

МЕД И НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

М. М. ФРЕНКЕЛЬ
СССР

Мед и прополис широко используются народной медициной многих народов. Однако в последнее время и традиционная медицина довольно часто прибегает к помощи народных средств. Биологически активные природные вещества при профилактике и лечении многих заболеваний оказываются достаточно эффективными, а главное — менее токсичными, чем целый ряд препаратов, полученных на основе синтеза химических соединений.

Народная медицина активно пользуется настоями, отварами, соками различных растений и плодов при лечении многих заболеваний: угрей, фурункулеза, грибковых поражений кожи, себореи, потливости, перхоти и облысения, простудных заболеваний и т.п. В практике апитерапии допускается сочетание продуктов пчеловодства с веществами растительного происхождения. Простота и доступность, возможность приготовления таких средств в домашних условиях, абсолютная безвредность побуждают нас рекомендовать их читателям.

Огуречный сок и мед используются как одно из средств в комплексном лечении угрей. С этой целью три столовых ложки измельченных огурцов заливают стаканом крутого кипятка и настаивают в течение двух-трех часов. Затем процеживают, отжимают осадок и к настою добавляют чайную ложку натурального меда. Хорошо размешивают до полного растворения. Ватным тампоном, смоченным в этой смеси, протирают лицо после умывания, или смачивают его и ждут, пока жидкость не высохнет. Спустя 30—40 мин. лицо ополаскивают прохладной водой.

При угревой сыпи или же себорейном дерматите можно использовать настой шалфея с медом. С этой целью столовую ложку листьев шалфея заливают 1—1,5 стаканами крутого кипятка. Настаивают под крышкой 30—40 мин. (или же кипятят в течение 5 мин. на очень слабом огне). Затем процеживают и к стакану настоя добавляют половину чайной ложки меда, хорошо его размешивая. Теплым настоем делают примочки, при возможности два-три раза в день.

У многих в домашних аптечках есть настойка календулы (ноготков), которую готовят сами или покупают в аптеках. К стакану теплой кипяченой воды добавляют чайную ложку меда и чайную ложку настойки календулы, хорошо перемешивают эту смесь и используют для лечения угревой сыпи, жирной кожи в качестве примочек.

В народной медицине известен способ лечения экземы, ожогов, язвы, пиодермии, флегмонозных угрей и даже болезненных мозолей соком свежего картофеля. Добавление меда многократно усиливает его противовоспалительные свойства.

Способ приготовления: тщательно обмыв и почистив сырой картофель, натирают его на очень частой терке. К полстакану кашицы добавляют чайную ложку меда и перемешивают. Эту смесь накладывают на кусок бинта или марлевую салфетку и прикладывают к пораженному участку кожи. Надо проследить, чтобы слой кашицы на

марле был не менее 1 см. Затем салфетку с кашицей фиксируют бинтом и держат не менее двух часов. При снятии салфетки часть просочившейся через марлю кашицы осторожно удаляют шпателем или тупой стороной ножа. Такие повязки в течение дня можно делать несколько раз. На ночь на пораженную поверхность можно наложить повязку с прополисной мазью (во всех аптеках без рецепта отпускается прополисная мазь «Пропоцеум»), а днем вновь повторить аппликации из картофеля и меда. Надо только последить, не вызовет ли мазь «Пропоцеум» аллергической реакции.

В Румынии нам довелось познакомиться с использованием прополиса и коры дуба при лечении потливости ног, мокнувшей экземы рук.

Готовят отвар дубовой коры (1 часть коры, 5 частей воды). К стакану отвара из коры, добавляют чайную ложку 30—40%-ной спиртовой настойки прополиса. Эту смесь наносят на кожу. При потливости ног делают ножные ванночки, но из более слабого отвара дубовой коры (1:10). К литру отвара прибавляют 10 г спиртовой настойки прополиса. Температура ванночки — не более 38°C, а продолжительность процедуры — 20 минут. Достаточно десятидневного курса лечения.

