



هوس المكياج يدمر البشرة !!



تبحث حواء دائماً عن الجمال.. وتحرص كل الحرص على أن تبدو شابة لا تظهر عليها بصمات الزمن.. وأمام هذا الحرص تقع في كثير من المشكلات التي يصعب حلها أحياناً، ويستحيل أحياناً.. حيث تعتمد إلى استخدام بعض المساحيق لإخفاء عيوب بشرتها، فيحدث العكس، وتأتي هذه المساحيق على البشرة فتدمرها تدميراً!! إذ أن معظم مستحضرات التجميل يؤدي استخدامها إلى مشكلات جسيمة، نتيجة سوء استعمالها، أو لفرط حساسية الجلد لها.. وأولى هذه المشكلات تلك التي تحدث نتيجة استخدام العطور والمكياج، وأكثرها شيوعاً هو حدوث تلون واسمرار في بعض مناطق البشرة، ويرجع ذلك إلى احتواء بعض العطور والمكياج على زيوت طيارة معينة، تثير الجلد، وتساعد على امتصاص الضوء، مما ينتج عن استعمالها احمرار بالجلد وسرعة تحوله إلى اللون الأسمر.. وتظهر هذه المشكلة بوضوح في المرأة ذات البشرة البيضاء، والتي تضع العطور على مناطق ظاهرة من بشرتها مثل اليدين والوجه.. وتزداد المشكلة تعقيداً عندما تحاول المرأة معالجة هذه البقع السمرى وإخفاءها باستخدام الكريمات المبيضة للبشرة.. إذ أن معظم هذه الكريمات يحتوي على مادة "الهيدروكينون" التي تحدث ضعفاً في الخلايا المكونة للصبغة، وبالتالي فإن كمية الصبغة تقل داخل البشرة، وفي بعض الأحيان تحدث فشلاً كاملاً في تكوين الصبغة، وهو أمر يصعب علاجه .

إن بشرة المرأة تمتاز بحساسيتها لمعظم المؤثرات الخارجية ، هذه الحساسية التي تعني رفض البشرة لمثل هذه المؤثرات، من عطور ومكياج وإكسسوار ، وخلافه، إذ أن مثل هذه المستحضرات ما هو إلا خليط لعدد ضخم من مواد كيميائية مختلفة، وبالتالي فإن احتمالات ظهور الحساسية لأحد هذه المكونات ترتفع كلما تعددت أنواع المساحيق أو العطور المستخدمة .

وقد لا تظهر الحساسية سريعاً عند استخدام هذه المستحضرات إلا أنه مع تكرار وسوء استخدامها سوف تظهر الحساسية نتيجة تفاعل مركبات هذه المستحضرات مع مكونات البشرة.. ويعتبر الالتهاب الجلدي وظهور الاحمرار المصاحب بهرش شديد من أهم مظاهر هذا التفاعل .

ومن الأمور التي يجب على كل حواء أن تعلمها، أن الحساسية قد تظهر في مناطق أخرى من الجسم بعيداً عن المنطقة التي توضع عليها المساحيق وغيرها من مستحضرات التجميل.. فمثلاً الحساسية الناتجة عن صبغات الشعر تبدأ أولاً في جفون العين ثم تمتد لأجزاء أخرى من الجلد خاصة منطقة الصدر، على الرغم من أن الجلد لا يتأثر بمثل هذه الصبغات إلا بعد فترة طويلة وتكرار الاستخدام.. وتظهر الحساسية في مثل هذه الحالات على شكل احمرار وتورم بالجلد مصحوب بهرش ثم ظهور حويصلات صغيرة في الأماكن المصابة .

وصبغات الشعر من المستحضرات الخطيرة التي يمتد ضررها لفترات طويلة.. ووجود اللون المكتسب على الشعر هو دليل على وجود المادة الفعالة والمؤثرة على البشرة، ولذلك تكثر أعراض الحساسية في مثل هذه الحالات عند شطف الشعر بالماء، حيث يذيب الماء جزءاً من الصبغة وينقلها إلى أجزاء أخرى من الجسم .

* العودة إلى الفطرة :

وإزاء هذه الأعراض الجانبية المدمرة لخلايا البشرة نتيجة الإسراف والإساءة في استخدام مستحضرات التجميل.. عُقدت المؤتمرات ، وقُدِّمت العديد من الأبحاث، والتي أوصت بضرورة العودة إلى المصادر الطبيعية للأدوية ومستحضرات التجميل، والمتمثلة في الأعشاب، والزيوت الطبيعية، وعسل النحل، واللبن.. وغيرها..

