

Польза мёда для здоровья человека



Что такое мёд?

Пчелы делают мед из нектара растений, смешивая их со своими ферментами и цветочной пылью.



Мёд — биологически активная еда, это почти лекарство, поэтому стоит соблюдать меру в его употреблении. Норма для взрослого — 100-150 г ароматной сладости в день.



В1

В2

В3

Н

Мед имеет многокомпонентный состав: более ста активных веществ, витамины **В1, В2, В3, Н, К, С, Е, А**, около 30 макро- и микроэлементов, причем в комбинациях, которые приближены к оптимальным для усвоения их человеком



Как простудное
средство

способствует излечению
язвы желудка и
двенадцатиперстной кишки

мед расширяет кровеносные
сосуды и улучшает
коронарное кровообращение

жевание меда в
сотах укрепляет
десны,
благоприятно
влияет на
дыхательные
пути

Целебные действия меда

питает волосы,
обычно его
добавляют как
один из
ингредиентов в
маски для
волос

имеет
успокаивающий
эффект

разведенным в разных
пропорциях медом лечат
болезни глаз, органов
пищеварения и кожи

хорошо смягчает
кожу



Мед нормализует работу всех систем и органов, улучшает сопротивляемость организма и омолаживает его. Люди, которые начинают заниматься пчеловодством и регулярно употреблять его продукты, как правило, быстро поправляют здоровье и избавляются даже от многолетних хронических заболеваний, например астмы. Они выглядят моложе и бодрее своих лет.

