

# **МЕТАФОРА ЗДОРОВЬЯ**

**Книги от ведущих экспертов  
в области медицины**





**ИГОРЬ КОРКУЛЕНКО**

д.м.н., известный российский специалист  
по лечению продуктами пчеловодства

# ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ МЕД



Москва

УДК 615.89  
ББК 53.59  
К66

При участии *Ольги Копыловой*

В коллаже на обложке использованы иллюстрации:  
Rolling Stones, Nadya\_Art, JoyImage / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

К66 **Коркуленко, Игорь Тихонович.**

Целительный мед. 450 медовых рецептов от всех болезней / Игорь Коркуленко. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с. — (Метафора здоровья. Книги от ведущих экспертов в области медицины).

ISBN 978-5-04-185770-7

Сборник рецептов с использованием меда для тех, кто предпочитает натуральные лекарства. Вы узнаете, какими целебными свойствами обладают разные сорта меда, как отличить подделку от настоящего, качественного продукта и как сделать в домашних условиях отличную медовую аптечку против гипертонии, ревматизма, ангины и других заболеваний.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.89  
ББК 53.59

© Коркуленко И.Т., текст, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-185770-7

# Содержание

ОТ АВТОРА .....	15
ТЫСЯЧЕЛЕТНЯЯ ИСТОРИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕДА .....	24
ПЧЕЛИНЫЙ МЕД .....	29
МЕДОВАЯ ФАБРИКА .....	34
ПАДЕВЫЙ МЕД .....	36
ВОЛШЕБНОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ НЕКТАРА В МЕД .....	37
ПРИГЛАШЕНИЕ В МЕДОВУЮ АПТЕКУ .....	40
Сорт меда .....	41
Способы определения наличия падевого меда в цветочном .....	42
Пьяный мед .....	42
Химический состав разных сортов меда .....	43
Как определить, натурален ли мед .....	46
КОГДА И КАК МОЖЕТ ПОМОЧЬ МЕД .....	51
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ .....	52
ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ МЕДА .....	53
СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ МЕДА .....	57
Как мед принимается внутрь .....	57
Мед в виде ванн и клизм .....	57
Медовые мази и компрессы .....	58
Как применять сотовый мед .....	59
Народный способ определения кислотности желудочного сока .....	60

---

<b>ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА РАЗНЫХ СОРТОВ МЕДА</b> . . . . .	61
Акациевый мед . . . . .	61
Рецепты . . . . .	62
Барбарисовый мед . . . . .	63
Рецепты . . . . .	63
Боярышниковый мед . . . . .	64
Рецепты . . . . .	65
Будяковый мед . . . . .	65
Рецепты . . . . .	66
Бурачниковый мед . . . . .	67
Рецепты . . . . .	67
Васильковый мед . . . . .	68
Рецепты . . . . .	68
Вересковый мед . . . . .	69
Рецепты . . . . .	69
Горный мед . . . . .	70
Рецепты . . . . .	71
Горчичный мед . . . . .	71
Рецепты . . . . .	71
Гречишный мед . . . . .	73
Рецепты . . . . .	73
Донниковый мед . . . . .	74
Рецепты . . . . .	75
Дягильный мед . . . . .	75
Рецепты . . . . .	76
Ежевичный мед . . . . .	77
Рецепты . . . . .	77
Змееголовниковый мед . . . . .	78
Рецепты . . . . .	78
Золотарниковый мед . . . . .	79
Рецепты . . . . .	80

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Иссоповый мед . . . . .	81
Рецепты . . . . .	81
Каштановый мед . . . . .	81
Рецепты . . . . .	82
Кипрейный мед . . . . .	83
Рецепты . . . . .	83
Клеверный мед . . . . .	83
Рецепты . . . . .	84
Кориандровый мед . . . . .	84
Рецепты . . . . .	85
Лавандовый мед . . . . .	85
Рецепты . . . . .	86
Липовый мед . . . . .	86
Рецепты . . . . .	87
Лопуховый мед . . . . .	88
Рецепты . . . . .	89
Луговой мед . . . . .	89
Рецепты . . . . .	92
Луковый мед . . . . .	92
Рецепты . . . . .	93
Майский мед . . . . .	93
Рецепты . . . . .	94
Малиновый мед . . . . .	96
Рецепты . . . . .	96
Мелисовый мед . . . . .	96
Рецепты . . . . .	97
Молочаевый мед . . . . .	97
Рецепты . . . . .	98
Морковный мед . . . . .	99
Рецепты . . . . .	99

