

Считается, что древнегреческий философ Демокрит, проживший более 100 лет, долголетием был обязан пчеле. «Внутренности следует орошать медом, а наружность маслом», - его любимое выражение.

**Ч**тобы собрать 100 г меда, пчела должна опуститься на миллион цветов и растений, потом переработать сырье, разложить в соты, замуровать воском. Через 3 - 4 недели продукт будет готов. Замечу: монофлерный, собранный с одного цветка, мед встречается очень редко, особенно сейчас, когда почти перестали сеять медоносы.

Светлые сорта меда - донниковый, акациевый, липовый, подсолнечный - и темный гречишный считаются лучшими из-за содержания легкоусвояемой сахарозы и фруктозы. Темные сорта более богаты минеральными веществами. Кроме цветочного пчелы вырабатывают и падевый мед. Падь - это медвяная роса, выступающая на листьях клена, дуба, березы, орешника, хвойных деревьев после жаркого дня. Пчелка не гнушается также собирать сладкие выделения тли, листолюбки, червца. Такой мед более темный, но менее ароматный, его используют, как правило, в кулинарии или наружно. Еще есть пьяный мед, для которого пчелы собирают нектар с южной азалии и рододендрона, а в Сибири - с багульника и болотного вереска. Таким медом, а также падевым мож-

## НАСТОЯЩИЙ МЕД НЕ САХАР

но отравиться. Дело в том, что в них входит гликозид андромедотоксин, который вызывает головокружение, пошатывание, тошноту, рвоту, судороги. Это не смертельно, но промыть желудок все-таки стоит. Для этого надо выпить 1 - 1,5 литра розового раствора марганцовки и затем два пальца в рот... Рекомендуется и полифепан по 1 ст. ложке 3 раза в день для скорейшего выведения токсинов.

Существует даже табачный мед - темно-коричневый, с характерным запахом и горький на вкус. Он в пищу не идет, им подкармливают пчел.

Кстати, наряду с медом в пищу могут идти сухие личинки пчел и трутней - располд, растертый в порошок. Его рекомендуют дистрофикам по 1 ст. ложке 3 раза в день как пищевую добавку и для поднятия тонуса - лицам, перенесшим длительные заболевания. Считается, что располд по калорийности не уступает мясу, а по содержанию витамина D превосходит рыбий жир.

Различают зрелый мед и незрелый. Последний по лечебным свойствам ниже зрелого, содержит много влаги, часто скисает и вспучивается. Зрелым считается

сахара? Лучше прокипятить покупку, правда, мед при этом теряет все целебные свойства. Если мед приобретали как гречишный, а он через 2 - 3 месяца расслоился на

едва пропускает свет. Подсолнечный - янтарного цвета; липовый - светло-янтарный. Бесцветный и прозрачный - белоклеверный или акациевый.

такой мед, который, будучи запечатанным в сотах воском, простоял 3 - 4 недели. В нем влаги не более 18 процентов. Увы, охотники за большими деньгами не выдерживают срока созревания меда, преждевременно качают и продают доверчивым покупателям.

Хранить мед лучше всего в стеклянной таре под герметичной крышкой при температуре 5 - 12 градусов тепла. Из-за повышенной гигроскопичности его нельзя держать в холодильнике, а также в медной, железной, алюминиевой посуде: могут образоваться ядовитые окислы.

Остерегайтесь подделок меда! Чего только алчные производители в него не подмешивают, чтобы увеличить объем и «качество»! Добавляют фруктовые соки, воду, сахарный сироп, свеколовичную и кукурузную патоку, сахарин и просто сахар, крахмал, а еще хуже, чтобы засахаривался, - мел и прочую ерунду. Купленный мед оказался вам подозрительным, с горчинкой на вкус и с запахом пережженного

твердый внизу и жидкий наверху, знайте - вас надули.

Вот некоторые рекомендации, которые помогут вам приобрести качественный мед:

«Свежий натуральный мед - жидкий, слабовязкий и стекает с ложки редкими, крупными каплями. Зрелый наворачивается на ложку, если ею вращать в банке, а незрелый - обтекает.

«Через 1-2 месяца мед кристаллизуется равномерно, плотно и зернисто. Если среди зимы вам предложат жидкий мед, лучше воздержаться от покупки. Не покупайте и мелкозернистый - наверх в нем есть примеси.

«Мед должен пахнуть медом и цветами, с которых пчелки собрали нектар. Если он припахивает чем-то другим и на вкус - обыкновенный сахар, такой продукт оставьте продавцу. Нормальный мед - сладкий, терпкий, слегка раздражающий слизистую рта.

