 рази на день. При жирній шкірі до 1 чайної ложки меду додають стільки ж настоянки календули.
- **Для омолодження шкіри:** столову ложку квітковіжок липи залити склянкою окропу. Настояти 2 год, додати 1 столову ложку меду, профільтрувати. Змочувати руки, обличчя, шию напротязі 10-15 хв. Процедуру повторюють через день упродовж місяця.
- **Жовтково-медова маска** готується з одного жовтка, 1 столової ложки олії та меду. Все це змішати і розтерти до однорідної маси. Суміш ватним тампоном нанести на шкіру обличчя і шию (при підсиханні першого шару накладають другий, потім третій). Через 20-25 хв обережно зняти ватним тампоном.
- Змішати 100 г меду, 25 мл спирту і 25 мл дистильованої води до отримання однорідної маси. Маску наносять на шкіру обличчя тонким шаром за допомогою ватного тампона. Через 10-15 хв маску змити теплою водою.
- Дві столових ложки борошна змішати зі збитим білком одного яйця, додати 1 чайну ложку меду. Отриману тістоподібну масу накладають на очищену шкіру лица на 10-15 хв. Тоді змивають звичайною водою. Рекомендується для омолодження сухої і нормальної шкіри.

Рецепти кремів для догляду за шкірою обличчя і рук

Цінність меду у складі косметичних кремів виявляється перш за все в його пом'якшувальних властивостях, у здатності викликати осмотичне надходження поживних речовин до клітин шкіри, чим покращується її живлення.

- **Лимонно-медовий крем** по догляду за старіючою шкірою будь-якого типу: 0,5 пачки маргарину розтерти з 1 чайною ложкою меду, одним жовтком і 3 столовими ложками рослинної олії. Поступово додати лимонний сік, 10 крапель масляного розчину вітаміну А, 1 столову ложку майонезу, по одній столовій ложці камфорного спирту і настоянки лимонних шкірок.
- **Рідкий крем для омолодження шкіри:** подрібнити шкірки трьох лимонів, залити їх у термосі склянкою окропу, настояти 6-7 год, процідити. В отриману настоянку додати по 1 чайній ложці меду і рослинної олії, сік трьох лимонів, 2 столових ложки молока, 3 столових ложки одеколону і 100 мл настоянки пелюсток троянди (жасмину або білої лілії).
- **Крем з пелюсток білої лілії, меду, бджолиного воску і соку часнику.** Зазначені компоненти змішати в рівній пропорції на водяній бані, процідити, після охолодження збити. Використовувати при наявності пігментних плям і веснянок.
- Розтерти 1 столову ложку вершкового масла з 1 чайною ложкою меду і 1 столовою ложкою каші з ягід горобини або яблук, груш тощо.
- **Медовий крем для огрубілої шкіри, що лущитьєся.** Розігріти на бані 120 г меду, додати 40 г водного ланоліну, тоді 0,5 склянки мигдальної олії, розмішати, зняти з вогню, збити. Наносити на обличчя у вигляді маски, тримати 30 хв. Зберігати у прохолодному місці.
- Змішати 3 столових ложки гліцерину, 1 чайну ложку нашатирного спирту, 1 чайну ложку меду і 0,5 склянки води до отримання однорідної маси. Перед втиранням змішувати.
- **Крем-желе для жирної шкіри.** Розігріти у теплій воді 6 г желатину, додати 8 г гліцерину, 50 г меду, 1 г саліцилової кислоти, роз-

мішати, помішуючи, підігріти на водяній бані, щоб розчинилися усі компоненти.

- **«Клеопатра»**. Розмішати 5 г порошку алое у 40 мл дистильованої води, додати 20 мл трояндової води і 10 г меду. Поставити на водяну баню і додати топлене свиняче сало. Зберігати у закритих баночках у холодильнику.

Рецепти засобів догляду за волоссям

- **Медовий шампунь для пом'якшення волосся**. В 100 мл окропу запарити 30 г аптечної ромашки, настояти 1 год, процідити, додати ложку меду. Цим настоєм змочують на 30 хв попередньо вимите волосся. Сухе волосся миють медовим шампунем 1 раз на 10-12 днів, жирне – 1 раз на тиждень.
 - **Засіб для зміцнення волосся**. Натерти на тертці цибулину, додати мед (4:1). Суміш втирати в коріння волосся. Тоді одягнути на голову гумову шапочку. Через 1 год ополоснути волосся відваром ромашки, тоді чистою водою.
 - **При випаданні волосся. Рецепт 1**. Волосся вимити, тоді взяти 15 г меду і ретельно втерти в корені волосся на 30-60 хв. Ефект буде більшим, якщо до меду додати рівну кількість соку алое і часникового соку. Після цього ополоснути волосся відваром або настоєм ромашки, кропиви, а тоді – чистою водою. Процедуру повторюють щотижня 1-2 рази до тих пір, поки волосся не стане еластичним.
- Рецепт 2**. Взяти по 1 столовій ложці натертої на тертці цибулини, касторової олії, меду, один яєчний жовток. Все добре перемішати. Отриману суміш втирати в шкіру голови, тоді її утеплити і через 1-2 год вимити.
- **Для пом'якшення волосся** 30 г ромашки аптечної заливають 100 мл окропу, настоюють 1 год. Проціджують і до настою додають ложку меду. Попередньо вимите волосся, злегка витерте рушником, змочують цим розчином, через 30 хв ополіскують теплою водою. При сухому волоссі процедуру повторюють через 10-12 днів, при жирному – раз на тиждень.

11. БДЖОЛИНИЙ МЕД ЯК ХАРЧОВИЙ ПРОДУКТ

У пошуках адекватних засобів, які б підтримували здоров'я, увагу людей все більше привертають натуральні продукти, випробувані упродовж багатьох століть. Серед цих натуральних продуктів особливої уваги заслуговують продукти бджільництва, зокрема бджолиний мед. Дослідження лікарів, фармацевтів, хіміків, біологів, спостереження пасічників і апітераптів виявили високу ефективність меду при різних захворюваннях (Д.С. Джарвіс, 1975, 1990; Н.П. Йойриш, 1967, 1969; І.А. Лудянський, 1994; Н.Ф. Синяков, 1995; П.Д. Плахтій, 2010). Регулярне споживання меду зменшує кількість холестерину в крові, розширює кровоносні судини, знижує запальні процеси шлунково-кишкового тракту, зміцнює опорно-руховий апарат, оптимізує обмін речовин, покращує зір і пам'ять, підвищує витривалість до несприятливих чинників довкілля, оптимізує діяльність нервової системи (заспокійлива, загальнозміцнювальна і тонізуюча дія), підвищує стійкість до різних отрут, покращує стан шкіри, підвищує розумову і фізичну працездатність, виявляє рекреативну та омолоджувальну дію, сприяє довголіттю.

Мед є ефективним дієтичним продуктом харчування, оскільки володіє багатьма корисними властивостями і висококалорійний (в 100 г меду – 350 ккал). Мед корисний усім – і дітям, і дорослим, а особливо тим, кому потрібно якнайшвидше відновити сили після втоми чи хвороби. Мед можна їсти просто так, або з хлібом, запиваючи чаєм, можна додавати в їжу та до напоїв. Наявність меду в стравах надає їм особливої м'якості, ніжності, специфічного запаху і смаку; мед у борошняних виробках дозволяє довго зберігати їх свіжими. Високоєфективним для збереження здоров'я є вживання меду разом з вітамінними, фруктовими і ягідними соками. Як і усі вуглеводні продукти, мед погано поєднується з білковими продуктами.

Вирішуючи проблему, якому з вуглеводних продуктів віддати перевагу, належить знати результати досліджень професора І. Брехмана, який встановив небажаний вплив на наш організм очищеного (рафінованого) цукру. Його систематичне надмірне вживання по-

роджує ожиріння, атеросклероз, цукровий діабет, карієс зубів та інші захворювання. Разом з тим природні продукти, які містять в собі 75-80% цукрів і перш за все мед, виявляють на організм людини оздоровчий вплив.

Перевага меду над іншими цукрами, на думку американського лікаря Д.С.Джарвіса (1975, 1991), полягає в тому, що він:

- не подразнює і не руйнує слизової оболонки травного тракту;
- легко і швидко засвоюється організмом;
- є високоефективним енергосубстратом для скелетних м'язів, зокрема для серцевого м'яза;
- містить в оптимальному співвідношенні ферменти, вітаміни, мікроелементи, кислоти, амінокислоти, гормони, бактерицидні й ароматичні речовини;
- виявляє злегка послаблюючу дію;
- є ефективним заспокійливим засобом;
- доступний і недорогий продукт.

Мед здавна входив до складу багатьох кулінарних рецептів народів світу. Найчастіше його використовують при випіканні борошняних виробів та для приготування солодощів. Додавання меду в тісто при випіканні кондитерських виробів, приготуванні напоїв значно поліпшує їх поживність і смакові якості. Готуючи вироби з медом, варто прислухатися до таких порад (С.І. Стегній, З.А. Городисько, 1993):

- для підсолоджування дріжджового тіста мед треба додавати тільки наприкінці дріжджування. Це збереже запах і смак меду;
- при виготовленні медового печива в питну соду бажано додавати кілька крапель лимонної кислоти або оцту;
- мед менш солодкий, ніж цукор, тому в їжу його треба додавати більше або, крім меду, додати ще й цукор;
- під час випікання кондитерських виробів слід дотримуватись належної температури – помірної (130-180°C), середньої (180-220°C) або високої (220-280°C), залежно від тіста, форми і розміру виробу, що випікається. Для дрібних виробів, звичайно, потрібна вища температура, а для великих і товстих – нижча, оскільки вони довше випікаються. **Пам'ятайте: в літровій банці майже 1500 г меду, повна столова ложка – 45 г, а повна чайна ложка містить в собі 12 г меду.**

Дієтичні та лікувальні страви з медом

1. Морква з медом: 875 г моркви, 200 г меду, 200 г сметани. Сиру моркву добре промити і натерти на тертці з дрібними отворами. Перед вживанням сиру морквяну кашку змішати з медом і сметаною.
2. Проросла пшениця з капустою і яблуками: 4-5 столових ложок пророслої пшениці, по 100 г капусти і яблук, 200 г кисляку, 1 столова ложка меду, 1 лимон. Капусту нашаткувати тонкою соломкою, додати яблука, нарізані дрібними кубиками, проростки і кисляк, збитий з медом і лимонним соком. Розмішати страву і відразу ж подавати до столу.
3. Локшина молочна з медом: 750 мл молока, 50 г локшини, 1 столова ложка меду, 1 столова ложка вершкового масла, сіль за смаком. У кипляче молоко всипати локшину, додати сіль, мед і варити упродовж 20 хв; коли локшина стане м'якою, додати вершкове масло.
4. Яловичина (телятина), тушкована з медом і чорносливом: 80 г м'яса, 5 г жиру, 5 г цибулі, 15 г сушеного чорносливу без кісточок, 10 г меду; спеції і сіль додавати за смаком. Сире м'ясо, нарізане на порції, обсмажити і скласти в каструлю, додати пасерованої цибулі, томат і промитий без кісточок чорнослив. Усе це тушкувати на повільному вогні до готовності. Перед вживанням у посудину із приготовленим м'ясом додати мед.
5. Баранина, тушкована з медом: 120 г баранини, 7 г пряженого жиру, 5 г пюре, 20 г меду, 3 г борошна пшеничного, 0,5 г спецій на кожен кг м'яса, сіль за смаком. Баранину нарізати порціями (по 2-3 шматки), посипати сіллю і перцем і обсмажити в жирі. Смажену баранину покласти до каструлі, залити готовим бульйоном, додати мед, томатну пасту і спеції (коріандр, кориця, гвоздика), покладені в марлевий мішечок, і тушкувати до готовності на повільному вогні. Після цього бульйон злити, приготувати на ньому негустий червоний соус; соусом залити м'ясо і прокип'ятити; вживати таке м'ясо краще з розсипчастою кашею.

6. Картопля молода з медом: 12-15 бульб картоплі, 300 г меду, трішки ванільного цукру. Дрібні неочищені бульби картоплі помістити в киплячу воду, через 5-10 хв вийняти, почистити від шкірки і покласти в емальовану каструлю, додати мед з ванільним цукром. Варити на слабкому вогні до готовності.
7. Морква, тушкована з медом і чорносливом: 250 г моркви, 536 г чорносливу чи 400 г урюку, 300 г меду, 50 г вершкового масла для тушкування і 50 г для заправки при вживанні. Добре промиті корені моркви нарізають невеликими частинками і тушкують з додаванням води й вершкового масла до напівготовності. Потім кладуть злегка набряклий у холодній воді чорнослив (без кісточок), мед і тушкують до готовності. Перед вживанням на моркву кладуть шматочок вершкового масла.
8. Бруква, ріпа, кольрабі, тушковані з медом: 2500 г брукви, чи 2660 г ріпи, чи 3080 г кольрабі, 100 г вершкового масла, 200 г меду, 10 г солі, 118 г горіхів. Очищені корені брукви (ріпи чи стеблеплоду кольрабі) нарізають кубиками, тушкують з додаванням вершкового масла до 50%-ної готовності, кладуть мед і тушкують ще 8-10 хв. Перед вживанням на основний продукт кладуть 50 г вершкового масла і посипають страву підсушеними дрібно подрібненими волоськими чи мигдальними горіхами.
9. Рисова каша розсипчаста з медом: 150 г рису, 15 г родзинок, 10 г горіхів, 20 г меду. Рис перебрати і промити теплою водою, зварити в злегка підсоленій воді, відкинути на сито й охолодити. До приготовленого рису додати родзинки, обсмажені горіхи і мед.
10. Плов із сушеними фруктами і медом: 150 г рису, 50 г вершкового масла, 20 г кураги, 15 г родзинок, 15 г чорносливу, 10 г мигдалю, 20 г меду. Сушені фрукти й очищений від шкірочки дрібно нарізаний мигдаль обсмажити в пряженому вершковому маслі, додати до них мед, влити воду і варити упродовж 10 хв. Вживати окремо з відвареним рисом під власним соусом.
11. Проросла пшениця з кабачками: 4-5 столових ложки пророслої пшениці, 250 г кабачків, по 3-4 стебла зеленої цибулі і часнику, 200 г кисляку (сметани), кріп, 1 чайна ложка меду. Кабачки

очистити від шкірки (чи просто добре вимити щіткою в гарячій воді, якщо кабачок молоді), нарізати дрібними кубиками. Цибулю і часник очистити, помити і дрібно нарізати. Кисляк добре збити і змішати з медом і подрібненою зеленню кропу. Додати заздалегідь приготовлені проростки. Подаючи до столу, прикрасити зеленню петрушки.