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Мятный мед .....	100
Рецепты .....	100
Одуванчиковый мед .....	101
Рецепты .....	101
Осотовый мед .....	101
Рецепты .....	102
Падевый мед .....	103
Рецепты .....	103
Пастернаковый мед .....	104
Рецепты .....	105
Подсолнечниковый мед .....	106
Рецепты .....	106
Полевой мед .....	106
Рецепты .....	108
Померанцевый мед .....	109
Рецепты .....	110
Пустырниковый мед .....	110
Рецепты .....	111
Рапсовый мед .....	111
Рецепты .....	111
Рябиновый мед .....	112
Рецепты .....	113
Синяковый мед .....	114
Рецепты .....	114
Табачный мед .....	114
Рецепты .....	115
Фацелиевый мед .....	115
Рецепты .....	115
Шалфейный мед .....	116
Рецепты .....	117

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Эспарцетовый мед .....	117
Рецепты .....	118
Яблоневый мед .....	118
Рецепт .....	118
Мед в сотах .....	118
<b>КАК ВЫБИРАТЬ МЕД.</b> .....	<b>120</b>
Способы определения фальсификации меда .....	121
Специальные тесты для распознавания фальсифицированного меда .....	122
Определение сахарозы. ....	122
Прозрачность. ....	123
Определение патоки. ....	123
Определение наличия желатина .....	123
Определение наличия муки и крахмала .....	124
<b>МЕД В МЕДИЦИНЕ</b> .....	<b>125</b>
Подбор меда для медолечения .....	125
Приемы определения качества меда при покупке .....	125
Основные правила употребления меда .....	126
Показания к применению медолечения .....	127
Медовые прописи из опыта народной медицины . . .	128
Рецепты для общего укрепления организма .....	134
Медовые рецепты при простудных заболеваниях .....	135
Мед в детской практике .....	136
Мед в гинекологии .....	137
Мед в геронтологии .....	138
Медовые рецепты при заболеваниях легких. ....	139

Медовые рецепты при сердечно-сосудистых заболеваниях .....	141
Мед при заболеваниях желудочно-кишечного тракта .....	143
Мед в лечении рассеянного склероза .....	144
Мед в лечении алкоголизма .....	144
Мед в косметологии .....	144
Медовые рецепты: вкусно и полезно .....	160
Рецепт полезного медового масла .....	160
Старинный рецепт целебного ягодного меда .....	160
Целебные напитки с медом .....	161
Рецепт ягодно-медового кваса .....	161
Рецепт медового напитка для улучшения зрения .....	161
Рецепты медовых напитков: очищающих, общеукрепляющих, иммуностимулирующих .....	161
Рецепты лечебных соков с медом .....	162
Сок капусты белокочанной с медом .....	163
Сок свеклы с медом .....	164
Сок моркови с медом .....	164
Рецепт медового сока для улучшения кровотворения .....	165
Виноградный сок .....	165
Сок ананаса .....	165
Сок граната .....	166
Сок груши .....	166
Сезонные соки .....	166
Март — апрель .....	166
Апрель — май .....	167
Май — июнь .....	167
Май — октябрь .....	168

