

Мед является веществом, которое добывают пчелы из растений. Он имеет много целебных свойств, но врачи используют мед с лечебной целью очень мало. В основном мед применяется в народной медицине не только в лечебных целях, но и в профилактических. Лечебные свойства меда объясняются в основном большим содержанием в нем глюкозы, которая не только высокопитательна, но и повышает защитную обезвреживающую функцию печени, тонус сердечно-сосудистой системы и сопротивляемость организма инфекциям. Целебные свойства меда также связаны с большим содержанием в нем всех необходимых для организма человека полезных веществ и витаминов. Мед также является ценным диетическим продуктом. В меде содержится большое количество химических соединений и элементов. В нем содержатся соли кальция и натрия, медь, хлор, фосфор, а также микроэлементы: алюминий, бор, йод, железо, магний, натрий, калий, серу, цинк. В меде присутствуют витамины группы В, С, каротин. Благодаря своим целебным свойствам, мед обладает общеукрепляющим, тонизирующим, противомикробным, антитоксическим, противовоспалительным и седативным действием.

Так как мед хорошо помогает [поднять иммунитет](#), его рекомендуется принимать не только взрослым, но и детям. Но нужно знать, что мед является аллергеном и, если у ребенка появилась аллергическая реакция после приема меда, его нужно исключить из питания ребенка.