Для лечения жирной себореи к стакану отвара дубовой коры добавляют чайную ложку меда и протирают кожу лица или втирают в корни волос.

Экземе ушей, ушной зуд у больных, склонных к аллергическим реакциям на антибиотики и другие лекарственные препараты, мы с успехом лечим смесью из настойки прополиса и настоя грецких орехов. Средство эффективное и его легко приготовить в домашних условиях. Сначала несколько слов о грецком орехе: в скорлупе незрелого (зеленого) грецкого ореха наряду с большим количеством аскорбиновой кислоты содержится вещество юглон, которое обладает очень сильным бактерицидным свойством и почти полностью уничтожает грибковую флору. Особенно к нему чувствительны грибы рода кандиды — бич современной антибиотикотерапии.

Для приготовления настойки скорлупу незрелого грецкого ореха (рекомендуем работать в резиновых перчатках) измельчаем и настаиваем в 70%-ном этиловом спирте (10 г измельченной скорлупы на 100 мл спирта). Через четыре-пять дней процеживаем через два-три слоя марли и добавляем равное количество настойки прополиса. При зуде протирают кожу наружных слуховых проходов орехово-прополисной настойкой, а при экземе вставляют в уши марлевые турундочки (жгутики), смоченные в этой смеси, на 30—40 минут два-три раза в день. Обычно лечение продолжается не более десяти дней. В случае установленного грибкового заболевания после семи-десятидневного курса лечения делают перерыв на два дня и берут посев из ушей для лабораторного анализа на грибок.

В наших парфюмерных магазинах продается шампунь «Медовый» болгарского производства. Состав с аналогичными свойствами для смягчения волос можно приготовить дома. Берут 30 г аптечной ромашки, заливают ее 100 мл крутого кипятка и настаивают в течение часа. Затем процеживают, отжимают ромашку, а в настой добавляют десертную ложку меда. Предварительно вымытые волосы (если

они сухие, то неплохо их вымыть мылом («Лесная нимфа»), слегка вытертые полотенцем, обильно смачивают этим раствором. Спустя 30—40 минут споласкивают волосы теплой водой. Если волосы очень сухие, то такая процедура продлевается раз в 10—12 дней, а при жирных волосах — раз в 6—7 дней.

От кашля народная медицина рекомендует редьку с медом. С редьки, тщательно вымытой щеткой, ножом снимают верхнюю часть и вырезают углубление с таким расчетом, чтобы в него вошли две ложки жидкого меда. Редьку ставят в какой-нибудь сосуд в вертикальном положении, накрывают плотной бумагой и настаивают три-четыре часа. Взрослым и детям дают при кашле по чайной ложке сока три-четыре раза в день до еды. Это средство хорошо принимать и перед сном.

В Греции мы наблюдали, как мать втирала в головку ребенка кашу с запахом лука. Переводчица-гречанка объяснила нам, что в этих местах традиционно применяют сок лука с медом для улучшения роста волос, укрепления их. С этой целью к натертому на терке луку добавляют мед (на 4 части кашицы лука берут 1 часть меда). После втирания смесь оставляют на 30 минут на голове, а затем смывают ее теплой водой. Если волосы очень сухие, то поступают несколько по-другому: к каше из лука с медом добавляют небольшое количество оливкового масла и за час до мытья втирают в корни волос, на это время надевают резиновую шапочку, потом моют голову, как обычно.

Для лечения воспаления глотки мы в своей практике с успехом применяем настой зверобоя с прополисом. Столовую ложку травы зверобоя заливаем стаканом крутого кипятка, настаиваем 15—20 мин. и процеживаем. На одно полоскание достаточно взять полстакана настоя. К этому количеству добавляем 20 капель настойки прополиса. Рекомендуем полоскать горло два-три раза в день. Это ароматное и приятное полоскание обладает сильным противовоспалительным действием.

