

В этой статье кратко затронуты вопросы лечения медом следующих болезней: **Уровень холестерина, Симптомы простуды, Потеря волос, Болезни сердца, Иммунная система, Расстройство пищеварения, Бесплодие, Грипп, Долголетие, Прыщи, Инфекции кожи, Зубная боль, Боли в животе, Избыточный вес.**

**Уровень холестерина.** Для сокращения уровня холестерина в крови на 10 % за 2 часа выпейте чашку чая с 2 столовыми ложками меда и 3 чайными ложками корицы. Для поддержания эффекта принимайте смесь 3 раза в день.

**Симптомы простуды.** Для облегчения симптомов простуды и устранения заложенности носа 1 столовую ложку чуть теплого меда смешайте с 14 чайной ложки корицы и принимайте ежедневно в течение 3 дней.

**Потеря волос.** Приготовьте пасту из горячего оливкового масла, 1 столовой ложки меда и 1 чайной ложки корицы, вотрите ее в кожу головы, оставьте на 15 минут, затем смойте.

**Болезни сердца.** Рекомендуется пасту из меда с корицей намазывать на хлеб вместо джема. Регулярное применение поможет снизить уровень холестерина в крови и предотвратить инфаркт. Людям, уже перенесшим инфаркт, данный совет поможет предотвратить повторный приступ. Есть данные, что этот метод помог многим пожилым людям, страдающим заболеваниями сосудов и сердца.

**Иммунная система.** Ученые выяснили, что мед богат витаминами и железом, поэтому ежедневное потребление меда с корицей укрепляет иммунную систему организма и защищает от воздействия микробов и вирусов. Постоянное употребление стимулирует выработку лимфоцитов.

**Расстройство пищеварения.** Две столовые ложки меда со щепоткой корицы, принятые перед едой, устраняют повышенную кислотность и помогают пищеварению.

**Бесплодие.** Для лечения мужского бессилия рекомендуется принимать 2 столовые ложки меда перед сном. В Китае, Японии и других странах дальнего Востока на протяжении столетий женщины, которые не могли забеременеть, принимали порошок корицы для укрепления стенок матки. Щепотку корицы добавить в 1/2 чайную ложку меда и эту смесь втереть в десны. Повторять в течение через равные промежутки времени. Так полезные вещества быстрее всасываются в кровь, лучше усваиваются организмом. Этот способ также может помочь при женском бесплодии.

**Грипп.** Испанскими учеными было доказано, что ингредиенты, содержащиеся в меде способны побеждать вирус гриппа.

**Долголетие.** Приготовьте чай с 4 ложками меда, 1 ложкой корицы на 3 чашки воды. Принимайте по 14 чашки 3-4 раза в день ежедневно — это замедлит старение, сохранит упругость кожи и увеличит продолжительность жизни.

**Прыщи.** Приготовьте пасту из 3 столов ложек меда и 1 чайной ложки корицы сделайте компресс на пораженный уча кожи перед отходом ко сну. Смойте смесь утром.

**Инфекции кожи.** Мед и корица, смешанные в равных частях, помогают при экземе, стригущем лишае и других видах кожных инфекций.

**Зубная боль.** Пасту из 1 чайной ложки корицы и 5 чайных ложек меда следует наносить

на больной зуб 3 раза в день — это успокоит боль.

**Боли в животе.** Мед с корицей помогают облегчить боли в животе, а также эффективны при лечении язвы желудка. Исследования, проведенные в Индии и Японии, доказали, что смесь меда с корицей также помогает при повышенном газообразовании.

**Избыточный вес.** Рекомендуется каждое утро за полчаса до еды выпивать стакан горячей воды с добавлением меда и корицы и то же самое — на ночь. Регулярное выполнение этого правила способствует уменьшению веса даже у очень тучных людей. Этот напиток препятствует накоплению жира организмом.

*Следует помнить, что эти методы не являются методами традиционной медицины и не могут быть единственными при лечении тех или иных болезней, зато могут использоваться как дополнение к основному лечению. И даже в случае с таким дружелюбным и полезным средством перед его употреблением рекомендуется обратиться к врачу, ведь известны случаи, когда у пациентов обнаруживалась индивидуальная непереносимость компонентов меда.*