12. Коржики з висівками: 200 г висівок пшеничних, 200 г борошна пшеничного, 200 г кефіру, 100 мл олії рослинної рафінованої, 200 г меду, 3 яйця. Мед розчинити в кефірі, борошно змішати з підготовленими висівками. У суміш борошна й висівок додати кефір, рослинну олію, яйця, і все ретельно перемішати. Отримане при цьому тісто розкачати у вигляді кола, покласти на кондитерський лист, змащений олією, і випікати у духовці або печі. Коржики нарізати в гарячому вигляді по 50 г на порцію.
13. Коржі здобні: 300 г висівок пшеничних, 30 г борошна пшеничного, 100 г сметани, 210 г сиру, 150 г меду, 100 г вершкового масла чи рослинної олії, 3 курячих яйця. Сметану довести до кипіння, засипати в неї підготовлені висівки, змішати, охолодити; додати натертий сир, жир, яйця, мед, все добре змішати. З отриманого тіста зробити невеликі коржі та випікати у духовці чи печі.
14. Булочка з висівками: 300 г висівок пшеничних, 300 г борошна пшеничного 2-го сорту, 100 мл олії рослинної, 100 г меду, 20 г дріжджів, 300 мл молока, 300 мл води. Підготовлені висівки змішати з пшеничним борошном. З частини молока, розведеного наполовину водою, суміші борошна з висівками (1/3 частина), дріжджів, меду приготувати молоде тісто та поставити в тепле місце. Коли тісто підніметься, додати частину молока, що залишилося з медом, борошно з висівками, олію рослинну і замісити тісто. Після закінчення процесу шумування (підйому, розпушення) тісто ділять на шматки у вигляді булочок і випікають у духовці чи печі.
15. Пудинг медяний: 400 г яблук, 200 г борошна кукурудзяного, 200 г борошна пшеничного, 350 г меду, 40 г вершкового масла, сік лимона, столову ложку харчової соди, сіль за смаком. Яблу-

- ка нарізати тонкими скибочками, додати мед, борошно, вершкове масло, сік лимона і дрібно натерту цедру з нього, сіль. Усе перемішати, покласти у форму, змащену маслом, і випікати протягом години до готовності.
16. Яечня з медом: 2 яйця, 20 г меду, 5 г вершкового масла. Скороду змастити вершковим маслом, розігріти. Розбити яйця так, щоб жовтки залишилися цілими. Яечні білки полити розігрітим медом і смажити яечню упродовж 1-2 хв, тоді довести до готовності (ліпше в духовій шафі).
 17. Сир з молоком і медом: 150 г сиру, 20 г меду, 200 г молока. Свіжий сир покласти в тарілку, розім'яти його з медом і залити молоком.
 18. Молоко з морквою і медом: 250 г моркви, 0,75 л молока, 2-3 столових ложки меду, сік одного лимона. У морквяне пюре додати молоко, мед, сік лимона і все добре вимішати.
 19. Молоко із шипшиною і медом: 100 г плодів шипшини, 0,8 л молока, 100 г меду. Очищені від насіння плоди шипшини замочити у воді на 2-3 год, тоді варити 10-20 хв, після чого протерти через сито. Отриманий при цьому екстракт змішати з молоком та медом і збити в міксері.
 20. Виноград на медові: 3,5 кг винограду, 2 кг меду, 0,5 л оцту і гвоздики за смаком. Грона винограду покласти в банку із широким горлечком, намагаючись ягоди не пом'яти. Приготувати з меду сироп з додаванням оцту і прянощів. Отриману суміш кип'ятити упродовж 20 хв, знімаючи вчасно піну. Виноград залити гарячим сиропом і закупорити банку герметично.
 21. Варення з журавлини, яблук і горіхів з медом: 1 кг журавлини, 1 кг яблук, 1 склянка горіхів, 3 кг меду. Журавлину перебрати, промити і викласти до каструлі. У посуд із журавлиною влити півсклянки води, накрити кришкою і варити до розм'якшення тканин ягід. Потім ягоди розім'яти і протерти через сито. Мед закип'ятити окремо, покласти в нього протерту журавлину, очищені і нарізані часточками яблука, очищені горіхи і варити упродовж однієї години.

Торти

Медовий (1). Змішати яйця, вершкове масло або маргарин, цукор-пісок, мед, потримати суміш на водяній бані. Коли мед і масло добре розтопляться, додати 1 чайну ложку питної соди, перемішати все (маса пінітиметься). Всыпати в суміш борошно, замісити тісто. Готове тісто розділити на 6 рівних частин і розкачати тонкі коржі. Випекти коржі в духовці (або печі), змастити їх кремом. Торт прикрасити свіжими фруктами – дольками апельсинів, шматочками яблук тощо.

Тісто: 2 столових ложки меду, 4 склянки пшеничного борошна, 2 яйця, 60 г вершкового масла, склянка цукру.

Крем: банка згущеного молока, 200 г вершкового масла.

Медовий (2). Розтоплений маргарин змішати з рідким медом, додати яйце, розтерте з цукром борошно і соду (погашену оцтом), замісити тісто.

У формі, змащеній жиром, випекти коржі. Кожен корж змастити рівним шаром крему. Посипати крем верхнього коржа подрібненими підсмаженими ядрами волоських горіхів.

Тісто: 100 г меду, 100 г маргарину, одне яйце, 0,5 склянки цукру, 2 склянки борошна, 1 чайна ложка питної соди.

Крем: 150 г вершкового масла, 150 г цукру, 6 столових ложок сметани.

«Левеня». Тісто готуємо на водяній бані. Цукор, яйця, маргарин і мед змішати в малій каструлі. У більшій закип'ятити воду і поставити в неї меншу каструлю так, щоб дно її торкалось поверхні води. Суміш весь час (15 хв) помішувати, поки вона не стане густою. Потім додати амоній, кефір, вимішати і швидко всипати борошно, помішуючи до утворення однорідної маси. Робимо за формою коржі і випікаємо їх у духовці.

Для крему збити сметану з цукровою пудрою, тоді додати мак і знову збити. Для виготовлення форми на картоні малюємо левеня (ведмедя, зайця, вовка, сонечко тощо), вирізаємо і прикладаємо до розкачаного тіста. Для таких цікавих тортів треба використовувати лише таке тісто, котре можна розкачати.

Тісто: склянка цукру (або цукрової пудри), 3 яйця, 100 г маргарину, 4 ложки меду, 1 столова ложка амонію, склянка кефіру, борошно.

Крем: 700 г сметани, 2 склянки цукрової пудри, на кінчику ножа лимонної кислоти, 100 г маку.

Медовий з горіхами. Меду – 300 г, 200 г мелених горіхів, одна склянка манної крупи, 8 яєць, трохи кориці, цедра з половини лимона.

Мед, жовтки, лимонну цедру і половину мелених горіхів збити в піну. Горіхи, що залишились, змішати з манною крупою і додати до маси разом із збитими білками, тісто вилити в форму для торта. Випікати в духовці. Готовий корж розрізати на 3 частини, змастити кремом. Полити шоколадною глазур'ю.

«Королівський». Приготувати тісто так само, як для торта «Медовий» (2). Перед випіканням коржів поставити тісто на 3 год в холодильник.

Тісто: 0,5 склянки води, 0,5 склянки цукру, 4 яйця або склянка жовтків, пачка вершкового маргарину, 0,5 чайної ложки питної соди (погасити оцтом), 3 повні склянки борошна.

Крем: 0,5 літра густої сметани, склянка цукру, 20 штук волоських горіхів (ядра підсмажити, потовкти), ванілін.

Медово-сирний. Трохи підігріте вершкове масло змішати з цукром, жовтком, борошном, добре вимісити. Покласти тісто у форму, змащену маслом і посипану борошном, випікати в духовці до напівготовності.

Горіхи почистити, подрібнити. З білка і цукрової пудри збити піну. Сир протерти через друшляк, вбити у нього два яєчних жовтки, додати вершкове масло, мед і ретельно розтерти до однорідної маси.

Коли корж затвердіє, але ще буде світлим, вийняти його, дати охолонути. Покласти на корж начинку, на неї – збиті білки і посипати зверху подрібненими горіхами. Помістити в духовку і допекти до готовності (приблизно 10-15 хв). Охолодити, розрізати.

Тісто: 140 г борошна, 100 г вершкового масла, 0,5 склянки цукру, яєчний жовток.

Начинка: 100 г меду, 400 г сиру, 2 яєчних жовтка, 50 г вершкового масла, 3 яєчних білка, 2 столових ложки цукрової пудри, кілька волоських горіхів.

«**Ганнуса**». Яйце розтерти з цукром, додати масло, мед, сметану, горіхи, борошно. Розкачати і спекти три коржі. Коли охолонуть, змастити їх кремом, верх покрити глазур'ю та посипати горіхами.

Тісто: 1 яйце, склянка цукру, 100 г масла, 2,5 склянки борошна, 0,5 склянки горіхів, 1-2 столових ложки сметани.

Крем: збити склянку сметани з цукром (0,5 склянки).

Глазур: 2 столових ложки сметани кип'ятити до загуснення, додати 2 чайних ложки какао, 3 столових ложки цукрової пудри, 50 г вершкового масла; знову кип'ятити до загуснення.

«**Святковий**» (1). Замісити тісто і поставити на 3 год на холод. Горіхи покласти в тісто, залишивши трохи для того, щоб посипати верхній корж. Випекти 4 коржі.

Тісто: 40 штук волоських горіхів (пропустити через м'ясорубку), 3 яйця, 0,5 склянки меду, мандаринова цедра, 0,5 склянки цукру, 2 столових ложки сметани, 0,5 чайної ложки соди, 50 г вершкового масла або маргарину, 2,5 склянки борошна.

Крем: склянка сметани, склянка цукру, пучка ваніліну.

«**Святковий**» (2). Усе добре вимісити, розкачати тісто куваскою завтовшки 4-5 см і поділити на 8 частин. Кожну частину розкачати, покласти на сковороду чи деко, посипане борошном, і випікати при температурі 300-500°C. Перед тим, як поставити до духовки, кожен корж по всій поверхні наколотити виделкою. Про готовність свідчить золотистий колір коржів.

Тісто: 3 яйця, 2-3 столових ложки меду, 100 г розтопленого маргарину, 1 чайна ложка соди, погашеної оцтом, 3-4 склянки просіяного борошна.

Крем: 1 л сметани збити з неповною склянкою цукру, усі коржі перемстити кремом, верхній корж густо посипати тертими грецькими горіхами.

«**Вінні-Пух**». Яйця, мед, горілку, цукор, соду, борошно змішати, поставити на водяній бані і прогріти. Зняти з вогню, охолодити, додати ще склянку борошна, замісити тісто, розкачати товщиною, як для локшини, випекти.

Тісто: 3 яйця, 2 столових ложки меду, стільки ж горілки, склянка цукру, 2 чайних ложки соди, 2 склянки борошна.

Крем: добре збити 1 кг сметани і 1,5 склянки цукру.

«Пасічний». Розтопити мед, склянку цукру, додати яйця, сметану, гвоздику і корицю (мелені), 1 чайну ложку соди, борошно. Перемішати все до густини сметани. Викласти тісто на лист, змащений маслом; випікати в духовці при помірній температурі.

Тісто: 400 г меду, склянка цукру, 5 яєць, склянка сметани, 1 чайна ложка соди, склянка борошна, по пучці гвоздики і кориці. Маса торта – 2 кг.

Грильяз з шоколадною помадкою. Збити білки до крутої піни, додаючи по ложці цукор. Влити розтоплений мед, змішати з подрібненими горіхами й сухарями. Змастити тортівницю маслом, вилити в неї приготовлену масу. Випікати при 180-190°C упродовж години.

Охолоджений торт покрити товстим шаром шоколадної помадки, прикрасити мигдалем і варенням з абрикосів (мигдаль можна замінити зернятками абрикосів або персиків).

Тісто: 9 білків, 500 г цукру, 350 г горіхів, 2 столових ложки меду, 4 столових ложки білих мелених сухарів.

