

الفصل الخامس

فوائد عسل النحل

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾
ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ
شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِن فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾ [النحل].

وقال رسول الله صلي الله عليه وسلم: «عليكم بالشفائين : العسل والقرآن» .

وقال أيضاً : (من لعق العسل ثلاث غدوات من كل شهر ، لم يصبه عظيم من البلاء) .

وَعَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَعْجِبُهُ
الْحُلُوءُ وَالْعَسَلُ .

العسل هو مادة عطرية سميكة القوام حلوة المذاق تنتج من جمع النحل لرحيق الأزهار وتحويله لسائل سميكة القوام ولكي تجمع النحلة كيلو جرام واحد من العسل فإنها تنتقل بين الزهور مسافة تعادل ١١ مرة قنطرة محيط الأرض حول خط الاستواء .

وتختلف أنواع العسل باختلاف مصدر الرحيق من حيث (اللون والمذاق والرائحة والقابلية للتبلور والكتافة والقلوية و...) . وهناك عوامل أخرى أيضاً تؤثر على صفات العسل مثل نوع التربة والعوامل الجوية وغيرها لذلك من النادر تشابه عيقتين من العسل تماماً ولو كان المصدر الحقيقي واحد .

ويتبع اللون الأساسي للعسل من مكونات ذائبة في العسل من أصل نباتي مصدره الرحيق كما يتأثر لون العسل أيضاً بدرجة الحرارة حيث يميل لون العسل إلى اللون الداكن إذا اشتدت درجة الحرارة في موسم الرحيق كما في العسل الجبلي

وعسل السدر وحبّة البركة والجبلي المر (حنون) وقد ثبت أن العسل يحتوي على كمية كبيرة ومتنوعة من الفيتامينات كما يتميز أنه يستطيع حفظ مكوناته الفيتامينية أكثر من الفاكهة أو الخضراوات .

يحتوي العسل على: مجموعة سكريات ومجموعة فيتامينات ومجموعة أنزيمات ومجموعة أملاح معدنية ومجموعة أحماض ومجموعة بروتينات .

فوائد عسل النحل

- ثبت أن كيلو واحد من العسل يفيد الجسم بمقام ٣,٥ ك لحم أو ١٢ ك خضار أو ٥ ك حليب .

- تعويض السكريات المستهلكة بالجسم بسبب المجهود الجسماني أو الذهني وذلك لاحتوائه على الجلوكوز. السهل الامتصاص والتمثيل بالجسم والفركتوز البطيء الامتصاص والذي يحفظ سكر الدم .

- علاجية ووقائية وغذائية عالية القيمة فهي مفيدة للأطفال والكبار على السواء فهو لا يمكث في المعدة طويلا إذ أنه سريع الهضم كما يمتص بسرعة داخل الجهاز الليمفاوي ليصل إلى الدم .

- علاج اضطرابات الجهاز الهضمي فهو يزيد من نشاط الأمعاء ولا يسبب تخمر لمرضى الجهاز الهضمي ولا يسبب تهيج لجدران القنوات الهضمية ويعمل على تنشيط عملية التمثيل الغذائي بالأنسجة ويجعل عملية الإخراج سهلة .

- يلغى تأثير الحموضة الزائدة في المعدة فيمنع الإصابة بقرحة المعدة والأثنى عشر .

- ويكون العسل مخلوطا بحبوب اللقاح وغذاء الملكات دهان نافع. (لتسكين الآلام - الإسراع في التئام الأنسجة في جميع أنواع الجروح - مضاد للبكتريا والجراثيم والفطريات)

- علاج التهاب الكبد المزمن والتهاب الحويصلة المرارية والمساعدة في تفتيت حصواتها عن طريق تناول يوميا . (عسل - حبوب اللقاح).