Гречишный мед - темно-янтарного цвета и просвечивается на свет. Падевый - густо-темный и

В засушливое или мокрое лето некоторые пасечники подкармливают пчел сахарным сиропом. Те не успевают превратить его в глюкозу и сахарозу, и тогда мед приобретает беловатый цвет, в нем отсутствует аромат. Он просто сладкий, пресный, с мелкой кристаллизацией, клейкий, липкий, быстро закисает.

Как-то знакомый угостил меня липовым краснодарским медом - беловатого цвета, с кислинкой, мелкозернистый, с намеком на запах цветов. Усомнившись в качестве, я предложил провести элементарную экспертизу. Растворил чайную ложку в воде. Поболтал. В осадке оказался песок. Добавил каплю йода. Раствор посинел - это реакция на крахмал. Кислинка, видимо, объясняется добавлением аскорбиновой кислоты. В общем, мед действительно оказался липовым.

**Валерий  
ПЕРЕДЕРИН,  
врач**



## КНОПКА В МОЗГУ

**П**одросток 12-16 лет регулярно совершает опустошающие набеги на холодильник? У него зверский аппетит, что ни месяц - прибавляются новые килограммы, уже появились растяжки на ягодицах, бедрах и груди? Срочно проконсультируйтесь со специалистом.

Не исключено, что ребенок нуждается не только в особой диете, но и в лекарственном воздействии на нервную систему. Иначе за год он может прибавить в весе 30 и более килограммов, приобрести к тому же склонность к гипертонии, учащенное сердцебиение, потливость и головную боль.

Такое нейроэндокринное (т. е. связанное с мозгом и эндокринной системой) расстройство называется базофилизмом. Гипоталамус - это орган, который находится в самой сердцевине головного мозга, вроде пульта управления эндокринной системой. В процессе полового созревания подростков наступает такой момент, когда гипоталамус как бы единолично управляет гормональной перестройкой. Сломать этот сложный процесс может любая инфекция: грипп, больная зуб, ангина. А также табак, спиртное, длительное пребывание на

солнце, нервно-эмоциональные перегрузки...

Вот почему неукротимый голод ребенка и жажда - повод для срочного обращения к врачу. Если вы пропустите этот этап, ребенок не только прибавит в весе. У юношей по-девчачьи округлятся грудные железы, на шее из-за отложения пигмента появится жировой «воротник» цветом несколько темнее обычной кожи. Характерный признак - при округлившемся туловище руки и ноги остаются тонкими. У девушек при этом начнутся дисфункции месячного цикла.

Правильное лечение способно отрегулировать все эти сложнейшие процессы в организме. Однако это не значит, что такой подросток не нуждается в правильном, подходящем ему питании. Наложите строгий запрет на мучное, жирное, сладкое, соленое, острое и кофе. Покупайте ребенку йогурты, напитки с заменителем сахара, им же подслащивайте чай и компоты. Ощущение наполненности желудка создаст пищевая целлюлоза, которую можно купить в аптеке. Обычно рекомендуют класть 5 таблеток в каждые 150 г мясного и рыбного фарша, овощных котлет или картофеля. Можно

просто давать подростку по 3-5 таблеток за 20 минут до еды 3 раза в день (запивать 1/3 стакана кипяченой воды или кефира). Следите, чтобы в течение дня ребенок выпивал не менее 1,5 л жидкости.

Настой, который связывает углеводы в кишечнике, не давая им переходить в жиры:

7 частей сухих ягод рябины, 3 части листьев крапивы и 3 части ягод шиповника заварите 2 стакана кипятка и подержите 10 минут на маленьком огне. Затем настаивайте 4 часа и процедите. Давайте по 1/2 стакана в промежутках между едой 2-3 раза в день. Напиток нужно готовить каждый день свежий.

Улучшает пищеварение и крушинный сбор: 3 части коры крушины, по одной части - корня одуванчика, листьев мяты перечной, плодов петрушки и фенхеля. Столовую ложку сырья залейте стаканом кипятка, закройте крышкой и 15 минут нагревайте на водяной бане. Через 45 минут процедите. Пить по 2 столовые ложки утром натощак (настой можно хранить в холодильнике несколько дней).

**Наталья  
СЕГЕНЬ**

## ЗАПАХ ДОМА

Каким он должен быть? Уж, конечно, это не запах жареного мяса и даже не ароматного кофе. В доме должно пахнуть комфортом.

**Н**е удивляйтесь, есть и такой запах. Создать его помогут масла, палочки с эфирной пропиткой, ароматические свечи, подушечки, аромакамни и саше, представляющие собой смесь различных лепестков, цветов, соцветий, трав. Правда, по набору палитры запахов и эффекту саше уступают натуральным маслам, но экономичнее. Помните: чем больше помещение, тем большая должна быть доза масла и длительнее время его использования.