Если к соку сырой красной свеклы добавить мед, получится хорошее средство от насморка. Мы рекомендуем 30%-ный раствор меда в соке красной свеклы — по пять-шесть капель в каждую ноздрю четыре-пять раз в день при остром насморке, а порою это неплохо помогает и при затянувшемся насморке. Особенно хороший эффект дает применение такой смеси при насморке у детей, вызванном аденоидными вегетациями в носоглотке. Понятно, что эти капли не избавляют ребенка от аденоидов, но до момента решения вопроса о сроках хирургического вмешательства они значительно улучшают носовое дыхание, временно прекращают выделение слизи из носа.

В качестве глистогонного средства народная медицина рекомендует семена тыквы с медом. Мед очень эффективен при спастических запорах. Народная медицина рекомендует смесь меда и мякоти тыквы — тыквенную кашу или отварную тыкву с медом.

Для активации опорожнительной функции кишечника народная медицина предлагает такое средство: 400 г кураги, 400 г очищенного от косточек чернослива и одну пачку александрийского листа пропустить через мясорубку. К этой массе добавить 200 г натурального

меда и хорошо перемешать. Мед должен быть жидким. Обычно принимают по чайной ложке за ужином, запивая теплой водой, но каждый должен подобрать себе дозу сам.

Жареные початки кукурузы с медом народная медицина советует употреблять при лечении заболеваний желчного пузыря и желчевыводящих путей.

Сок алоэ с медом мы на протяжении многих лет применяем при лечении воспалительных заболеваний зева, ротоглотки, гортани и трахей, при кожных заболеваниях ушей. Его можно также использовать в целях профилактики рентгеноэпителиитов у больных, получающих амбулаторно лучевое лечение.

Способ приготовления смеси: срезанные нижние листья столетника (так в быту мы называем алоэ древовидное) хорошо промывают водой и нарезают мелкими кусочками в виде пластинок толщиной 0,5 см, потом с помощью ручной соковыжималки (очень удобна соковыжималка с сеточкой для чеснока) отжимают сок. Мед разбавляют соком столетника из расчета 1:5. Свежую смесь принимают внутрь по чайной ложке до еды три раза в день на протяжении одного-двух месяцев.

При сосудистых заболеваниях нижних конечностей (эндоартерииты, варикозные расширения вен), при ишемической болезни сердца полезен мед с чесноком: 250 г очищенного или натертого на терке или размятого в ступке чеснока заливают 350 г жидкого меда, тщательно перемешивают и настаивают в течение недели. Принимают по столовой ложке за 40 мин. до еды три раза в день в течение одного-двух месяцев.

При повышенном артериальном давлении народная медицина рекомендует овощные соки с медом. Например, такой рецепт: сок свеклы, сок моркови, сок редьки и мед смешивают в равных количествах по объему (например, по одному стакану). Принимают по столовой ложке перед едой три раза в день в течение двух-трех месяцев. Хранят смесь обязательно в прохладном месте и в темноте.

В старинных русских лечебниках сок подорожника с медом рекомендуется при заболеваниях желудка. Причем он показан только при пониженной и нормальной секреции желудочного сока. Готовят смесь так: 500 г меда смешивают с 500 г сока подорожника и варят на очень слабом огне в течение 20 мин. Охлажденный сок принимают перед едой по столовой ложке три раза в день.

Такой смесью (только теплой) можно пользоваться для лечения кашля при коклюше, при острых и хронических бронхитах в качестве отхаркивающего и смягчающего средства.

При кашле народная медицина предлагает и такой способ: к одной чайной ложке меда добавляют две столовые ложки семян аниса и щепотку соли. Все это заливают стаканом воды и доводят до кипения, а затем процеживают и охлаждают. Принимают по две столовых ложки каждые два часа.

Для маленьких детей мы советуем такое народное средство от кашля (особенно хорошо при коклюше): смешивают в соотношении 1:1 мед и теплое оливковое масло и дают ребенку по одной чайной ложке несколько раз в течение дня.