Помадка: 300 г цукру, 0,5 склянки води, 1 чайна ложка оцту (9%), 50 г шоколаду або порошку какао, 1 чайна ложка масла, ванілін.

Цукор залити гарячою водою, додати оцет, накрити посудину кришкою й варити. Коли крапля цукру, падаючи з ложки, тягне за собою «цукрову нитку», додати в сироп розігрітий шоколад або зварене з 2-3 ложками води какао. Зняти з плити, додати масло, ванілін. Після того, як помадка почне гуснути, змастити нею торт.

«Несподіваність». Яйця розтерти з цукром, додати вершкове масло, молоко, мед, розмішати до утворення однорідної маси, додати борошно, соду, замісити тісто, спекти 4 коржі. Перший корж змастити кремом, другий – повидлом, третій і четвертий – знову кремом. Прикрасити готовий торт меленими волоськими горіхами.

Тісто: 2 столових ложки цукру, 1 яйце, 30 г вершкового масла, 3 столових ложки молока, 2 столових ложки меду, 2 склянки борошна, 1 чайна ложка соди (погасити).

Гарбузовий торт. Змішати борошно з цукром і додати тертий гарбуз. Змішати і перетерти все з медом, прянощами і молоком.

Тісто: 2 склянки протертого крізь сито гарбуза, склянка меду, 2-3 склянки цукру, 4 столових ложки борошна, 2 чайних ложки імбиру, 1 чайна ложка кориці, 3 склянки молока.

Тістечка з медом. Різні солодоці

Медове. До трохи підігрітого вершкового масла додати яйця, сіль, засипати поступово борошно й перемішати все до утворення однорідної маси (тісто має бути середньої густини).

На посипаному борошном столі розкачати тісто джгутом 4-5 см завтовшки, нарізати на однакові шматочки товщиною 1-1,5 см і відразу смажити у топленому маслі зі смальцем до світло-солом'яного кольору.

Покласти до каструлі мед і варити його на слабкому вогні до загуснення. Після цього покласти в нього обсмажене тісто і обережно перемішати дерев'яною ложкою. Готові тістечка розкласти рядами на тарілі чи дошці, змащеній жиром.

«Горіхи з медом». Борошно посікти з вершковим маслом, додати яйця, соду, мед, цукор, замісити м'яке тісто. Готове тісто розділити на дві рівні частини і випекти два коржі, попередньо добре змастити форму або сковороду маслом. Запечені коржі накрити рушником, щоб не підсихали. Після охолодження ще теплі коржі покласти на дошку, покрити гарячим кремом і відразу гострим ножом розрізати на квадратні тістечка, занурюючи ніж у холодну воду, не розділяючи тістечка доти, поки вони не охолонуть.

Тісто: 0,5 склянки цукру, 1/3 склянки меду, 1 яйце, 100 г вершкового масла, 1/5 склянки борошна, 0,5 чайної ложки соди, погашеної оцтом.

Крем: склянка цукру, 200 г вершкового масла, 1/5 склянки меду, склянка подрібнених горіхів, 2 столових ложки порошку какао. Цукор змішати з медом і маслом, варити на слабкому вогні (безперервно помішуючи) до розтоплення масла і цукру; не знімаючи з вогню, додати какао і подрібнені горіхи, довести до кипіння і варити ще 5 хв.

Медові кульки з горіхами. Меду 100 г, 0,5 склянки цукрової пудри, склянка мелених волоських горіхів, 1 чайна ложка соди, 0,5 чайної ложки кориці, 5 зерен гвоздики, 3 горошини чорного перцю, пшеничне борошно.

Мед підігріти, всипати, постійно помішуючи, цукрову пудру, мелені волоські горіхи, соду, корицю, розтовчені в ступці зерна гвоздики і чорного перцю, пшеничне борошно. Місити до отримання тіста помірної густоти. Тісто нарізати шматочками величиною з горіх, покласти на змащене олією і посипане борошном деко, випікати при нормальній температурі.

Глазур. Для прикраснення і надання додаткового смаку і запаху тортам, пряникам, тістечкам та іншим кондитерським виробам використовують різноманітні глазури:

1) склянка цукрової пудри і один яєчний білок розтерти до білої маси, додаючи сік одного лимона;

2) розмішати 200 г цукру з 5 ложками добавок. У ролі добавок можна взяти плодово-ягідні соки чи розведenu в 4 ложках води розчинну каву. Масу поставити на плиту і, розмішуючи, довести до кипіння. Як тільки з'являться бульки, глазур готова. Щоб не охолонула, тримати на водяній бані.

3) п'ять жовтків, 4 столових ложки какао розтерти з 200-250 г цукрової пудри. Після покриття того чи іншого виробу глазур'ю його ставлять в негарячу духовку для підсушки.

Глазуроване медове печиво. В глибокому посуді добре розмішати дерев'яною ложкою житнє борошно з гарячим медом. Замісити тісто з білого пшеничного борошна, амонію, цукру і яєць. Масу з борошна і меду змішати із пшеничним тістом і вимісити. Наступного дня тісто (воно повинно бути середньої консистенції) розрізати на 3-4 частини, розкачати на дошці, посипаній борошном у шар товщиною 0,5 см і вирізати маленькі круглі коржики. Викласти їх через 2-3 см один від одного на деко, злегка змащене олією, і випікати в гарячій печі спочатку на верхньому, потім на нижньому вогні 5-7 хв. Готові коржики покласти до глибокого посуду, залити теплою глазур'ю і злегка перемішати, щоб добре проглазурувались. Укласти коржики на деко, змащене олією, і сушити при відкритих дверцятах духовки – спочатку один бік, потім – інший.

Тісто: 250 г житнього борошна, 300 г білого пшеничного борошна, 250 г меду, 20 г амонію, 100 г цукру, 4 яйця.

Глазур: 2 яєчних білки, 200 г цукру, трохи оцту, 2 столових ложки цукрової пудри, сіль. Із цукру і 5 чайних ложок води зварити сироп. Коли він почне іскритися, додати маленькими дозами, не перестаючи збивати, збиті в піну яєчні білки. Додати оцет, сіль і 2 столових ложки цукрової пудри.

Тістечка до чаю. У посуді на пару трохи підігріти мед із вершковим маслом, домішати яйце, ванільний цукор, ром і 4 ложки борошна, змішаного з манною крупою. Збити до утворення піни і викласти суміш на дошку. Додати решту борошна з манною крупою і пекарським порошком. Замісити тісто і дати йому постояти 2 год на холоді. Розкачати тісто шаром 0,5 см, вирізати з нього різної форми тістечка. Змастити яйцем, посипати меленими горіхами і цукровим піском, випекти на вогні.

Тісто: 300 г меду, 180 г вершкового масла, 250 г манної крупи, 1 яйце, 1 жовток, 1 порошок ванільного цукру, 1 столова ложка рому, 5 г пекарського порошку, 100 г товчених горіхів, 50 г цукру.

Тейки (сврейська національна страва). На 3 яйця взяти стільки борошна, щоб вийшло негусте тісто. Додати 1/4 склянки цукру, добре розмішати. Розкачати тісто, зробити невеликі кульки. Випікати в духовці до напівготовності. Розвести мед і цукор, опустити в цю суміш кульки і варити на вогні. Коли кульки почнуть червоніти, викласти на змочену холодною водою дошку. Перед укладанням кульок руку змочити холодною водою.

Медово-дріжджова паста. Для приготування цього цінного дієтичного продукту розтирають 1 кг свіжих пекарських дріжджів з 400 г цукрової пудри або цукрового піску до утворення однорідної маси. Додати 7 л води і варити 2 год. Отриману масу розвести 2,6 л води і кип'ятити 20 хв. Тоді перелити в киплячу пасту (200 г борошна і 200 г вершкового масла), перемішати і процідити. До теплого дріжджового молока додати 300 г свіжого меду, розмішати. Готову пасту зберігати в холодильнику. Вживати по 2 столових ложки 2-3 рази протягом дня.

Медова карамель. Змішати 2 склянки цукру, 1/4 склянки меду, 1/2 склянки вершків або молока, 1/4 склянки вершкового масла. По-

мішуючи, суміш нагрівають до тих пір, поки не розтопляться цукор і мед. Тоді варити, поки суміш, коли її кинуті у холодну воду, не почне застигати. Збивати її до початку кристалізації. Готову масу вилити на змащену маслом сковороду, додати горіхів (ліпше кедрових), нарізати квадратами.

Горіхові кульки в шоколаді. Варити до загустіння 150 г мелених горіхів у 4 ложках меду з соком одного лимона, однією ложкою рому і натертою цедрою одного апельсина. Розділити масу на маленькі кульки і обкачати їх у нарізаному шоколаді.

Цукерки з насіння соняшника. Зернятка підсушують і подрібнюють в ступці. Змішують з такою ж кількістю (за масою) меду і варять до 20 хв на легкому вогні. Кінець варіння визначають за тягучістю цукерок. Готову масу вилити на лист, вистелений мокрим папером. Після охолодження корж розрізають на шматочки будь-якої форми.

Нуга. Розтопити склянку меду, всипати півтори склянки цукру і варити, помішуючи, поки мед не зарум'яниться. Збити 5 білків і поступово влити їх у гарячий мед. Переставити каструлю на слабкий вогонь й уварювати масу далі, помішуючи і пробуючи, щоб вона не затверділа. Обчистити і подрібнити 100 просмажених горіхів. Висипати їх у масу достатньо густої консистенції і відразу викласти на лист промасленого паперу. Зверху покрити таким же аркушем паперу. Покласти під прес. Тоді обережно нарізати шматочками будь-якої форми.

Халва (з югославської кухні). Перемішати 1 кг борошна з 400 г топленого масла. Тоді, помішуючи, обсмажити на сковороді подрібнені ядра горіхів (до однорідної розсипчастої маси жовтого кольору). Після цього масу залити 400 г меду і смажити 5 хв. Гарячу халву перекласти на тарілку, підрівняти і розрізати на шматочки.

Халва зі смаженої кукурудзи і волоських горіхів. Смажену кукурудзу – 200 г і ядра горіхів – 200 г пропустити через м'ясорубку, покласти у фарфорову чашку, трохи змащену вершковим маслом. Приготовлену масу змішати з розтопленим і прокип'яченим (5-7 хв) в каструлі медом (1/2 склянки). Викласти на тарілку і розрівняти шаром товщиною в 1 см, нарізати шматочками будь-якої форми.

Медові пряники

Медівник. Волоські горіхи обчистити і розділити ядра на четвертинки. Мед поставити на вогонь, додати цукрового піску, вершкового маргарину і, періодично помішуючи, довести до кипіння.

Розбити свіжі яйця, відокремити жовтки від білків і збити в круту піну. Борошно просіяти, помістити в глибоку посудину і влити в нього гарячу суміш із медом. Масу добре вимісити і, поки вона не охолочла, влити в неї ром, додати прянощі, яєчні жовтки і збиті білки. Наприкінці вимішування додати ядра волоських горіхів.

Форму для випікання змастити маслом і посипати борошном. Заповнити її тістом тільки до половини, оскільки в час випікання тісто підніметься. Випікати медівник при температурі 130-170°C.

Тісто: 300-350 г меду, 60 г цукру, 400 г пшеничного борошна, 4 яйця, 124 г вершкового маргарину, 1/2 чарки рому, 1/2 чайної ложки меленої кориці, 1/2 чайної ложки порошку гвоздики, горіхи.

Медівник із прянощами. Жовтки розтерти з цукром, додати зварений із корицею мед; просіяне борошно з содою розтерти і вимішати з піною збитих білків. Маса повинна бути консистенції густої сметани. Всыпать посічені горіхи, родзинки, порізані цукати і перемішати. Все це вилити у змащену жиром і посипану борошном форму. Пекти спочатку в теплій (180°C), а як тісто підійде, в гарячій (190-200°C) духовці упродовж години. Вийняти медівник з форми холодним і покрити його шоколадною помадкою (цукор залити гарячою водою, оцтом, накрити і варити). Якщо крапля сиропу, спадаючи з ложки, потягне за собою «нитку», зняти з плити, додати теплий шоколад, ванілін і розтирати. Коли маса почне гуснути, полити нею медівник.

Тісто: 200 г меду, 800 г борошна, 200 г цукру, 7 яєць, 150 г мелених горіхів, 100 г цукатів, 250 г родзинок, по 1 чайній ложці меленої кориці, гвоздики і соди, 100 г лісових горіхів.

Помадка: 250 г цукру, 1/2 склянки води, 1 столова ложка оцту, 30 г шоколаду, ванілін.

«**Дід Мороз**». Борошно змішати з содою. Яйця добре змішати з цукром, медом, ретельно збити, додаючи в процесі перемішування

борошно й родзинки, після чого тоненькою цівкою влити молоко. Тісто добре вимісити, викласти у форму, змащену маслом, поставити в духовку на невеликий вогонь.

Напівготовий медівник покрити білою глазур'ю і випікати до готовності.

Тісто: склянка меду, стільки ж цукру, 2 склянки борошна, склянка молока, 1/2 склянки родзинок, 3 яйця, 2 столових ложки вершкового масла, 1/4 чайної ложки погашеної соди.

Глазур: 3 білки, 1/2 склянки цукрової пудри. Збити білки з цукровою пудрою до утворення крутої піни.

Медівник. Склянку меду, стільки ж цукру і сметани, 3 яйця розтерти, додати 4 склянки пшеничного борошна, 1/2 чайної ложки гашеної соди, сіль за смаком, прянощі. Все розмішати, вилити на лист шаром 3-4 см і пекти 30-40 хв.