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Июнь — июль .....	169
Июнь — сентябрь .....	172
Август — сентябрь .....	176
Август — октябрь .....	177
Сентябрь .....	177
Сентябрь — октябрь .....	178
Фруктовые и овощные рецепты на меду .....	180
Рябиновое варенье с медом .....	180
Брусничное варенье с медом .....	180
Фрукты с медом .....	180
Орехи с медом .....	181
Пастила яблочная на меду .....	181
Мармелад из крыжовника .....	181
Яблоки, замоченные в медовой воде .....	181
Помидоры с медом .....	182
Свежие или соленые огурцы с медом .....	182
Свежие огурцы с хлебом и медом .....	182
Морковь тертая с медом и сметаной .....	182
Калина, паренная в меде .....	182
Ягоды калины в меду .....	183
Калина в банках на зиму .....	183
Коктейль из калинового сока .....	183
Калиновый, сильно пенящийся напиток — физ .....	184
Яблоки, запеченные с калиной .....	184
Напиток флип .....	184
Яблоки с медом .....	185
Яблоки с медом и орехами .....	185
Яблоки с медом и овсяными хлопьями .....	185
Медовый бисквит .....	186
Медовое печенье .....	186

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Рецепт кумыса с медом .....	186
Рецепт черничного молока .....	187
Рецепт целебного домашнего мороженого .....	187
Рецепт морковного пюре с медом .....	187
Рецепт пюре из шиповника с медом .....	187
Рецепты целебного медового кваса .....	187
Рецепт согревающего медового напитка .....	188
Рецепт ягодно-медового напитка молодости .....	189
Рецепт укрепляющего иммунитет зимнего напитка .....	189
Рецепт картофеля с медом .....	189
Рецепт риса с сухофруктами и медом .....	190
Рецепты целебного медового варенья .....	190
<b>ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ПАЦИЕНТОВ .....</b>	<b>191</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>209</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ. ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ .....</b>	<b>210</b>
Растения по диагнозам и воздействию .....	211
Растения по названиям .....	251
Указатель .....	297

*Слушайте передачу «Посоветуйте, доктор!» на канале «Радио России». Передачу ведет главный редактор издательства «Метафора» Ольга Копылова. В прямом эфире вы сможете задать вопросы лучшим российским специалистам в различных областях медицины и получить у них заочную консультацию.*



*Программа «Посоветуйте, доктор!» выходит по субботам с 13:10 до 14:00 по московскому времени.*

*ДВ 261 кГц (1149 м)  
СВ 873 кГц (343,6 м)  
УКВ 66,44 МГц*

A handwritten signature in black ink, appearing to be the name 'Ольга Копылова'.

*Посвящаю моему учителю,  
врачу от Бога, незаурядному человеку, педагогу,  
профессору Борису Губертовичу Жилису*

## От автора

Уважаемый читатель! В данном руководстве автор делится с вами более чем тридцатилетним опытом использования различных сортов меда в лечебных целях. Имея возможность как врач-терапевт использовать медикаментозные препараты, а как врач-апитерапевт — продукты пчеловодства, я сравнил их лечебный эффект.

В плане применения продуктов пчеловодства как лечебных средств все наши болезни можно разделить на две группы. При определенных заболеваниях применение продуктов пчеловодства является наиболее эффективным, а в некоторых случаях безальтернативным. При других же болезнях эти продукты рекомендуется применять как вспомогательное и дополняющее лечение.

Сразу же оговорюсь, что те, кто не знаком с апитерапией, могут со мной поспорить. Однако выбирайте сами, как вам лучше быть: принимать химические препараты, или подвергаться хирургическому вмешательству, или же употреблять экологически чистые, природные продукты: мед, маточное молочко, пергу, пыльцу, забрус, прополис, настойку личинки восковой моли, пчелиный подмор, воск или пчелиный яд, обладающие эффективными лечебными свойствами. Конечно, при этом нельзя забывать основную заповедь врача «Не навреди».

Нельзя забывать и о том, что реклама в большинстве случаев переоценивает возможности конкретного препарата. К сожалению, не обходится и без подделок. Кроме того, многие препараты пагубно сказываются на работе желудочно-кишечного тракта. Любая таблетка, как палка о двух концах: одно лечит, другое калечит.

Продукты пчеловодства всех этих недостатков лишены, а пчелу вообще образно называют одноразовым стерильным шприцем.