- يعمل العسل على علاج أمراض القلب وتقوية عضلة القلب لوجود سكر الجلوكوز بالعسل والذي يغذى عضلة القلب - المؤتمر الطبي العالمي لفسيولوجيا الأعضاء ١٩٩١ - كل يوم (١٠٠ - ١٥٠ جم).
- علاج ضعف البنية وفقر الدم ورفع نسبة الهيموجلوبين بالدم وزيادة وزن الأطفال الضعاف لاحتوائه على فيتامين ب ١٢ وفيتامين ج
- يخفف من حدة الأرق ويساعد على النوم السريع الهادئ.
- يستخدم في علاج الصداع العصبي والالتهاب العصبي لاحتوائه على فيتامين ب ١
- علاج الروماتيزم والتهاب المفاصل (بالعسل وحبوب اللقاح وغذاء الملكات).
- مقاومة الضعف الجنسي والعقم .
- يعمل على تحسين نمو العظام والأسنان والوقاية من خطر الكساح للأطفال لاحتوائه على الكالسيوم والفوسفور.
- مزيل جيد للكحة وذو تأثير ملطف لالتهاب اللوزتين والحلق .
- يفيد في حالات صعوبة الابتلاع وجفاف الحلق والسعال الجاف .
- يفيد في تغذية المرضى في دور النقاهة ومقاومة الشيوخوخة وفي حالة الغيبوبة .
- يفيد الحوامل أثناء الحمل والولادة ويعمل على علاج القيء وتقوية انقباض الرحم أثناء الولادة ومفيد للأطفال عند التسنين .
- يمنع الإصابة بالسرطان حيث وجد أن العمليات الجراحية لا تستطيع علاج السرطان المتشعب بالمنخ إلا بعد وقف تشعبه ثم تجميعه في منطقة واحدة حتى يمكن إستئصاله وقد نجح في ذلك (العسل وحبة البركة)
- يعتبر العسل مانع للتزيف الدموي ويحفظ قلوية الدم مما يساعد في التغلب على الإجهاد لاحتوائه على فيتامين K.

- يساعد على تحسين القدرة على الإبصار لاحتوائه على فيتامين ب ٢ .
- يعالج الالتهابات والأمراض الجلدية ويمنع حدوثها لاحتوائه على فيتامين ب ٣ .
- يعمل على مقاومة الميكروبات العنقودية والسبحية ويعالج قرحة (الفراس- السرطانية-الاستوائية).
- يمنع الإصابة بالأكزيميا والقوباء والصدفية والدمامل لاحتوائه على فيتامين هـ .
- مفيد جدا للالتهابات الرئوية وأمراض الجهاز التنفسي ونزلات البرد والسل الرئوي مع اللبن .
- يعتبر العسل علاج ناجح للأمراض العصبية ويعتبر العسل كذلك علاج ناجح جدا للإدمان .
- مفيد جدا لبشرة النساء حيث يعمل على تنعيمها وتقليل التجاعيد بها .
- العسل علاج ناجح جدا للحروق والتهابات الغدد العرقية والجمرة الحميدة والتهاب غدة الثدي.
- علاج أمراض الصدر مثل الربو المزمن والذكام وغيره لاحتوائه على (الماغنسيوم - مواد موسعة للشعب).
- علاج البلغم ومنع تكونه في الرئتين خاصة عند المدخنين .
- علاج التهابات الكلى والحالب والمثانة وحصوات الكلى (بالعسل - حبوب اللقاح - صمغ النحل)
- علاج آلام الطمث وانقباض الرحم وتسمم الحمل ويستخدم في علاج سرطان الثدي .
- علاج التهابات اللثة واللسان وتسوس الأسنان وتشقق الشفاه لاحتوائه على (الفلور) .