Медівник для коханої. У рідкий мед додати топлене масло, цукор, яйця, чай, гвоздику і ретельно перемішати. Всыпати пшеничне борошно, соду й замісити тісто. Форму («чудо» для випікання кексу) добре змастити вершковим маслом, викласти в неї тісто і пекти в духовці при температурі 200°C.

Тісто: 300 г меду, 3/4 склянки міцного чаю, одне яйце, 1/2 склянки цукру, 60 г вершкового масла, 500 г борошна, 1/2 чайної ложки соди, 10-15 штук гвоздики (помолоти).

Медівник-кекс. Змішати усі компоненти, крім молока. Тоді додаючи тонкою цівкою молоко, масу ще раз вимішати. Додати 1/4 чайної ложки соди, замісити тісто. Підготовлену масу вилити у форму і випікати в духовці. В медівник можна додати трохи родзинок або горіхів.

Тісто: склянка меду, стільки ж цукру, 50 г рослинної олії, склянка молока, склянка пшеничного борошна.

Медівники звичайні. У борошні зробити заглиблення, влити зварений з корицею мед і злегка вимішати. Додати цукор, яйця, соду і енергійно місити протягом 30 хв (чим довше вимішувати тісто, тим краще «підрастають» медівники в час випікання). Розкачати тісто нетовстим шаром, вирізати формочками коржики, кожен змастити яйцем і покласти на нього четвертинку горішка. Пекти в гарячій духовці (190-200°C) упродовж 10 хв.

Продукти: 150 г меду, 300 г борошна, 2 яйця, 100 г цукру, 150 г горіхів, 0,5 чайної ложки соди, 1 чайна ложка меленої кориці.

Медівники з шоколадною помадкою. У борошні зробити заглиблення, влити зварений із корицею мед і злегка вимішати. Додати цукор, яйця, жовтки, масло, посічені горіхи, соду і енергійно місити протягом 30 хв. Якщо тісто надто тверде, додати молоко або настій кави. Розкачати шаром завтовшки 0,5 см. Вирізати маленькі коржики, змастити їх білком і пекти в гарячій духовці (190-200°C) упродовж 10 хв. Спечені ще теплі медівники змастити знизу шоколадною помадкою і скласти по двоє. Помадку приготувати так: цукор залити гарячою водою і довести до кипіння. Додати какао або шоколад і продовжувати варити. Як почне гуснути, зняти з вогню, додати масло, ванілін і розтерти.

Тісто: 150 г меду, 600 г борошна, 200 г цукру, 2 яйця, 3 жовтки, 150 г вершкового масла, 100 г горіхів, по 1 чайній ложці соди, меленої кориці. Помадка: 200 г цукру, 1/2 склянки води, 50 г какао або шоколаду, 1 чайна ложка вершкового масла, ванілін.

Медівники з горіхами. Замісити тісто, як на «Медівники звичайні», поставити його в холодне місце на день-два, потім розкачати, вирізати коржики, змастити білком, посипати посіченими горіхами і пекти в гарячій (200°C) духовці упродовж 10 хв.

Продукти: 100 г меду, 500 г борошна, 2 жовтки, 1 яйце, 150 г цукру, по 1 чайній ложці соди і меленої кориці, 200 г посічених горіхів.

Медова гірка. Замісити круте тісто і тонко розкачати. Нарізати смужками довжиною 2-3 см. Шматочки тіста підсмажити в соняшниковій олії, як вергуни. Готові смужки викласти на тарілку гіркою.

Мед довести до кипіння і залити ним гірку печива. Дати постояти 3-4 год, тоді поставити на деякий час у холодильник.

Тісто: 4-5 яєць, 100 г сметани, сода, 1,5 склянки меду, борошно (стільки, щоб тісто було крутим).

Англійський пряник. Добре розмішати підігрітий мед і вершкове масло. Додати рисове або пшеничне борошно, корицю, товчену гвоздику і 1 чайну ложку питної соди, розчинивши її у невеликій кількості окропу.

Замісити досить круте тісто, весь час додаючи борошно, поки його не буде вдосталь. Викласти тісто на лист і випікати протягом 1,5-2 год у помірно розігрітій духовці.

Тісто: 600 г меду, 150 г вершкового масла, 1 кг рисового або пшеничного борошна, 20 г кориці, 1 чайна ложка питної соди.

Бджілка. В 1 кг розігрітого меду додати стільки борошна, скільки вбере мед, влити 50 г горілки й розкочати тісто. Нарізати формами, покласти на папір і випікати на легкому вогні в духовці.

Печиво

Новорічне. Розтопити на слабкому вогні мед з цукровою пудрою, зняти з вогню і трохи охолодити. Додати подрібнені горіхи, натерту цедру півлимона, коньяк, гашену оцтом соду і таку кількість борошна, щоб замісити круте тісто.

Тісто розкочати на пласт 0,5 см завтовшки, покласти на змащений маслом лист і спекти. У теплому вигляді нарізати печиво квадратиками і покрити глазур'ю. Витримати печиво, поки не підсохне глазур.

Тісто: 250 г меду, 250 г цукрової пудри, 120 г горіхів, цедра півлимона, 2 столових ложки коньяку, 1 чайна ложка соди (погасити).

Білий глазур: збити до піни білок, поступово додаючи півсклянки цукрового піску, сік половини лимона. Суміш збити до загущення і блиску.

«Доміно». Розмішати цукор і яйця до утворення піноподібної маси, додати в неї трохи підігрітий мед, розтертий шоколад і борошно, перемішане з пекарським порошком. Готове тісто викласти на змащений маслом лист шаром 0,5 см і пекти при середній температурі. Покрити корж цукровою глазур'ю і залишити, щоб він підсох, після чого нарізати у вигляді доміно. Поверхню печива покрити рідким шоколадом.

Тісто: 3 столових ложки меду, 150 г цукру, 2 яйця, 50 г шоколаду, 200 г борошна, 1/2 пачки пекарського порошку.

Дешеве медове печиво. Усі продукти (з рецепту) добре перемішати і додати до них гарячий мед. Вимісити тісто спочатку ножем, потім руками. Дошку посипати борошном, розкочати на ній тісто в

шар товщиною 0,5 см і вирізати з нього коржиків різної форми. Лист змастити олією, посипати борошном, укласти в нього коржиків на деякій відстані один від одного і випікати їх при високій температурі.

Продукти: 300 г борошна II сорту, 120 г цукру, 1 яйце, дрібка соди, небагато меленої кориці і гвоздики, 150 г меду.

Медове печиво. З продуктів, передбачених рецептом, замісити тісто (мед підігріти) і розкочати його в шар товщиною в палець. Формочками для штампування печива вирізати коржиків. Лист змастити олією, укласти на нього вироби, змастити їх яєчним жовтком і випікати в заздалегідь розігрітій печі. М'які коржиків зняти з листа ножем і накрити рушником.

Продукти: 280 г борошна II сорту, 100 г меду, 100 г цукру, 2 яйця, 30 г смальцю, мелені кориця і гвоздика, дрібка соди.

Трансільванське медове печиво. З борошна, меду, яєць, кориці, гвоздики і ванільного цукру вимісити тісто, розкочати його шаром і вирізати формою чи склянкою круглі коржиків. Поверхню коржиків змастити яєчним жовтком і прикрасити половинками очищеного мигдалю. Виріб випікати при середній температурі.

Продукти: 450 г житнього борошна, 250 г меду, 4 яйця, 5 г меленої кориці, 2-3 штуки розтертої у порошок гвоздики, 1 пачка ванільного цукру, мигдаль.

Горіхово-медове. Продукти добре перемішати, додати збиті до піни яєчні білки і ще раз обережно перемішати. Лист змастити вершковим маслом, чайною ложкою викласти у нього тісто у вигляді горбиків і пекти при низькій температурі.

Тісто: 50 г меду, 100 г цукру, 6 яєць, 300 г мелених ядер волоських горіхів, 50 г лісових горіхів (смажених), трохи лимонного соку, тертої лимонної цедри.

Медове печиво з мигдалем. Мед підігріти в каструлі і розтопити в ньому олію. Потім зняти з вогню і перемішати теплу масу з борошном, цукром, яйцем і содою. Тісто поставити на 1 год для вистоювання. Розкочати качалкою на посипаній борошном дошці в шар товщиною в олівець. Формочками вирізати із шару печиво, викласти його на змащене воском металеве деко, поверхню змастити

ячним жовтком, змішаним зі сметаною, і зверху покласти по одному очищеному мигдалю. Виріб випікати при середній температурі.

Продукти: 150 г меду, 100 г вершкової олії, 360 г борошна, 70 г цукру, 2 яйця, 1 чайна ложка соди, сметана, мигдаль.

Печиво-кульки. Мед змішати з цукровою пудрою, підігріти, додати олію, яйця, соду і кілька товчених зерен гвоздики. Суміш збити і поступово додати до неї борошно, щоб тісто мало помірну густину. Зробити з тіста кульки, трохи більші за лісові горіхи, і пекти на листі в духовці при помірній температурі.

Тісто: 100 г меду, півсклянки цукрової пудри, склянка олії, 2 яйця, 1 чайна ложка соди, борошно.

Цукрові кільця. Змішати збиті з цукром білки, корицю, мед і борошно. Добре вимісити, розкачати шаром у 3 мм, нарізати виїмкою у вигляді кільця і випікати в розігрітій духовці на змащеному вершковим маслом листі. Вийняти з духовки і змастити гарячі кільця густим цукровим сиропом.

Тісто: 1 столова ложка меду, 250 г цукру, 3 білки, пучка солі, 250 г борошна.

Медівник «До вина». Цукор, мед і яйця вимішувати до отримання піноподібної маси, додати мелений горіх, корицю і перемішане з порошком для печива борошно. Отримане тісто розкачати качалкою в шар товщиною 0,5 см, нарізати смужками (довжиною 6-8 см, шириною 1,5-2 см) і викласти на змащений олією лист. Випікати при середній температурі. Цей медівник може зберігатися декілька днів і не втрачати смаку.

Продукти: 100 г цукру, 2 столових ложки меду, 2 яйця, 100 г лісових горіхів, 1/2 чайної ложки меленої кориці, 250 г борошна, 1 пачка порошку для печива.

Горішки. Збити жир, мед, яйце і цукор, додати борошно й соду (можна додати частину борошна грубого помолу). Тісто охолодити, розкачати на тоненькі ковбаски, нарізати їх на маленькі шматочки-горішки. Пекти при середній температурі.

Тісто: 80 г меду, 25 г цукру, 90 г жиру, 1 яйце, 200 г пшеничного борошна, 1/2 чайної ложки соди.

Горіхове з медом. Ядра горіхів облити окропом, завдяки чому вони звільняться від луски. Підсушити їх, тоді потовкти з цукром,

додати мед і половину білків, передбачених рецептом. Двічі пропустити через м'ясорубку, щоб не залишилося грудочок. До цієї маси додати борошно й решту білків, ретельно все перемішати. Готове тісто викласти десертною ложкою порціями на лист, змащений маслом. Випікати 12-15 хв при середній температурі (170-200°C).

Тісто: (на 1 кг печива): 250 г меду, 350 г цукру, 150 г пшеничного борошна, 10 білків, 300 г очищених горіхів.

Медівники з білковою помадкою. Замісити тісто, як на «Медівники звичайні», і залишити на ніч. На другий день перемісити, розкачати, вирізати різної форми коржиків і в центрі кожного наперстком зробити дірочку. Випікати в гарячій духовці (190-200°C) упродовж 10-15 хв. Спечені коржиків ще гарячими знизу змастити білковою помадкою і розкласти, щоб помадка висохла. Помадку приготувати так: дерев'яною ложкою розтерти білки з цукровою пудрою, вершковим маслом, до смаку додати лимонний сік або лимонну кислоту. Цю суміш розтирати, поки не почується тріск. Помадку можна підфарбувати рожевою кондитерською фарбою або звареним какао.

Тісто: 200 г меду, 750 г борошна, 200 г цукру, 2 яйця, 2 жовтки, по 1 чайній ложці соди і меленої кориці.

Помадка: 250 г цукрової пудри, 2 білки, 0,5 чайної ложки вершкового масла, сік з 1/2 лимона або лимонна кислота.

Медівники-кульки. Зварити мед із цукром і корицею, додати просіяне борошно з содою і яйця, замісити круте тісто. Виробити з нього маленькі кульки. Пекти в гарячій духовці (190-200°C) упродовж 10 хв. Ще гарячими кульки вмочувати у теплу помадку і зліплювати по дві. Помадку приготувати так: з води і цукру зварити сироп, розпустити в ньому шоколад або какао і варити, поки не почне гуснути.

Тісто: 200 г меду, 600 г борошна, 200 г цукру, 2 яйця, по 1 чайній ложці соди і меленої кориці.

Помадка: 300 г цукру, 1/2 склянки води, 50 г какао або шоколаду.

Печиво «Дамські пальчики». Змішати підігрітий мед із вершковим маслом, додати збиті яйця і борошно, просіяне крізь сито,

разом з іншими сухими компонентами. Нарізати тісто смужками, обсипати їх цукром. Випікати при високій температурі.

Тісто: склянка меду, 2 яйця, 1/4 склянки розтопленого вершкового масла, 4 склянки борошна, 1 чайна ложка солі, цукор за смаком.

