

15-5355

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

ПОЛЬЗА И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ
КОСМЕТОЛОГИЯ
КУЛИНАРИЯ
МЕДИЦИНА

15-05355

МЁД

*Золотой эликсир
здоровья*



МЁД

*Золотой эликсир
здоровья*

ПОЛЬЗА И ПРОТИВПОКАЗАНИЯ

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

КОСМЕТОЛОГИЯ

КУЛИНАРИЯ

МЕДИЦИНА



Москва
ЦЕНТРОЛИГРАФ

УДК 61
ББК 53.59
М42

Охраняется законодательством РФ
о защите интеллектуальных прав.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
воспрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.

Оформление художника
Я.А. Галеевой

М42 Мёд. Золотой эликсир здоровья. Польза и противопоказания, народные рецепты, косметология, кулинария, медицина / Сост. Мартынова Л.М. — М.: ЗАО Издательство Центрполиграф, 2015. — 287 с.

ISBN 978-5-227-05890-4

Медицина многих народов мира еще три тысячелетия назад широко использовала мед при лечении многих болезней: желудочно-кишечных, почечных, печени, глазных, органов дыхания...

Мед — настоящий клад здоровья. В нем содержатся практически все микроэлементы, углеводы, аминокислоты, белки, ферменты, витамины, поэтому и сегодня он широко используется в лечении многих заболеваний. Простуда и пародонтоз, гипертония и бесплодие, климактерические расстройства и даже алкоголизм сдаются при применении этого золотого эликсира здоровья!

Наша уникальная книга расскажет о видах меда по региону произрастания и поведает об особенностях и пользе каждого из них. Акациевый, барбарисовый, вересковый и гречишный, каштановый, кленовый, одуванчиковый, яблоневый и множество других видов меда описаны на страницах, и к каждому из них даны рецепты для вашего здоровья. Отдельные главы посвящены применению меда в косметологии и кулинарии. Огромное количество рецептов для красоты и вкуснейших блюд и напитков с медом помогут каждому из читателей найти именно свой.

УДК 61
ББК 53.59

ISBN 978-5-227-05890-4

© ЗАО «Издательство
Центрполиграф», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
МЁД ПО РЕГИОНАМ ПРОИЗРАСТАНИЯ	7
Алтайский мёд	7
Башкирский мёд.....	13
Дальневосточный мёд	16
Краснодарский мёд.....	18
Мёд северных пчёл.....	20
СВОЙСТВА ПЧЕЛИНОГО МЁДА	22
ВИДЫ МЁДА И ИХ ПОЛЬЗА.....	32
Акациевый мёд	32
Барбарисовый мёд	36
Боярышниковый мёд	38
Будяковый мёд (татарниковый).....	42
Бурачниковый мёд	43
Васильковый мёд	44
Вересковый мёд	48
Горошковый мёд	49
Горный мёд	50
Горчичный мёд	54
Гречишный мёд	59
Донниковый мёд	63
Дудниковый мёд	64
Мёд из душицы	65
Дягилевый мёд	65
Ежевичный мёд	67
Жимолостный мёд	69
Золотарниковый мёд.....	71
Змееголовниковый мёд	72
Ивовый мёд	73

Иссоповый мёд	75
Каменный мёд	77
Кандык мёд	79
Каштановый мёд	82
Кипрейный мёд	83
Клеверный мёд	87
Кленовый мёд	88
Клюквенный мёд	90
Кориандровый (коляндровый) мёд	93
Лавандовый мёд	96
Ласточниковый мёд	99
Лесной мёд	100
Липовый мёд	102
Лопуховый мёд	105
Луговой мёд	106
Люцерновый мёд	108
Майский мёд	110
Малиновый мёд	112
Мелиссовый мёд	113
Морковный мёд	115
Мятный мёд	116
Одуванчиковый мёд	118
Осотовый мёд	119
Плодовый мёд	121
Подсолнечный мёд	123
Полевой мёд	125
Полифлёрный мёд	126
Прополисный мёд	126
Пустырниковый мёд	130
Рапсовый мёд	131
Резедовый мёд	133
Рябиновый мёд	135
Серпуховый мёд	136
Синяковый мёд	137
Соссюрейный мёд	138
Сотовый мёд	139
Сурепковый мёд	140
Фацелиевый мёд	142
Фруктовый мёд	144
Тыквенный мёд	145
Тюльпановый мёд	148
Хлопковый мёд	149

Черешневый мёд	151
Черничный мёд	152
Шалфейный мёд	155
Эвкалиптовый мёд	157
Эспарцетовый мёд	158
Яблоневый мёд	159
МЁД И САХАР	163
Целебные свойства мёда	165
МЁД И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	167
СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ МЁДА	171
РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНОГО ПРИМЕНЕНИЯ МЁДА	174
ПРИМЕНЕНИЕ МЁДА В КОСМЕТОЛОГИИ	206
МЁД В КУЛИНАРНЫХ РЕЦЕПТАХ	215
Салаты с мёдом	215
Первые блюда с мёдом.....	221
Соусы с мёдом.....	223
Вторые блюда с мёдом.....	224
Десерты с мёдом	237
Напитки с мёдом.....	248
Слабоалкогольные напитки с мёдом	259
Изделия из муки с мёдом	267
ВРЕД МЁДА И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ	283