Из всего обилия видов мёда липовый, очевидно отличается ярким и необычным запахом, лесным вкусом и полезными свойствами.

За счет повышенной калорийности липовый мед отлично поднимает настроение, восстанавливает утраченные силы и очень полезен при заболеваниях гриппа и простуды. Мед оказывает полезное действие на весь организм человека.

Часто его диетологи рекомендуют во время диеты пациента. Ведь давно уже не секрет что регулярное употребление меда (по 1 ч.л в день) помогает поддержать здоровье человека и укрепляет его иммунную систему, повышает мозговую деятельность.

В большинстве светлых видов, мед липовый с легкостью усвоится в теле не оказывая нагрузки на поджелудочную.

В готовом продукте содержится до 40% натурального природного сахара, и глюкоза (до 36%), а также различные витамины, полезные минеральные вещества и ферменты.

Мед часто используются косметологами, так как в нем содержится много пальцы от липы, полезного маточного молочка и натуральных антибиотиков с пчелиного тельца, и считается антимикробным веществом.

Само дерево и мед имеют специальный гормон, который по составу похож на женский, поэтому так полезен для женщин (он создает устойчивый фон гормонов и омолаживает весь организм)

От каких заболеваний мед помогает избавиться.

Во-первых, липовый мёд эксперты рекомендуют во время простуды или гриппа, заболевании лихорадки. Липовый мед с чаем усиливают потоотделение, способствуя выводу ненужных веществ из организма человека. Помимо этого липовый мёд не вызывает аллергии, помогает справиться с мокротой, оказывает мочегонное действие.

Он может помочь улучшить сердце, снизить давление и поможет справиться с холестерином, ускорит обменные процессы. Его назначают если болит спина, суставы, при воспалении легких, также при заболевании почек, простуде мочевого пузыря, при повышенном давлении, сердечной недостаточности, гастрите и язве желудка.

Повязка или компресс с медом приложенный к воспаленному месту облегчает боль, дезинфицирует и способствует скорейшему заживлению раны.

Как правильно употреблять мед.

Лучше всего мед усваивается в организме с теплым чаем с молоком. Но помните, что горячая кипяченая вода понижает полезные качества целебного продукта. В период болезни горла рекомендуется рассасывать мед до полного его растворения.Тогда антибактериальные вещества скорее достигнут источника инфекции.

При аллергии различного характера применяют специальные медовые ингаляции.

Если нарушен сон вследствие стресса, можно принять расслабляющую ванну с медовым отваром. После ванны необходимо выпить немного воды с медом, это улучшит ваш сон.