Дрібне медове печиво. Масло – 50 г, мед – 40 г, цукор – 15 г, борошно пшеничне – 75 г, борошно картопляне – 25 г, яйця – 1 шт.

Масло, мед, цукор, яйця збивати до тих пір, поки маса за обсягом не збільшиться в два рази. Додають пшеничне і картопляне борошно, соду, погашену оцтом. Тісто ретельно вимісити. Користуючись кондитерським шприцем, виготовляють печиво різної форми і випікають.

Трикутники з сиром. Меду – 150 г, муки і сиру по 150 г, 100 г вершкового масла, трішки кориці, цедра з половини лимона, 5 г вуглекислого амонію, джем із полуниць, два жовтки.

Трохи підігріти мед і масло, додати сир, добре перемішати, додати жовтки, лимонну цедру, корицю, амоній і перемішати до утворення однорідної маси. Викласти масу на дошку з борошном і замісити нетверде тісто. Розкачати тонко корж і розрізати на квадрати зі сторонами 8-10 см. На середину кожного квадрату покласти по одній чайній ложці джему і защепити краї. Трикутники змастити збитим яйцем і випікати на сильному вогні. Посипати цукровою пудрою.

Медове печиво. Мед – 100 г, цукор – 50 г, жири – 60 г, 1 яйце, борошно пшеничне – 220 г, сода, погашена оцтом – 1/2 чайної ложки, прянощі (гвоздика, коріандр, кориця) – 1 столова ложка, мускатний горіх, цедра лимонна, імбир, мигдаль.

У киплячий жир додати 25 г цукру і 100 г меду, розмішати, додати половину борошна і збивати, поки тісто не буде відставати від країв посудини. Додати прянощі, ретельно подрібнений підрум'янений цукор – 25 г, соду, збите яйце і борошно, що залишилася. Тісто розминати руками до тих пір, поки воно не перестане прилипати до дошки. Тоді розкачати тонким шаром, формочками вирізати печиво, посипати мигдалем чи горіхами і випікати.

Медівники, кекси, пироги

Медівник. 4 склянки борошна, 1 кг меду, 200 г цукру, 50 г вершкового масла, 5 яєць, 25 г соди, по 1/2 чайної ложки кориці і гвоздики.

Мед змішати з цукром, вершковим маслом і нагріти до кипіння. Отриманою масою заварити пшеничне борошно і розтерти, поки маса не охолоне. Тоді додати соду, корицю, гвоздику. Замісити тісто і поставити на дві доби на холод, після чого розкачати товщиною 1 см, покласти на деко і випікати.

Медівник пишний. 6 склянок борошна, 4 склянки рідкого меду, склянка свіжого молока, 5 яєць, 200 г вершкового масла, 1 чайна ложка соди, цедра одного лимона.

Мед розігріти, додати борошно, добре розмішати, перекласти до казанка з овальним дном і розтирати 45 хв, після чого влити склянку молока, додати 5 жовтків, вершкове масло, 1 столову ложку соди і розтерту лимонну цедру. Все розтерти до однорідної маси, додати збиті в піну білки, вимісити тісто. Тісто викласти рівно на деко і зразу ж випікати в духовці – 30 хв.

Особливий медівник. Мед, гусячий жир, цукор закип'ятити і вилити в борошно, що знаходиться в глибокому посуді. Масу добре вимішати дерев'яною ложкою і, поки вона ще тепла, додати до неї ром, корицю, гвоздику, яєчні жовтки і збиті в піну яєчні білки. Перед тим, як вилити у форму тісто, додати до нього горіхи. Форму змастити олією, посипати борошном і наповнити тістом до половини її висоти. Випікати при низькій температурі.

Продукти: 800 г борошна, 650 г меду, 250 г гусячого жиру, 120 г цукру, 8 яєць, склянка рому, 1 чайна ложка меленої кориці, 1 чайна ложка меленої гвоздики, кілька ядер волоського горіха четвертинками.

Медівник «Дід Мороз». 2 склянки борошна, по одній склянці меду, цукру, молока, родзинок, 3 яйця, 2 столових ложки вершкового масла, 1/4 чайної ложки соди. Борошно змішати з содою. Яйця – з цукром, медом і добре збити. Потім при постійному помішуванні поступово додати борошно і родзинки, після чого влити молока тоненькою цівкою. Тісто добре вимісити, викласти в форму,

змащену маслом, і випікати в духовці на невеликому вогні. Напівготовий медівник покрити білою глазур'ю і продовжувати випікати до готовності.

Медівник перекладний. Мед зварити з корицею, гвоздикою і товченим перцем, ще теплим влити в посуд із просіяним борошном з содою. Додати розтоплене вершкове масло, молоко кімнатної температури і замісити тісто. Поставити його в холодне місце на два дні, після чого знову перемісити, розділити на чотири частини, кожену з них розкачати, покласти на змащений жиром лист, наколоти виделкою і пекти в гарячій духовці (210-220°C) упродовж 10-15 хв. На другий день спечені коржі покрити солодкою чорною кавою з 5-6 краплями ромової есенції, перемастити спочатку джемом, потім горіховою і шоколадною масою. Притиснути медівник дощечкою з вантажем.

Начинку приготувати так: шоколадну – шоколад натерти на рідкій тертці, додати молоко, розтопити на вогні і охолодити. Масло розтерти з цукром і жовтками, додати охолоджений шоколад, ванілін; мелені горіхи вимішати з цукром і ваніліном, розтерти з білками, щоб утворилася однорідна маса. Помадку приготувати так: цукор залити гарячою водою, оцтом, накрити і варити. Якщо крапля сиропу, спадаючи з ложки, потягне за собою «нитку», додати зігрітий шоколад або зварене з 2-3 столовими ложками води какао. Зняти з плити, додати масло, ванілін. Коли почне гуснути, вилити на медівник.

Тісто: 500 г меду, 1 кг борошна, 200 г вершкового масла, 200 г цукру, 1/2 склянки молока, 2 яйця, по чайній ложці меленої кориці і гвоздики, 3 зернини пахучого перцю, 30 г соди.

Начинки: горіхова – 250 г мелених горіхів, 250 г цукру, 2 білки, ванілін; шоколадна – 150 г шоколаду, 4 столових ложки молока, 150 г цукру, 250 г вершкового масла, 4 жовтки, ванілін, 500 г джему.

Помадка: 300 г цукру, 1/2 склянки води, 1 столова ложка вершкового масла, ванілін.

Медівник із лісовими горіхами. Розтерти жовтки спочатку з цукром, цедрою, а потім із медом, звареним з корицею. Влити пиво або сметану, всипати просіяне борошно з содою і розтирати до по-

яви пухирців. Маса повинна мати консистенцію густої сметани, а якщо вона рідша, то додати борошна. Вимішати з грубо посіченими підсмаженими горіхами і вилити в змащену жиром і притрушену борошном форму, а зверху посипати посіченими горіхами. Випікати спочатку в теплій (150°C), а як тісто підійде, в гарячій (250°C) духовці. Виймати з форми гарячим.

Продукти: 400 г меду, 300 г цукру, 4 яйця, 1 кг борошна, 1 склянка пива або сметани, 1 склянка лісових горіхів, по 1 чайній ложці соди і меленої кориці, цедро з 1/2 лимона.

Медовий кекс. У склянці міцного чаю розвести 200 г меду. Помішуючи, додати цукрову пудру, олію, соду, корицю, товчену гвоздику, трохи лимонної цедри, натертої на м'якій тертці, подрібнені ядра волоських горіхів, пшеничне борошно. Добре перемішати, викласти на змащену маслом і посипану борошном форму для кексу. Випікати в помірно нагрітій духовці. Готовий кекс посипати цукровою пудрою.

Тісто: 200 г меду, склянка цукрової пудри, 3 столових ложки олії, 1 чайна ложка соди, 5-6 зерен меленої кориці, склянка горіхів, 3 склянки борошна.

М'який кекс. Розтерти цукор із салом і додати збите яйце та інші компоненти. Запікати на сковороді при слабкому вогні.

Тісто: 2 склянки меду, склянка масла або олії, 2 яйця, склянка кислого молока, по чайній ложці соди, імбиру, кориці, 4 склянки борошна, 1/4 склянки сала або вершкового масла, 1/2 склянки цукру, 1/2 чайної ложки кориці, пучка солі, мускатний горіх.

Темний кекс. У каструлю покласти 2 столових ложки цукру, склянку меду, 7 столових ложок вершкового масла, 1/2 чайної ложки солі, перемішати все до однорідної маси, додати 9 яєць, 1 столову ложку меленої кориці, 3 склянки борошна змішаного з содою (1/2 чайної ложки). Все добре вимішати і з'єднати з родзинками (1 склянка), сушеними вишнями без кісточок (1 склянка), подрібненими горіхами (0,5 склянки), апельсиновими цукатами (0,5 склянки), лимонною цедрою і дрібно нарізаним лимоном.

Викласти тісто у змащену маслом і посипану товченими сухарями форму з товстими стінками. Випікати при температурі 200-220°C 50 хв.

Пиріг з яблуками. Склянку молока нагріти до 30°C, додати сіль, цукор – 25 г, дріжджі та частину борошна, щоб суміш була сметаноподібна. Після того, як закваска підійде, додати розігрітий жир – 75 г, частину меду – 20 г, решту борошна (всього 350 г) і замісити тісто. Дати йому піднятися. Додати решту розігрітого меду – 40 г, ще раз замісити і викласти на підготовлену сковороду (лист), дати підійти. Зверху помістити очищені і розрізані на невеликі шматочки яблука – 500 г. Змастити сумішшю яйця, мед і сметану. Для начинки, окрім яблук, можна використовувати інші фрукти (ягоди, моркву, м'який сир із медом).

Яблучник із медом. Виміти яблука кислих сортів – 500 г запекти в духовці, після охолодження протерти через сито, додати воду – 0,5 склянки, борошно – 0,5 склянки, мед – 0,5 склянки, добре вимішати. Тоді викласти у форму, змащену маслом і посипану товченими сухарями. Випікати протягом 25-30 хв у духовці або печі.

Горіховий пиріг із медом. Розмішати всі компоненти до однорідної маси, додати склянку мелених ядер горіхів і викласти тісто на змащений жиром і посипаний борошном лист. Після випікання у помірно нагрітій духовці посипати зверху цукровою пудрою.

Тісто: 4 столових ложки меду, 1 чайна ложка соди, 3 столових ложки жиру, 1 столова ложка какао (порошок), 2,5 склянки молока, 600 г борошна, кориця.

Другі страви з медом

Сирна запіканка. У протертий через сито м'який сир (300 г) додати сіль, ванілін, яйця – 2 шт, масло – 1 столову ложку, все змішати. Додати натерту на крупній тертці моркву – 2 шт, перемішати. Викласти масу на змащену форму, випікати в духовці 10-12 хв. До запіканки приготувати медовий соус: промиті родзинки – 2 столових ложки залити холодною водою, довести до кипіння, охолодити і змішати з медом.

Житній хліб із медом та сиром. Черствий житній хліб – 50 г натерти на тертці і змішати з медом – 20 г. Сир пропустити через м'ясорубку або через сито і змішати з цукром – 15 г. У склянну вазу розкласти шарами хліб – 50 г, сир – 40 г, варення – 25 г. Останній

шар – хлібний. Прикрасити збитими вершками, ягодами. Подавати до столу зі свіжим молоком, через кілька годин після приготування.

Горіхово-медовий хлібець. Мед – 200 г змішати з цукром – 120 г, яйцями – 4 шт, борошном – 250 г, додати 120 г ядер горіха (четвертинками) і 50 г посічених родзинок. Довгу форму для випічки батонів чи кексів змастити вершковим маслом, посипати борошном і випікати в ній тісто при низькій температурі. Вистиглий хлібець нарізати шматочками різної форми.

Медові хлібці. У глибокій посудині розмішати яйця – 2 шт і цукор – 3 столових ложки, додати до них підігрітого на водяній бані 250 г меду (посуд, у якому підігрівався мед, промити 100 г окропу і вилити розчин у продукти), додати борошно – 350 г, соду і 150 г ядер посічених волоських горіхів. Отриману масу вилити на великий лист, змащений олією і посипаний борошном. Випікати при низькій температурі.

Рисова баба з медом. Зварити в'язку рисову кашу зі склянки рису і 3 склянок води. Зварений рис заправити столовою ложкою вершкового масла, сіллю, вбити в нього сире яйце, додати мелену корицю і перемішати. Окремо почистити яблука і нарізати їх маленькими шматочками. Половину звареного рису викласти у форму, змащену маслом, і розрівняти. На шар рису покласти шматочки яблук і змастити їх медом. На яблука викласти решту рису, залити сметаною – 1/2 склянки і запекти в духовці.

Яблучна каша з медом. Яблука – 500 г промити, спекти у духовці, протерти через сито, змішати з пшеничним борошном – 1/2 склянки, викласти у форму, змащену маслом і посипану сухарями; запікати в духовці 25-30 хв. Перед подаванням на стіл полити медом – 1/2 склянки.

М'ясо, тушковане з медом. Один кілограм нежирної телятини або молоді баранини, 250 г грибів, 2 столових ложки меду, 4 цибулини, 2 морквини, тмин, лавровий лист, гілка селери, петрушка, сіль, 100 г вершкового масла на 4 порції.

