

О ПОЛЬЗЕ МЕДА



Полезные оздоровительные свойства меда ставят во главу бактерицидные, противовирусные и противогрибковые качества меда. Вот почему при простудных заболеваниях так полезно употреблять мед. Мед не только борется с возбудителями заболевания, он снимает заложенность носа и смягчает дыхательные пути, что во многом объясняет пользу меда при лечении кашля. Более того, мед помогает восстановить иммунитет после перенесенной болезни, а также выступает хорошим профилактическим «препаратом», увеличивающий сопротивляемость организма к инфекции.

Благодаря своему богатому минеральному и витаминному составу, мед полезен при лечении многих заболеваний – пищеварительной системы (улучшает способность переваривать пищу, снижает кислотность желудка, способствует заживлению язв и лечению гастрита), выделительной (налаживает работу и восстановительную способность печени и почек). Употребление меда помогает вылечить анемию, так как в составе меда содержится достаточное количество легко усвояемого железа (особенно в гречишном меде). В домашних условиях мед отлично поддерживает кожу, улучшая ее состояние, борясь с различного рода высыпаниями и ранками.

Отмечена польза меда и для тонуса организма в целом. Ежедневное употребление 1,5 – 2 ч. л. меда способно увеличить работоспособность, снизить утомляемость организма и препятствовать негативному влиянию стресса.

А применение 1 ч. л. меда на ночь, растворенного в стакане молока или чая, решает проблему с бессонницей и тревогой. Только помните, растворять мед можно только в теплой (не выше температуры тела) жидкости, иначе польза меда будет сведена на нет.

Кроме всего перечисленного, мед связывает свободные радикалы и, таким образом, борется с онкологией, преждевременным старением и зашлакованностью организма

Как проявляются полезные свойства меда для школьника

1. Мед активно помогает ребенку развиваться. Благодаря меду в организме ребенка лучше усваиваются магний и кальций, необходимые для правильного формирования и развития костей и зубов.

2. Мед повышает уровень гемоглобина в крови, что сказывается на общем хорошем самочувствии школьника.

3. Мед помогает пище лучше усваиваться. Он стимулирует переваривание жиров и белков, благодаря чему пища в организме школьника не задерживается.

4. Содержащиеся в меде каротин и аскорбиновая кислота, помогают легко бороться с разными рода инфекциями, которые проникают в организм.

5. Тиамин, каротин и аскорбиновая кислота положительно влияют на зрение, увеличивая остроту.

6. По сравнению с сахаром, при употреблении в пищу меда зубная эмаль не разрушается. При разрушении сахар выделяет молочную кислоту, вредную для зубов. Она вызывает их разрушение.

7. Мед хорошо влияет на организм при энурезе (недержании мочи), так как он успокаивает нервную систему.