- يخفض نسبة السكر بدم مرضى السكر (لوجود سكر الفواكه به والذي لا يحتاج للأنسولين لاحتراقه - يحتوى على مواد تشبه الأنسولين تعمل على ضبط نسبة السكر بالدم)
- الوقاية من العشى الليلي والتهابات القرنية والملتحمة وحافة الجفن والتهاب القرنية المزمن لاحتوائه على فيتامين أ
- يساعد في عملية تمثيل البروتين والمحافظة على توازن التبادل الغذائي داخل الأنسجة لاحتوائه على فيتامين ب٦
- الوقاية من مرض الاسقربوط وتلف العضلات وخاصة بالقلب لاحتوائه على فيتامين ج
- يعالج العسل مخلوطا بحبوب اللقاح سيولة الدم ويساعد على تجلطه لاحتوائه على فيتامين ك
- الوقاية من الأنيميا الخبيثة وأمراض الكبد والبنكرياس لاحتوائه على حمض الفوليك.
- الوقاية من تساقط الشعر وبياضه وتقرحات القنوات الهضمية لاحتوائه على فيتامين ب٣.
- الوقاية من شلل الأطفال وضعف الذاكرة ومرض البلاجرا لاحتوائه على فيتامين ب٥
- تنظيم عملية التمثيل الغذائي والوقاية من نقص الهيموجلوبين لاحتوائه على فيتامين هـ
- يعالج العسل مع حبوب اللقاح أمراض الحساسية والحساسية المصاحبة للربو بنجاح شديد .
- علاج الإسهال المعدي السام لدى الأطفال وزيادة عدد كرات الدم الحمراء والبيضاء .
- علاج أمراض الكبد وتقويته ومنع ترسب الدهون فيه وتحسين وظائفه ومنع تكون الحصى بالحويصلات المرارية .

- علاج التسمم والتسمم الكحولي وتسمم الحمل لأنه يحتوى على فوسفوليبيدات - تأثيره مهدئ - مدر للبول
- علاج ضربة الشمس بوضع العسل على الشعر ويستخدم في علاج تهيج وتبقع الجلد بدهان الجلد بالعسل وحبوب اللقاح .
- مضاد للميكروبات شديدة المقاومة مثل (سلمونيلا - ستافيلوكوكس - ميكروكوكس باسيليس)
- الوقاية من عديد من الأمراض لوجود مادة (البروستاجلاندين) به والتي يؤدي نقصها بالجسم لتعرضه كثير من الأمراض .
- يستخدم في علاج السرطان حيث يحتوى العسل على حامض (الاسيتاميك والكافيك) حيث يؤثران على الحامض النووي للخلايا السرطانية فقط عكس الكيماويات التي تؤثر على الخلايا السرطانية والسليمة في آن واحد .
- علاج الإمساك والبواسير بالدهان الموضعي بالعسل وحبوب اللقاح وتناولهم .
- بالنسبة للرياضيين (مصدر جيد للطاقة والفيتامينات - ذو مذاق مميز ومحبوب - يحافظ على الوزن)
- بالنسبة للأطفال (زيادة وزنهم - وقايتهم من كثير من الأمراض - علاج أمراض الأطفال كالدوستاريا والإسهال المعدي - علاج التبول اللاإرادي - زيادة نسبة الهيموجلوبين بالدم - رفع كفاءة جهاز المناعة - مطهر للأمعاء - ملين لطيف) .
- ومفيد للأطفال الرضع حيث يقوى مناعتهم ويقلل من إصابتهم بالمغص المعوي .
- مفيد للأم المرضع حيث يعوضها ما تفقده من فيتامينات وأملاح معدنية وسكريات كما أنه يفيد الطفل حيث يزيد من إدرار اللبن - يزيد من المحتوى الغذائي والأجسام المضادة بلبن الثدي - دعم مقاومة الطفل للأمراض .

- يستخدم في إنقاص الوزن حيث ثبت علميا أنه ينشط هرمون مضاد للسمنة بالجسم يعمل على تحريك الدهون بالجسم .
- تقوية جهاز المناعة بالجسم لاحتوائه على (الكاروتين - الكلوروفيل ومشتقاته الزانثوفيلات - التانينات) كما تعمل المواد السابقة كمواد مضادة للأكسدة ومضادة للسموم والأورام ومانعة للأورام .