Порізане на шматки м'ясо посолити і обсмажити в маслі до рум'яного кольору. Окремо на сковороді підсмажити дрібно порі-

зану цибулю і терту моркву. Обсмажені шматочки м'яса скласти в казанок, додати до нього підсмажену цибулю і моркву, трохи води (можна сухого білого вина), дрібно нарізаний часник, перець, приправу і поставити на 1 год тушкувати на повільному вогні, закривши казанок кришкою (при необхідності додавати воду чи вино).

Одночасно приготувати білий соус: підсмажити столову ложку борошна з столовою ложкою масла (10 хв). Крім цього, обсмажити в маслі дрібно порізані гриби.

Коли м'ясо буде майже готове, зняти казанок з вогню, додати соус, гриби, мед і знову поставити на слабкий вогонь на 30 хв. Перед тим, як подавати на стіл, прикрасити м'ясо зеленню петрушки і яблуками. Мед і приправа додають м'ясу пікантності і загадковості.

Каша гречана з медом. У киплячу підсолону воду – 1,5 л додати 100 г масла, корицю і мед – 50 г, засипати перебрану гречану крупу – 1 кг, варити до густої консистенції. Потім щільно закрити кришкою і доварювати упродовж 4-5 год. При вживанні полити розтопленим вершковим маслом – 100 г. Колір готової каші коричневий, маса розсипна, добре розварена. Пахне квітами гречки.

Диня з яблуками і медом. Диня – 200 г, яблука – 150 г, вершкове масло – 20 г, вершки (або свіжа сметана) – 2-3 ложки, мед – одна столова ложка. Почищену диню – 200 г нарізають кубиками або ромбиками. Яблука – 150 г очистити від серцевини і нарізати шматочками або дольками. Диню і яблука смажити на вершковому маслі – 20 г окремо, до розм'якнення, потім змішати, подавати з вершками – 2-3 столових ложки і медом – 2 столових ложки.

Відбивні зі свинини з медом. Шість відбивних, 4/5 склянки кетчупу (чи іншого подібного соусу), 6 столових ложок меду, 1 лимон. Соус змішати з медом, протерти кожну відбивну, прикрасити шматочками лимона. Потримати в духовці близько години, не накриваючи кришкою. З таким самим соусом можна готувати і куряче м'ясо.

Смаженина в маринаді. М'яса – 1,3 кг, 3 столових ложки меду, 2 столових ложки оцту, 1,5 ложки товченого часнику в невеликій кількості води, 3/4 склянки олії, дрібно порізана зелена цибуля.

Добре перемішати мед, оцет, часник, олію і цибулю. М'ясо порізати по діагоналі ромбиками, розкласти на сковороді і залити маринадом. Залишити на 4 год при кімнатній температурі (або поставити на ніч в холодильник), тушкувати в маринаді. Годі обсмажити на середньому вогні, розрізати на шматки.

Шулики з медом. У просіяне борошно – 2 склянки кладуть розтерте з медом яйце, додають соду, сіль, мак, молоко – 4 столових ложки, масло – 1 столова ложка. З усіх цих продуктів замішують круте тісто, розкачують його завтовшки 2-3 мм, кладуть на лист, проколюють у кількох місцях виделкою і випікають у духовці до готовності.

Промитий і добре розмочений мак – 1/2 склянки розтирають, поступово додаючи кип'ячену воду до утворення макового молока, потім, безперервно помішуючи, вливають у мак мед (півсклянки) і розводять кип'яченою водою. Цією підливою заливають шматочки випеченого шулика і добре перемішують.

Смажена квасоля з медом. Відварена квасоля – 1 кг, 1/4 склянки меду, 1/2 склянки кетчупу, один середній порізаний болгарський перець, середня дрібно нарізана цибулина, зубчик товченого часнику, 2 столових ложки олії.

Трішки підсмажити болгарський перець і часник в олії. Змішати квасолю, кетчуп і мед у каструлі. Смажити без кришки на повільному вогні 45 хв.

Хлібний суп солодкий. Сухарів із чорного хліба – 200 г, 1 літр води, 50 г меду, 200 г вершкового масла, 100 г вершків або сметани, 200 г квасу.

Сухарі замочити у воді на декілька годин, коли набухнуть, варити, поки не розваряться. Додати мед, хлібний квас, вершкове масло, прокип'ятити. Подавати на стіл зі збитими вершками або сметаною.

Суп з яблуками і сухарями. Сухарів – 200-250 г, 1,5 л води, 100 г меду, 100-150 г яблук, 100 г вершків.

Сухарі замочити, яблука порізати маленькими кубиками, все проварити, протерти через друшляк. До отриманої маси додати злегка розігрійтий мед. Подавати на стіл із збитими вершками.

Буцики з медом. З борошна, молока, яєць і соди замісити прісне тісто, тоненько розкачати, розрізати на невеликі квадрати. Протилежні кутики кожного шматочка зліпити, щоб він був подібний на вушко. Варити буцики у киплячій підсоленій воді 10-15 хв, потім відкинути на друшляк, скласти у казанок з добре розігрітим маслом і злегка підсмажити.

На склянку пшеничного борошна – 3-4 столових ложки молока, яйце, 1/2 чайної ложки соди, 1,5 столових ложки вершкового масла, 3 столових ложки меду або сметани.

Яблука з медом і вівсяними пластівцями. Вівсяних пластівців – 35 г, 15 г цукру, 150 г яблук, 1/4 склянки ягідного соку, 50 г меду.

Вівсяні пластівці смажити, помішуючи до тих пір, поки цукор не карамелізується, а пластівці злегка не потемніють. Натерті на тертці або нарізані дольками яблука змішати з ягідним соком, медом і вівсяними пластівцями. Вівсяні пластівці можна замінити на тертим на тертці і попередньо підсмаженим житнім хлібом.

Вінегрет із медом. Вареної моркви – 100 г, 150 г буряка, 200 г картоплі, 300 г солоних огірків (можна патисонів), 150 г цибулі, 100 г меду. З овочів приготувати звичайний вінегрет. Перед тим, як подавати до столу, полити медом і розмішати.

Малосольні огірки з медом. Огірки нарізати дольками вздовж, полити медом, подати до столу. Можна так само приготувати свіжі огірки.

Редька з медом. Редьки – 100 г, меду – 30 г. Очищену помиту редьку натерти на тертці, для виділення гіркоти вимочити у молоці. Заправити медом, добре перемішати.

Морква з медом. Моркви – 450 г, меду – 20 г, вершків – 25 г. Моркву почистити, натерти на тертці, змішати з медом і подавати на стіл, попередньо поливши збитими або свіжими вершками.

Желе з кислого молока з медом. Кисле молоко – 3 склянки, желатину – 1 столова ложка, мед до смаку – 25-50 г. Замочити желатин півсклянкою води на 1 год. Потім підігріти, не доводячи до кипіння. Кисле молоко збити, при безперервному помішуванні додати мед і влити вистиглий желатин. Масу розлити у форми й охолодити.

Соуси

Медовий соус зі спеціями. 4 столових ложки меду, 2 столових ложки лимонного соку, склянка білого вина, чайна ложка спецій, 2 столових ложки товчених горіхів або мигдалю. Мед змішати з лимонним соком, білим вином і спеціями, додати горіхи або мигдаль і терте яблуко. Подавати до м'яса дичини і птиці.

Яблучне пюре з медом. Яблука спекти, протерти через сито. На склянку тертої маси додати склянку меду і варити до тих пір, поки пюре не стане густим. Подавати до млинців.

Соус польський. Дві-три ложки меду, 3 столових ложки тертого черствого печива, 2 столових ложки цукру, 1 склянка бульйону, родзинки, мигдаль, сіль, цукор, оцет, столова ложка вершкового масла.

Мед із цукром підрум'янити в малій каструлі, додати масло, терте печиво, розмішати, влити бульйон чи відвар і варити на малому вогні, помішуючи дерев'яною ложкою. В соус додати подрібнений мигдаль і вимиті родзинки. Додати до смаку сіль, цукор, 1/4 склянки столового червоного вина. Соус дуже добрий для страв із риби, квасолі.

Соус для зеленого салату. Три столових ложки винного оцту, чайна ложка гірчиці, дрібно порізана цибулина, 1/2 чайної ложки меду, 3 столових ложки олії, чайна ложка солі, чорний перець. Старанно перемішати складові соусу. Отриманим соусом залити зелений салат.

Австралійський соус для м'яса. Склянка томатного соку, 1/4 склянки оцту, 1/4 склянки меду, 2 дольки товченого часнику, трішки гострого червоного перцю, сіль і чорний перець до смаку. Всі складові соусу покласти до каструлі і варити під кришкою 10 хв. Подавати до смаженини.

Яблучний соус. Яблук – 250 г, 100 г сметани, 10 г борошна, 25 г вершкового масла, 1 чайна ложка меду, сіль, посічена зелена петрушка.

Почищені яблука натерти на тертці і варити 10 хв у воді або в бульйоні. Сметану розвести з борошном, медом і однією столовою ложкою води. Додати до смаку солі, вершкового масла, посипати

зеленою петрушкою і дати закипіти. Подавати до відвареного курячого м'яса, телятини.

Медовий маринад із спеціями. Чотири столових ложки меду, 1/2 склянки олії, 4 столових ложки лимонного соку, 1 столова ложка спецій (часник, трохи солі, перець, подрібнена гвоздика). Всі складові добре перемішати. Використовувати для маринування м'яса.

Фрукти і овочі з медом

Айва з медом. Айву почистити від шкірки, розрізати, видалити серцевину, нарізати дольками, покласти в каструлю, залити холодною водою (щоб вода покрила дольки) і варити до тих пір, поки дольки не стануть м'якими. Тоді вийняти, відвар процідити. У посуд для приготування варення покласти мед із розрахунку 2 кг на 1 кг відварених дольок, влити 1,0-1,5 склянки відвару і варити на слабкому вогні до тих пір, поки дольки не стануть прозорими.

Абрикоси з медом. Достиглі цілі абрикоси добре промити і покласти в банку. У 2 л води розвести 750 г меду, добре прокип'ятити. Таким гарячим сиропом залити абрикоси і дати їм охолонути. Після цього щільно закрити і стерилізувати у водяній бані 8 хв із моменту закипання води (або 25 хв при 85°C). Банки вийняти з води після охолодження.

Яблука, мочені в медовій воді. В 10 л води розвести 600 г меду і 3 столових ложки солі, закип'ятити. Цією сумішшю залити яблука, складені в емальований (скляний) посуд. Через місяць яблука готові до вживання.

Печені яблука. Яблука помити, вирізати серцевину разом із плодоніжкою, щоб утворилось конічне заглиблення. Налити в це заглиблення мед. На лист із яблуками налити трохи води і запекти в духовці. Подавати яблука з варенням, сиропом, медом.

Груші з медом. Достиглі груші зварити у воді, наполовину розбавленій з медом, тоді (після готовності) відцідити, посипати цукром, викласти на деко, вистлане соломною, і поставити в духовку. Через 15-20 хв вийняти лист, занурити груші в медовий сироп і знову поставити для просихання в духовку. Процедуру повторити 3-4 рази.

Пастила з агрусу. Достиглі ягоди покласти в каструлю, покрити кришкою і поставити в духовку. Коли ягоди стануть м'якими, їх протирають через сито. Отриману масу збити до піни і додати 1 л меду. Перед змішуванням мед також збивають до однорідної білої маси. Приготовлену суміш знову збити, розлити у форми і запікати в духовці. Після охолодження посипати цукровою пудрою і обернути пергаментним папером.

Мармелад із агрусу. Достиглі промиті ягоди – 1 кг покласти в емальовану каструлю, залити склянкою води і варити на малому вогні. Розтерти дерев'яною ложкою. Пропустити крізь сито. На 1 кг суміші взяти 500-600 г меду і варити до загустіння. Готовий мармелад зберігати у закритих банках у прохолодному місці.

Чорна смородина з медом. 1 кг ягід чорної смородини (попередньо промитої і просушеної) заливають 1 кг меду і закривають пластмасовою кришкою. Зберігають у прохолодному місці.

Німецький маринад. Солодкий перець – 1 кг миють і відразу занурюють в окріп. Після цього видаляють плодоніжки і насіння, нарізають смужками і укладають у пастеризовані скляні банки. До 250 г меду додати склянку води і стільки ж столового оцту, розмішати до однорідної маси, нагріти, довести до кипіння. Киплячим маринадом залити перець в банках, додавши 1 столову ложку олії на літрову банку. Стерилізувати банки 20 хв, відразу закрити.

Салат з моркви і горіхів. Очищену сиру моркву – 2 шт натерти на тертці, полити медом – 2-3 столових ложки, перемішати і посипати очищеними волоськими горіхами – 2-3 столових ложки.

Салат з моркви, сиру і меду. На 100 г сиру – 2 моркви і столова ложка меду. Сир протерти через сито, додати мед, натерту на тертці моркву, все перемішати.

Гарбуз із горіхами. Шматочки почищеного гарбуза – 500 г залити гарячою водою так, щоб вона наполовину покрила гарбуз, закрити кришкою і варити 20-30 хв. Вийняти з каструлі, охолодити, дрібно порізати і перемішати з товченими горіхами – 1 склянка, змішаними у кип'яченій воді з цукром – 1/2 склянки і медом – 2 столових ложки. На стіл подавати холодним.