О продукции пчеловодства имеется достаточное количество литературы. Приведенные в ней рецепты нередко повторяются. Однако это отнюдь не плохо, поскольку целесообразность их применения проверена веками и придумать что-то новое просто невозможно. Будь эти прописи плохими, о них бы давно уже забыли. Другое дело, надо критично подойти к выбору таких прописей, особенно тех, в которых рекомендуется термическая обработка продуктов пчеловодства. Современной наукой доказано, что при нагревании их до 40–45 °С большинство целебных свойств продукции пчеловодства пропадает. Так, многие кладут мед в горячий чай, и при этом кроме сахаров в меде ничего не сохраняется. А натуральное маточное молочко не переносит даже, если вы просто запиваете его водой!

В настоящей книге вы найдете советы по применению меда в лечебных целях, прописи и рецепты на основе меда, а также познакомитесь с целебными свойствами пчелиных продуктов, и, принимая их регулярно, убедитесь в их эффективности, и, вполне возможно, станете проповедниками здорового образа жизни.

Начиная разговор о меде, прежде всего следует сказать, что его лечебные свойства целиком зависят от взятка, то есть от того, с каких трав, растений, цветов, кустарников и деревьев были собраны пыльца и нектар. Поэтому хочу обратить ваше внимание на лечебные свойства трав, в книге вы ознакомьтесь и с азами фитотерапии.

Прежде чем перейти, собственно, к основной теме книги, хотелось бы обратить внимание читателя на

следующий важный момент. К сожалению, отсутствие единой школы по подготовке апитерапевтов, отсутствие общества данных специалистов привело к тому, что лечение продуктами пчеловодства не поставлено на профессиональный уровень. В последние годы появилось много специализированных медицинских центров с достаточно большим штатом врачей-апитерапевтов, у которых подходы к лечению сильно расходятся. Создается впечатление, что некоторые специалисты просто-напросто плохо знакомы с основами практической деятельности данного вида лечения, если знакомы вообще. Приведу только один показательный пример. Женщина 27 лет с диагнозом «варикозное расширение вен нижних конечностей» обратилась к врачу-апитерапевту, который на первом же сеансе посадил пчелу ей на больную ногу. Итог: через несколько часов температура поднялась до 40 °С, озноб, сильная слабость, выраженная отечность и гиперемия ноги. Пришлось вызывать скорую помощь. Налицо отсутствие достаточных знаний и непрофессиональный подход горе-целителя к лечению.

После просмотра значительного количества литературы по методике пчелоужаления у меня создалось впечатление, что авторы весьма часто путают два разных понятия: апитерапия и рефлексотерапия.

В 1978 году волею случая мне довелось работать в ведомственной поликлинике, где многие годы функционировал кабинет апитерапии. Возглавлял его уже далеко не молодой врач-апитерапевт в третьем поколении. Его дед и отец практиковали еще в царское время. Дед получил специальное образование врача-апитерапевта в Румынии, тамошняя школа апитерапевтов была признана во всем мире.

Итак, я стал специалистом в этом нетрадиционном методе лечения. Совмещая работу терапевта и апитерапевта в течение многолетней практики, я имел возможность сравнивать разные методики и в конечном итоге пришел к твердому мнению о том, что лечение пчелиным ядом в некоторых случаях помогает значительно лучше, чем медикаментозное, а в некоторых случаях не имеет альтернативы.



**Самолечение пчелиным ядом категорически противопоказано! Пчелиный яд очень сильное лекарственное средство со всеми вытекающими возможными последствиями вплоть до смертельного исхода.**

Работая над книгой, я поставил себе задачу восполнить пробел в знаниях по апитерапии как врачей, так и простых людей. Надеюсь, прочитав эту книгу, читатель глубже познакомится с различными продуктами пчеловодства, их свойствами, способами применения, а также с многочисленными сортами меда, освоит множество уникальных, проверенных временем рецептов.