Вы решили отдохнуть? Закройте в комнате двери, а шторами - окна. Любимая музыка не помешает. В аромакурильницу с 2-3 каплями любого из масел: бергамота, шалфея, герани - залейте теплую воду, зажгите под ней свечу и наслаждайтесь покоем 15-20 минут.

Для прихожей подойдет смесь из 2 капель масла сосны и по одной - лаванды и мяты. Для гостиной - 2 капли ладана и по 3 - мандарина и лимона. Пищевой запах на кухне снимет комбинация из 3 капель розмарина и мяты с одной каплей грейпфрута. Кстати, если вы решили похудеть, то перед тем, как сесть за стол, подышите маслом мяты, яблок, лаванды или розы. Это отличное средство для уменьшения аппетита.

При плохом засыпании вначале проветрите спальню, затем закройте окна, двери и зажгите ароматизированную свечу или палочку с сандалом, ладаном. Можно воспользоваться аромакурильницей с маслом мяты, лаванды, лимона (по одной капле каждого). Или положите под наволочку салфетку, смоченную приятным для вас запахом - например, розы, лаванды, лимона.

Если ваш ребенок возбудим, часто болеет простудными заболеваниями, то неделю-другую окуривайте детскую комнату и спальню одним из масел: аниса, ладана, мяты, лимона, ромашки, эвкалипта, гвоздики, розы. Их можно и чередовать.

Для ванной комнаты подойдут ароматизаторы. Их делают из пористых минералов различного цвета и конфигураций. В трещины камней вносятся ароматические масла, которые под действием влаги и повышенной температуры интенсивно испаряются, создавая ауру покоя и благодати. Ванны можно принимать и с чистыми маслами. Для расслабления подойдет анис, лаванда, нероли, фенхель, сандал, шалфей, роза: 3 капли одного из них или комбинацию размешайте в половине стакана кефира и вылейте в воду. Длительность процедуры при температуре воды 38 - 39 градусов не более 30 минут, количество ванн не менее десяти.

После того как ушли курящие гости, зажгите в комнате специальную анитабачную свечу. Ею можно воспользоваться и для освежения воздуха в туалете.

Рабочую атмосферу в кабинете создаст масло сосны, лаванды, бергамота, лимона, гвоздики, майорана. Композиция для аромакурильницы: 2 капли лаванды и по 2 гвоздики и бергамота. Если эффект тонизации недостаточен, на этом остановитесь, если нет, дозу лаванды увеличьте. А вот лампа Чижевского для рабочих помещений не годится. Ее отрицательные аэроионы, вместе с озоном могут вызвать боли в сердце, одышку, мигрени.

Тем, кто не любит масла, советуем воспользоваться «бабушкиным» способом: развесьте по углам пучки, состоящие из сухих трав мяты, лаванды, ромашки, полыни, зверобоя, девясилы, чабреца, гвоздики, укропа, эвкалипта.

Как и любое лекарство, масла не показаны аллергикам, больным бронхиальной астмой, дерматитами, экземами. Чем выше готовность организма выдать неблагоприятную реакцию, тем меньше должна быть доза масла. Как правило, это не более 2-3 капель одного компонента.

Перед применением необходимо провести пробу на переносимость. На ватку или носовую платочку капните каплю масла и через 2-10 минут несколько раз осторожно вдохните пары. Если нет заложенности носа, покраснения глаз, чихания, кашля, значит, процедуры с маслами пойдут на пользу. Каплю можно нанести на запястье и осторожно растереть: если кожа через 20 минут не покраснела, не зудит и не вздулась пузырем, опасность применения этого масла нет.

Помните: сейчас высока вероятность приобрести вместо масла его суррогаты. Качество натурального эфирного масла определяется по прозрачности, осадку, наличию пузырьков и по тесту испарения. На белую бумагу нанесите каплю, дайте ей испариться. Если следа нет или осталось едва заметное пятно - товар качественный. Срок хранения масел при условии темной герметичной посуды и оптимального температурного режима - от 0 до +30 градусов - неограничен. И еще в природе нет эфирного масла фиалки, ландыша, земляники, клубники, дыни, сирени, яблочного цвета и многих других. Если вам предлагают 50 мл масла сандала или розы за 200 рублей, знайте - это подделка. Настоящие масла продаются в объеме 10 мл во флаконах темного цвета. Стоят они недешево. Например, ладан свешив 1500 рублей.

**Валерий ПЕРЕДЕРИН,  
врач**