Салат із медовим соусом. Тонко порізати і перемішати різну зелень: салат, шпинат, огірки, редис, солодкий перець, капусту, морк-

ву, помідори, зелений горошок, цибулю. Приправити індійським соусом: сік одного лимона, столова ложка меду, 1/2 столової ложки цукру, 1/4 чайної ложки червоного меленого перцю. Поливати салат соусом (1-2 столової ложки на порцію) перед подаванням на стіл.

Малина, консервована з медом. Малина – 1 кг, мед – 200-250 г. Перебрану і промиту малину викласти на сито, щоб стекла вода. Потім скласти в банки, залити медом (бажано з акації), стерилізувати 10-15 хв і герметично закупорити.

Напої з меду

Медовий напій. Чотири кілограми меду розвести в шести літрах води, дати кілька разів закипіти, додати 50 г хмелю і поставити в холодне місце, щоб перебродив. Потім процідити, розлити в пляшки і закрити.

Збитень з ромашкою і м'ятою. На 2 склянки води взяти столову ложку меду, чайну ложку сухої м'яти, чайну ложку аптечної ромашки. М'яту і ромашку залити кип'ятком, настоювати під закритою кришкою 30-40 хв. Профільтрувати, додати мед, розмішати до розчинення. Подавати до столу гарячим.

Збитень із листям смородини і малини. На дві склянки води взяти столову ложку меду і по чайній ложці сухого листя смородини й малини. Приготувати так, як і в попередньому рецепті.

Збитень із звіробою та м'яти. Меду – 150 г, 2 літри води, 100 г цукру, 5 г сушеного звіробою, 5 г гвоздики, 10 г кориці, 5 г м'яти, 10 г порошку імбиру, перець горошком – 1 г. Мед прокип'ятити з невеликою кількістю води, зняти шуму. Окремо прокип'ятити цукор і з'єднати обидві частини. Варити на маленькому вогні, щоб якнайбільше води випарувалося. Протягом 15-20 хв відварити спеції. Настоювати 10 хв. Потім процідити, додати медово-цукрову масу і підігріти, не доводячи до кипіння. Подавати гарячим.

Медовий квас (1). 0,5 склянки меду, 1/2 чайної ложки лимонної кислоти, 50 г дріжджів, столову ложку борошна, 6 літрів холодного кип'ятку. У воду додати лимонну кислоту або лимонний сік. Борошно розмішати з медом і дріжджами і, повільно помішуючи, вилити до решти воду. Добре розмішати. Посуд із квасом прикри-

ти марлею і залишити на добу. Наступного дня розлити в пляшки, міцно закрити і зразу ж перенести в прохолодне місце. Через два дні квас готовий. Пити охолодженим.

Медовий квас (2). На 1 л води взяти 100 г екстракту квасу, 75 г меду, 8-9 г дріжджів. Екстракт квасу розвести в теплій кип'яченій воді, додати дріжджі і поставити в тепле місце для бродіння на 5-6 год. Як тільки квас почне пінитись, процідити, додати мед і перемішати. Розлити в пляшки. У кожному з них вкинути по 2 родзинки, поставити в холодильник для охолодження.

Петрівський квас. Цей квас готується аналогічно рецепту «Медовий квас (1)», тільки разом із дріжджами додають 40 г натертого на мількій тертці хрону.

Напій із моркви з лимоном і медом. Моркви – 1 кг, сік одного лимону, 2 столових ложки меду. До соку, отриманого з моркви, додають трохи води, мед, сік лимона і сіль за смаком.

Напій шипшини з медом. Дві столових ложки плодів шипшини, 2 столових ложки меду, 0,5 л води. Плоди шипшини промити холодною водою і подрібнити. Покласти їх в емальований посуд і варити у двох склянках кип'ятку упродовж 10 хв. Відвар разом із шипшиною перелити в чистий скляний посуд і, накривши марлею, залишити настоювати в теплому місці 10-12 год. Масу процідити через трійний шар марлі, а ягоди відтиснути. До отриманого напою додати решту кип'яченої води, дві столових ложки меду і старанно розмішати. Цей вітамінний напій потрібно використовувати упродовж 12-24 год після виготовлення. Дорослим приймати 2 склянки напою на день, дітям – 1 склянку.

Горіхове молоко з медом. Води – 250 г, 4 столових ложки товчених горіхів, 4 столових ложки меду, 3 склянки холодного молока. У каструлю з водою покласти горіхи і мед. Масу закип'ятити, охолодити, додати молоко і процідити.

Медово-малиновий напій. Один кілограм малини замочити в 400 г оцту. Впродовж п'яти днів суміш періодично помішувати ложкою. Процідити через марлю, додати 1 кг меду і кип'ятити 5 хв. Теплу масу розлити в пляшки. Вживати з холодною водою – на склянку води три столових ложки сиропу.

Сироп із кропиви. Листя молоді кропиви – 1 кг пропустити через м'ясорубку, додати 3 склянки води, прокип'ятити, процідити через марлю. Отриманий сік кропиви з'єднати з медом – 0,5 кг, додати ще 2 склянки води, довести до кипіння, дати трохи охолодити і розлити в пляшки. Зберігати в прохолодному місці. Використовувати для приготування напою.

Напій старожилів. Одна столова ложка сушених ягід бузини, 0,5 л води, 2 столових ложки меду. У гарячий відвар із сушених ягід бузини після проціджування додати мед і пити гарячим.

Сік обліпихи з медом і м'ятою (тонізуючий напій). Розвести в одній склянці кип'яченої води 60 г меду, змішати з 3 склянками обліпихового соку і половиною склянки настоянки м'яти. Процідити, підігріти і гарячим розлити в прогріті банки або пляшки, які пастеризують, витримуючи на водяній бані впродовж 25-35 хв, потім герметично закривають і залишають на кілька годин у теплі, накривши теплою ковдрою.

Чайний «бальзам» із медом і овочами. Дві чайних ложки грузинського чаю першого або другого сорту, 1/4 чайної ложки м'яти сухої, 4 склянки води, 2 свіжих яблука, 1 червоний буряк, 2 столових ложки меду, лимонна кислота (на кінчику ножа).

Заварити чай із м'ятою. Яблука з видаленим насінням нарізати соломкою, додати пропущений через м'ясорубку буряк, лимонну кислоту. Довести до кипіння, охолодити, додати мед.

Медове шампанське. В емальованій посуд влити 7 пляшок води. Коли вода закипить, додати до неї 2 л меду. Помішуючи дерев'яною ложкою, довести до кипіння, додати дві пляшки пива світлих сортів, п'ять попередньо нарізаних дольками лимонів. Коли суміш знову закипить, додати 12 родзинок і поставити в тепле місце (16-18°C), накривши чистою полотняною тканиною.

Як тільки суміш почне бродити (з'явиться піна), її негайно фільтрують і розливають через скляну лійку в ідеально чисті пляшки з товстого скла (з-під шампанського). Якщо пропустити початок бродіння, то напій скисне. Після розливу напою в кожну пляшку вкидають ще по одній родзинці, щільно закривають стерильними (гарячими) корками від шампанського і ретельно зав'язують міцною

мотузкою або ж м'яким дротом. Після обв'язки корок вмочують в гарячий вар (сургуч), парафін або віск. Пляшки зберігають у прохолодному темному місці (погребі). Через 1-2 місяці медове шампанське готове до вживання. При відкриванні шампанського потрібно бути обережним, бо тиск вуглекислоти в пляшці дуже великий.

Медовий вишняк. У скляний посуд на 20 літрів засипають 5 кг вишень, додають 2 кг меду, 5-6 л кип'яченої води, закривають пробкою з вати. Через два тижні після закінчення бурхливого бродіння сусло зціджують і закривають у пляшки, які зберігають закупореними у прохолодному місці. Через тиждень-два напій готовий для вживання.

Медово-яблучний напій. У киплячу воду (4 л) вливають мед – 0,6 л, яблучний сік – 10 л і додають 15 г лимонної кислоти. Після охолодження до 25-27°C додають 2-3 столових ложки пекарських дріжджів, розведених у воді, та родзинки – 50 г. Через добу сусло, що забродило, проціджують і розливають у пляшки, додаючи у кожную по 1-2 родзинки. Пляшки закупорюють і ставлять на холод для доброджування.

Грушевий. 3 груш (500 г) видалити зернятка, нарізати тонкими шматочками, залити водою – 2 л і довести до кипіння. Зняти з вогню і настоювати 2-3 год. Тоді процідити, додати цукор – 50 г, мед – 100 г, дріжджі – 15 г, корицю і залишити на 10-12 год в теплом місці для бродіння. Знову процідити, розлити в пляшки, міцно закупорити пробками. Витримати в холодному місці 3 доби.

Любительський. У 4 л теплої кип'яченої води розчинити 400 г меду, додати нарізані шматочки лимона, родзинки – 100 г, 1-2 столових ложки попередньо розведеного водою житнього борошна або 200 г розмочених житніх сухарів і дріжджі – 20 г. Коли родзинки спливають (через добу), додати ще 1 л кип'яченої води. Коли родзинки спливають знову, квас процідити і поставити на холодне місце ще на 2-3 доби.

Медовий лимонад. У скляну або емальовану посудину кладуть 1 кг меду, додають 10 л окропу і трохи пивних дріжджів. На другий день після того, як почеться бродіння, лимонад фільтрують і розливають в чисті, з товстого скла пляшки. Щільно закривають, корок

замотують міцною мотузкою або закручують м'яким дротом. Зберігають у прохолодному місці. Вуглекислота, яка утворюється при бродінні суміші, надає лимонаду ознак шампанського.

Тонізуючий медовий напій із лимонником китайським. Ягоди лимоннику – 15 г подрібнити в ступці, залити 300 мл крутого окропу, настояти 15 хв на водяній бані, тоді ще 1-2 год в теплі. Проціджують, додають мед за смаком і п'ють по 1 столовій ложці 2-3 рази протягом дня. Подрібнені листки лимоннику можна заварювати, як чай. Отриманий ароматний тонізуючий напій п'ють із медом. Ефективним є використання спиртової настойки лимоннику: 20-30 крапель приймати за 0,5 год перед вживанням їжі тричі на день.

Мед питний монастирський. У 2 л води розвести 600 г меду. Суміш варити в емальованій каструлі на слабкому вогні 2 год. У киплячий мед опустити марлевий мішечок із хмелем – 3 столових ложки. Додати 300-500 мл води, яка википіла, і ще варити 1 год. Процідити і поставити в тепле місце для бродіння. Після того, як мед перебродив (припинилось шипіння), додати 3 столових ложки міцного щойно завареного чаю. Процідити через три шари марлі тричі. Розлити в пляшки і поставити на холод. Через 6-7 місяців напій готовий до вживання.

Мед питний. Налити в емальовану каструлю 15 л води, підігріти і додати 1,2 л меду, розмішати і кип'ятити на слабкому вогні 1,5 год (періодично знімати піну). Остудивши, розлити сироп в скляний посуд і поставити в тепле темне місце. Бродіння почнеться через 5-10 днів, закінчиться – через два тижні. Після цього молодий питний мед зливають з осаду і ставлять для подальшого бродіння ще на 10-15 діб, тоді щільно закривають. Через 3-4 тижні медовий напій готовий до вживання. Зберігати його ліпше в прохолодному місці у добре закритих пляшках.

Такий питний мед не містить в собі сивушних масел, має приємний смак, ароматний запах.

12. ПРЕПАРАТИ З МЕДОМ І ЛІКАРСЬКИМИ РОСЛИНАМИ

Мелтонін. Натуральний тонізуючий продукт, що містить у собі гліцерофосфорнокислий кальцій, аскорбінову кислоту, лецитин, поліфльорний мед. Продається у флаконах по 400 г. Кальцій виявляє тонізуючу дію, сприяє «кальцифікації» кісток, аскорбінова кислота підвищує стійкість організму до інфекцій, фосфоліпіди лецитину сприяють зміцненню організму, відновлюють сили після перевтоми. Рекомендується школярам, студентам, спортсменам для підвищення розумових і фізичних здібностей, дорослим – при невротичних астениях, атеросклерозі (3 столових ложки упродовж дня після вживання їжі).

Анемонел. Сироп, до складу якого входять поліфльорний мед, глюконоване залізо, аскорбінова кислота і дистильована вода. З такого складу залізо легко всмоктується в кров і засвоюється організмом, тому даний препарат є ефективним антианемічним засобом, а присутність аскорбінової кислоти сприяє підвищенню імунної реактивності організму. Рекомендується людям, які ослаблені хворобами, по 2-3 столових ложки на день після вживання їжі, дітям – 1-2 чайних ложки. Випускається у флаконах по 200 г.

Лаксмел. Поліфльорний мед і водна витяжка з кори крушини, яка містить оксиметилентранкінон з послаблюючою дією. Мед виявляє легку послаблюючу дію і сприяє нормалізації функцій при запаленнях кишечника. Доза для дорослих – 1 столова ложка з холодною водою у вечірню пору, дітям достатньо чайної. Продається флаконами по 200 і 400 г.

Медовий сироп. До його складу входить липовий мед, бензонат натрію, настоянка аконіту, беладони і квітів липи. У поєднанні з біологічно активними речовинами меду бензонат натрію виявляє пом'якшуючу дію, сприяє відхаркуванню при сильному кашлі. Доза для дорослих – по 3-4 столових ложки упродовж дня, дітям – 3 чайних ложки. Продається флаконами по 250 г.

