А у нас Медовый спас, а у вас?

Медовый Спас православные традиционно отмечают **14 августа**. Иначе его еще называют Маковым, Первым, Мокрым Спасом или даже Спасом на воде. В этот день принято собирать мёд на пасеке и освящать его в храме, что полностью отражает название праздника.

Дата праздника выбрана не просто так, а по медицинским причинам: столетия назад месяц август был очень жарким, что приводило к активному распространению заболеваний, в том числе инфекционных. Согласно свидетельствам тех лет, вспышки болезней утихали только после того, как воду и улицы освящали крестом, на котором был распят Иисус.

В церквях в праздник 14 августа проходят особые богослужения: священники облачаются в фиолетовые одеяния, духовенство совершает обряд торжественного выноса креста из алтаря в центр храма. Верующие приносят в церковь освящать мед и свежие овощи.

В этот день не принято работать, зато можно делать булочки, пироги и печенье из мёда. Конечно, не стоит забывать, что блюда должны быть постными, так как в один день с Медовым Спасом начинается Успенский пост.

Главное, что нужно знать о мёде, – это продукт весьма полезный и используемый и в кулинарии, и в косметологии, но в то же время являющийся сильным аллергеном. Также важно хранить мёд правильно, иначе он может изменить свой химический состав, который у мёда достаточно сложен.

Специалисты утверждают, что для положительного воздействия меда на организм достаточно съедать не более 50 граммов в день: столь велико в нём количество полезных минералов, витаминов и микроэлементов. Превышение этого количества мёда чревато ростом уровня сахара в крови, появлением аллергической реакции или болей в животе.

Мёд оказывает на организм противогрибковое, антибактериальное, противовирусное, антигистаминное, регенерирующее и общеукрепляющее действие. Для женщин мёд полезен при профилактике гинекологических заболеваний и укреплении репродуктивной системы, предотвращает появление анемии. Полезен мед и на ранних стадиях беременности, особенно при борьбе с токсикозом или угрозе выкидыша.

И для мужчин, и для женщин мёд оказывает позитивное влияние на сердечно-сосудистую систему. Также мед даст заряд бодрости на весь день, поэтому полезен с утра сам по себе или при добавлении в чай. Также утром натощак врачи советуют съедать ложку меда с водой для «запуска» ЖКТ. Но учтите, что продукт повышает артериальное давление, поэтому гипертоникам лучше вначале проконсультироваться с врачом.
Полезен мёд и для детей. Он помогает при профилактике простудных и вирусных заболеваний,

улучшает состояние кожи и волос, помогает бороться с бессонницей, укрепляет иммунитет, улучшает работу органов пищеварения, укрепляет костную и хрящевую системы. В принципе, этот же эффект оказывается и на взрослых, но в меньшей степени.

Однако помните, что при «передозировке» мёда может возникнуть аллергическая сыпь, воспаления или раздражения на коже. Ярким признаком передозировки медом считается тошнота и рвота, расстройство пищеварения. Также мед может спровоцировать появление кариеса и стать причиной набора веса.

В медицине мёд используется при запорах, сахарном диабете, колите, подагре, ангине, бронхите, холицистите, геморрое, простатите и многих других заболеваниях и расстройствах. Но заниматься самолечением мёдом нельзя ни в коем случае! Можно ли пациенту употреблять мёд и в каком количество – может сказать только лечащий врач. Также мед полностью противопоказан при: заболеваниях поджелудочной; гастрите, панкреатите и язве в период обострения; гипервитаминозе; аллергии на продукты пчеловодства.

Мёд неприхотлив в хранении, но важно соблюдать следующие правила:

· мед не терпит прямых солнечных лучей, храните в темноте;

· оптимальная температура – от -6 до +20°С;

· идеальная тара – стеклянная банка

В завершение делимся с вами двумя интересными приметами на 14 августа:
– если съесть ложку меда и загадать желание – оно исполнится;
– идет дождь на медовый спас – следующим летом не будут леса гореть.