Польза мёда для здоровья человека

Что такое мёд?

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

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

B1

B2

B3

H

Мед имеет многокомпонентный состав: более ста активных веществ, витамины **B1, B2, B3, H, K, C, E, A**, около 30 макро- и микроэлементов, причем в комбинациях, которые приближены к оптимальным для усвоения их человеком

www.Anaarilar.com

Целебные действия меда

Как противопростудное средство

способствует излечению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки

мед расширяет кровеносные сосуды и улучшает коронарное кровообращение

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

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.