Мікропол. Препарат, до складу якого входить мед, маточне молочко, пилок і прополіс. Використовується для місцевих аплікацій

при запальних процесах, діатонічних ерозійних, дистрофічних і дисфункціональних захворюваннях (ерозія шийки матки тощо). Використовують лише за призначенням лікаря-апітерапевта.

Калмел-колір із медом. Водний розчин (2%-ний) меду. Використовується для зовнішнього приймання в якості антисептика при кон'юнктивітах, виразках і опіках рогівки. Очні інстиляції по 3-4 краплі роблять 3-6 разів упродовж дня. Випускають у флаконах по 20 мл.

Антивен. До складу препарату входить мед, ацетат кальцію, анестезин, фентрамін, гліцерин, спирт. Використовують при ужаленні комахами (бджолами, осамаи, шершнями тощо) як знеболюючий і протизапальний засіб. На ужалене місце на 1-2 хв накладають ватний тампон, змочений антивеном. Випускають у флаконах по 50 мл або ж в аерозольній упаковці.

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

Апідологія – наука, яка займається оцінкою стану довкілля шляхом хімічного аналізу продуктів бджільництва.

Буферна ємність меду – характеризується кількістю грам-еквівалентів лугу чи кислоти, яку потрібно витратити на 1дм³ буферного розчину, щоб змінити його рН на одну одиницю.

Гігроскопічність меду – здатність меду поглинати (сорбувати) вологу з повітря. Мед надзвичайно гігроскопічний завдяки наявності фруктози і деяких нецукристих речовин. Деякі види меду поглинають більше вологи, ніж чиста фруктоза або інвертний цукор.

Діастазне число меду – показує, як відбувається розщеплення крохмалю, інуліну, декстринів та інших полісахаридів незрілого меду під впливом його ферментів – α і β -амілаз; визначається кількістю 1%-ного розчину крохмалю, який розщеплюється амілазами в 1 г меду (в перерахунку на суху речовину) упродовж години при температурі $40\pm 1^\circ\text{C}$ до речовин, що не забарвлюються розчином йоду в синій колір (еритродекстрини, ахродекстрини, мальтодекстрини і мальтоза).

Дозрівання меду – сукупність фізичних і хімічних процесів, які відбуваються з нектаром і паддю, що перетворюються на мед.

Експресний мед – фальсифікат натурального бджололиного меду, виготовлений бджолами з цукрового сиропу, цукрового сиропу, змішаного з плодово-ягідними соками, вітамінними настоями, іншими біологічно активними рідинами (молоко, молозиво, кров тощо).

Загальна кислотність меду характеризує наявність у складі меду кислот корму, бродіння і дозрівання; визначають кількістю 0,1 нормального розчину натрій гідроксиду, витраченого на титрування 100 г меду при індикаторі фенолфталеїні.

Зольність меду – вміст мінеральних речовин в 100 г меду після його спалювання, виражається в %.

Інвертний цукор – суміш глюкози і фруктози. У більшості сортів меду глюкоза і фруктоза потрапляють з нектару переважно в готовому вигляді. Певна частина їх при переробці нектару утворю-

ється із сахарози під впливом ферментів і кислот. З підвищенням вмісту інвертного цукру поліпшується якість меду і його зрілість.

Кристалізація меду – процес, який полягає у перетворенні розчиненого цукру в твердий (кристалічний) стан. На схильність меду до кристалізації та її швидкість впливає насамперед співвідношення глюкози і фруктози (чим більше глюкози, тим швидше відбувається кристалізація меду), а також тепло.

Купажування меду – змішування різних сортів меду, що створює певні смакові якості продукції: ослаблюється сильний аромат або поліпшується смак малозапашних сортів. Інколи купажуванням передбачається зменшення вмісту води в меді. Для цього один сорт змішують з іншим у певних пропорціях, співвідношення яких визначають невеликими пробами. Купажування значної кількості меду проводять за допомогою спеціального обладнання.

Мед натуральний – це солодкий, ароматний продукт, що виробляється медоносними бджолами з нектару (квітковий) або паді (падевий) і речовин, які виділяються слинними залозами бджіл.

Монофльорний мед – мед, виготовлений бджолами з нектару, зібраного переважно з рослин одного виду.

Незрілий мед – мед, викачаний із стільників, що містять менше 20-30% запечатаних комірок; він містить в собі більше 20% води і при температурі зберігання вище +10°C, під впливом дріжджових грибків може забродити.

Нектар – солодка рідина (водний розчин цукрів), вироблена нектарниками квітів медоносних рослин.

Органічний мед – мед, отриманий в результаті ведення сертифікованого органічного виробництва (у країнах ЄС регулюється постановами №889/2008 і №2092/91). В Україні законодавства щодо органічного меду немає.

Падь – солодкі виділення попелиць та інших комах на листках дерев, кущів та деяких трав'янистих рослин.

Поліфльорний мед – мед, отриманий з нектару різних видів медоносних рослин.

Пресований мед – мед із стільників, отриманий за допомогою пресів (для медів, які не можна відкачати на медогонці, наприклад, вересовий).

Стільниковий мед – мед у запечатаних стільниках у вигляді рамок, секцій або окремих шматків.

Фальсифікація меду – додавання до меду речовин, які знижують його харчову цінність. Для отримання фальсифікату натурального бджолиного меду до нього підмішують різні продукти (цукор, бурякову або крохмальну патоку, борошно, інколи крейду, тирсу і навіть пісок).

Центробіжний мед – мед, отриманий із стільників за допомогою медогонки.

Штучний мед (цукровий мед) – мед, отриманий з бурякового або тростинного цукру без участі бджіл. За зовнішнім виглядом він подібний до натурального, але за хімічним складом, харчовою і лікувальною цінністю суттєво відрізняється від натурального.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аветисян Г.А. Пчеловодство. / Г.А.Аветисян. – Москва: Колос, 1975.
2. Аганин А.В. Раннее распознавание брожения меда / А.В. Аганин // Пчеловодство. – 1997. – № 5. – С. 10.
3. Алфандери Р. Чудесный мир продуктов пчеловодства. / Р. Алфандери // Продукты пчеловодства – пища, здоровье, красота. 2-е издание. Перераб. и доп. – Бухарест: Апимондия, 1984. – 160 с.
4. Апитерапия сегодня / [под ред. Б. Лауренциу]. – Бухарест, 1984. – 88 с.
5. Білан В.Ю. Обліпиху в садівництво. / В.Ю. Білан. – Хотин: філіал видавництва “Буковина”, 1992. – 15с.
6. Бурмистров Л.Н. Медоносные растения и их пыльца. Справочник. / Л. Н. Бурмистров, В.А. Микитина – М.: Росагропромиздат, 1990.
7. Герасимов А.С. Медовые напитки. / А.С.Герасимов. – Йошкар-Ола, 1990. – 28 с.
8. Герасимов А.С. Рекомендации по лечебному применению продуктов пчеловодства. / А.С.Герасимов. – ПРО Госкомиздата МССР, 1990. – 32 с.
9. Джарвис Д.С. Мед и другие естественные продукты (опыт и исследования одного врача) / Д.С. Джарвис. – К.: Интерес, 1991.
10. Заикина В.И. Средства и способы фальсификации меда и методы ее обнаружения / В.И. Заикина. – М.: ЦУМК Центрсоюза, 1997.
11. Заикина В.И. Экспертиза меда и способы обнаружения его фальсификации: учебно-практическое пособие / В.И. Заикина. – М.: Изд. дом “Дашков и К^о”, 1999. – 142 с.
12. Зюман Б.В. О бактерицидности меда / Б.В. Зюман // Пчеловодство. – №3. – 1990. – С. 43-44.
13. Йойриш Н.П. Продукты пчеловодства и их использование / Н.П.Йойриш. – М.:Россельхозиздат, 1976.

14. Йойриш Н.П. Пчелы и медицина / Н.П. Йойриш. – Ташкент: Медицина, 1974.
15. Кривцов Н.И. Продукты пчеловодства / Н.И. Кривцов, В.И. Лебедев. – М., 1995.
16. Лечение медом / [под ред. Л.Н.Куликович]. – Мн.: Современ. литератор, 1999. – 240с.
17. Лудянский Э.А. Апитерапия / Э.А. Лудянский. – Вологда, 1994.
18. Лудянский Э.А. Очерки практической терапии / Э.А. Лудянский. – Вологда, 1991.
19. Мартиросов З.Н. Мед как лечебное средство / З.Н. Мартиросов. – Одесса: Одесский облполиграфиздат, 1992. – 19с.
20. Мед. Лечение продуктами пчеловодства. Медовая кулинария / [под ред. Н.Л.Лукиянова]. – Санкт-Петербург: Полигон, 1999. – 144 с.
21. Младенов С. Мед и медолечение / С.Младенов. – София: Земиздат, 1971.
22. Омелаенко С.Б. Этот сладкий-сладкий мед / С.Б.Омелаенко. –К.:Освіта, Атлас.ЛТД, 1992. – 64 с.
23. Онегов А.С. Русский мед. Мед – народный целитель / А.С. Онегов. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 1997. – 208 с.
24. Охотский Б.А. Продукты пчеловодства в профилактике болезней и лечебном питании / Б.А.Охотский. – Днепропетровск, 1990. – 58с.
25. Плахтій П.Д. Бджолиний мед в лікуванні і харчуванні людини. / П.Д.Плахтій. – Кам'янець-Подільський: Медобори, 2001. – 79 с.
26. Плахтій П.Д. Захворювання серцево-судинної системи. Лікування лікарськими рослинами і продуктами бджільництва: видання друге, доповнене і перероблене. / П.Д. Плахтій, К.О. Бобкова, Е.О. Жигульова. – Кам'янець-Подільський: ПП “Медобори-2006”, 2008. – 208 с.
27. Плахтій П.Д. Лікарські рослини і продукти бджільництва при серцево-судинних захворюваннях: навч. посібник. / П.Д.Плахтій, Р.Б. Чаплінський, В.М. Коциба. – Кам'янець-Подільський: ПП Мошак М.І., 2004. – 248 с.

28. Плахтій П.Д. Лікування продуктами бджільництва: видання друге, перероблене і доповнене. / П.Д.Плахтій, В.Підгорний. – Кам'янець-Подільський: ПП “Медобори-2006”, 2011. – 64 с.
29. Плахтій П.Д. Основи домашнього медоваріння. / П.Д.Плахтій, В.Підгорний. – Кам'янець-Подільський: ПП “Медобори-2006”, 2011. – 48 с.
30. Плахтій П.Д. Продукти бджільництва в оздоровленні людини. / П.Д.Плахтій. – Кам'янець-Подільський: Медобори, 2002. – 168 с.
31. Плахтій П.Д. Продукти бджільництва в оздоровленні людини: видання друге, доповнене і перероблене. / П.Д.Плахтій, Д.П.Плахтій, В.Круглов. – Кам'янець-Подільський: Абетка, 2006. – 212 с.
32. Поліщук В.П. Пасіка / В.П.Поліщук, В.А.Гайдар. – К., 2011. – 267 с.
33. Приймак Г. Бджоли лікують / Г.Приймак // Бібліотека «Пасіка». – 2010. – №3. – 72 с.
34. Світко О. Рецепти здоров'я для кожної родини. Книга 1 / О.Світко. – К.: Дім, сад, город, 2009. – 64 с.
35. Френзель М.М. И пчелы лечат / М.М. Френзель. – Медицина, 1999 – С. 60-175.
36. Шутова Ю. В. Ваш доктор – пчела: 1000 рецептов исцеления. – М.: РИПОЛ классик, 2006. – 384 с.
37. Яценко О. М. Державне регулювання якості продукції бджільництва: світовий досвід та вітчизняна практика / О. М. Яценко // Економіка та управління АПК. – 2009. – Вип. 1 (66). – С. 156-164.
38. Яценко О. М. Сучасний стан галузі бджільництва у світі та Україні / О. М. Яценко // Вісник ДАЕУ. – 2008. – № 1. – С. 218-226.
39. Bianu E. Honeybees – bioindicators in a heavy polluted area / E. Bianu, D. Nica // Second European Conf. of Apidology, Prague 10-14th September. – 2006. – P. 85.
40. Peter L. B. Keeping bees without chemicals / L. B. Peter // The American Bee Journal. – 2007. – V. 147, N. 7. – P. 632-641.

Навчальне видання

**Плахтій Петро Данилович,
Коваль Тетяна В'ячеславівна,
Підгорний Віталій Костянтинович
Плахтій Данило Петрович**

ХАРЧОВІ, ОЗДОРОВЧІ ТА ЛІКУВАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ БДЖОЛИНИХ МЕДІВ УКРАЇНИ

Оригінал-макет – Грозний А. Б.
Дизайн обкладинки – Зарицька У. М.

Підписано до друку 07.02.2012. Формат 60x84/16.
Гарнітура Times. Папір офсетний. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 11,43. Обл.-вид. арк. 20,58.
Наклад 500 прим. Зам. № 365.

Підготовлено до друку у видавництві ПП «Медобори-2006»
32343, Хмельницька обл., Кам'янець-Подільський р-н,
с. Довжок, пров. Радянський, 6а. Тел./факс (03849) 9-09-45.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №3025 від 09.11.2007 р.
www.drukarnya.com, e-mail: medobory@i.ua

Надруковано у друкарні ПП Мошак М. І.
32300, Хмельницька обл., м. Кам'янець-Подільський,
вул. Іоанно-Предтечинська, 2. Тел./факс (03849) 2-72-01.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №867 від 22.03.2002 р.