За свою многолетнюю практику я столкнулся с тем, что большинство людей не знакомы в полной мере с жизнью пчел. Например, бытует мнение, что пчелы зимой спят. Однако это не так. Пчелиная семья эталон взаимодействия всех ее членов, это идеальные и выверенные до совершенства отношения.

Весной, когда становится тепло, пчелиная матка медленно, но величественно «прогуливается» по сотам и откладывает яйца. За сутки она может отложить до 1500 штук, то есть в среднем по одному яйцу в минуту (их общий вес практически равен весу самой матки).

Сначала заботливая мать просовывает в ячейку голову и, убедившись, что ячейка пуста и подготовлена к приему яйца, вводит в нее брюшко. Потом на несколько секунд замирает, и на дне ячейки остается продолговатое яйцо. Отложив его, матка ищет новую ячейку для следующего яйца. В данном процессе господствует строгий порядок: матка откладывает яйца только в передние и средние соты (рамки), оставляя крайние свободными, чтобы там рабочие пчелы разместили пыльцу (пергу) и мед. Пчелы знают, что их хозяин может вынуть соты (рамки) с медом по краям улья, и, чтобы сохранить потомство, располагают его таким хитрым образом!

К примеру, только что вылупившийся цыпленок существо во многих отношениях недоразвитое, но все же похожее на своих родителей. А спустя три дня после откладывания пчелиного яйца выходит личинка — маленький белый червячок без головы, глаз, крыльев и ног, не имеющий никакого сходства с маткой. У личинок пчел нет внутреннего скелета. Вместо этого у них есть наружный панцирь, состоящий из хитина и белка. Такой панцирь очень легок и прочен. Как только личинка появляется на свет, рабочие пчелы тотчас снабжают ее кормом. В результате за шесть дней личинка завершает процесс роста, увеличивая свой вес более чем в 500 раз! Впоследствии она превращается в куколку. Внешне это будто бы стадия покоя, но на самом же деле стадия интенсивной внутренней перестройки, продолжающаяся до тех пор, пока куколка не сбросит наконец свою хитиновую оболочку и не превратится в крылатое насекомое.

Поскольку матка откладывает яйца с ранней весны до поздней осени, в пчелиной семье можно обнаружить население различных возрастных групп. Ежедневно из расплодных сотов выходит больше тысячи молодых

пчел. Правда, ежедневный отсев старых и гибнущих при работе особей почти так же велик. Расплодные ячейки, из которых уже вывелись пчелы, матка вскоре вновь заполняет яйцами.

Уход рабочих пчел за расплодом не ограничивается шестью днями роста личинки (когда ее нужно кормить), а продолжается вплоть до образования взрослой пчелы, поскольку для нормального роста нужна постоянная температура в улье не менее 35 °С. Это оптимальная температура тела пчелы. Поддержание ее обстоит особым образом: перед вылетом во избежание охлаждения пчелы за счет усиления обмена веществ в грудной мускулатуре буквально за считанные минуты поднимают температуру тела на несколько градусов. При малейшем похолодании они разогревают свои тела на 10 градусов теплее окружающей их среды, в результате чего отдают тепло расплоду и согреваются сами. В жаркую погоду пчелы разбредаются по всему улью. А если это не помогает — они приносят воду, покрывают тончайшей водяной пленкой сотовые постройки и вентилируют улей своими крыльями. Ну чем не высокоразвитые существа!

До сих пор мы говорили исключительно о пчелином расплоде, не заостряя внимания на том, что в семье из него должны развиваться три вида особей: матка, трутень и рабочие пчелы. Кто именно получится из того или иного яйца, зависит от рабочих пчел. Так, себе подобных они выращивают скромно в обычных узких сотовых ячейках, а для тех немногих личинок, из которых должны вырасти матки, строят большие, просторные ячейки-колыбельки (или, как их называют пчеловоды, маточники). Решающую роль в дальнейшей судьбе подрастающих личинок играет питание. Личинки рабочих пчел в первые 3–4 дня жизни получают маточное молоч-