وبينما نرى النساء في الوقت الحاضر يسارعن لأقرب صيدلية لجلب العقاقير والكيمائيات لعلاج بعض المشكلات البسيطة في الوجه. نعم قد يكون لمثل هذه الكيمائيات عمل السحر في إخفاء العيوب وإبراز البشرة في صورة جميلة.. إلا أن تكرار استخدامها يأتي على البشرة فيسبب حساسيتها وشيخوختها المبكرة.. وبينما نرى النساء في الوقت الحالي يفعلن ذلك، كانت الجدات على عكس ذلك تماماً.. كانت لهن نظرياتهن الفطرية، فغذين البشرة بما غذين به الجسم كله، لاعتقادهن بأن جمال البشرة جزء من صحة الجسم.. وجمَّعن البشرة بالوسائل والأقنعة الطبيعية كزيت

اللوز، وزيت الورد، والعسل، والبيض.. واستعملن العسل في التغلب على آثار السنين والتي تبدو على الوجه.. فخلطنه بالحليب الدافئ وعصير الليمون والبيض، وطلين به الوجه والبشرة كلها، ليبدو الجسم أكثر حيوية وجاذبية.

ومع التطور الصناعي والحضاري الذي استهلك جزءاً كبيراً من جهد الفرد ووقته، وما عكسه من تلوث بيئي، سواء عبر الأبخرة المتصاعدة من المصانع أو بقايا المواد المحروقة، وما تبعه ذلك من تلوث؛ تأثرت به الحياة كلها إلى حد كبير؛ وعكس هذا نفسه على المرأة التي أصبحت مستهلكة بالعمل خارج المنزل وداخله مما دفعها إلى اللجوء للعناية بجمالها عن طريق المستحضرات الكيماوية.. هذه المستحضرات التي أثبتت التقارير الطبية والتحليل العلمية انعكاساتها السلبية على صحة المرأة وجمال بشرتها، ولذا أطلق كثير من العلماء المنصفين دعواتهم إلى العودة إلى السبل الطبيعية للتجميل.. تلك السبل التي لا تكلف المرأة شيئاً سوى قليل من المواد التي تستخدمها في مطبخها، وقليل من مواد أخرى طبيعية يمكن توفيرها بسهولة ويسر كالعسل مثلاً.. وهذا ما سنعرض له فيما يلي بعون الله .



العسل .. بشرتك أحلى من العسل !!



بداية لا بد أن نحذر كل امرأة من استعمال مساحيق وكريمات التجميل، المتداولة الآن وبكثرة، لما لهذه المساحيق من ضرر بالغ على البشرة.. والمرأة العاقلة هي التي تحافظ على جمالها، لا لساعة واحدة فقط، وإنما تحافظ على جمالها طوال حياتها. ولا شك في أن البعد عن الكيماويات والمواد الحارقة التي تحتويها المساحيق والكريمات، يحفظ للبشرة حيويتها ونضارتها.. وقد وهبنا الله سبحانه وتعالى العسل، به نتغذى ونتداوى وأيضاً نتجمل.

والعسل مصدر من مصادر الجمال منذ القدم، فهو يغذي الجلد ويزيده بياضاً ونعومة، ويقيه من الميكروبات.. ولم لا، وهو الحافظ الأمين !!

ففي اليابان تستعمل النساء العسل في عمل محاليل لغسل الأيدي.. وفي الصين تُصنع عجينة من العسل ومسحوق بذور البرتقال، لتنظيف البشرة وترطيبها.. وكذا عجينة

من العسل ومسحوق اللوز وبذور الخوخ والمشمش لتنعيم الأيدي.. ولنفس الغرض يستخدم مخلوط من العسل وصفار البيض وزيت اللوز .

يمكن للمرأة أن تعتمد إلى حد كبير على العسل في صحتها وجمالها، فإن له رصيـداً من التجارب، التي خاضها القدماء في التحميل والعلاج والتحنيط، والتي أثبتت فعاليته.. وكذا فعل أهل الصين منذ خمسة آلاف عام .

وقد نشر في لندن عام ١٨٣٥ أن عسل النحل ينعم البشرة ويحميها ويعالجها من التشققات والقشف.. كما أن له تأثيراً عظيماً على الشفاه وجلد اليدين.

وفي عام ١٩٧٢ أعلن "شارلز ريفلون" أن عسل النحل مع اللبن الخالي من الدسم تماماً يعطي ١٠٠% من الجمال.. فهو يضيفي على الجلد الحيوية والجمال.. لما فيهما من مكونات طبيعية مهمة، ولذا يدخل عسل النحل في تركيب كثير من مواد التحميل المختلفة ذات الكفاءة العالية.

ولفـيـاً يـلي نـعـرض لـبـعض الأـقنـعة الـتي يـدخـل العـسل عـنـصراً أساسياً في تكوينها:

* لخشونة البشرة .. قناع العسل والليمون :

يمكن معالجة خشونة وتقشف البشرة باستخدام عصير الليمون.. إذ أن الليمون باحتوائه على حمض مخفف، فإنه يساعد على نعومة الجلد ومقاومة الخشونة وللحصول على نتيجة أفضل، يستخدم قناع مكون من :

عسل النحل ، وزيت الزيتون ، وعصير الليمون .

* قناع للوجه من التفاح والعسل :

المقادير : تفاحة واحدة.

- ملعقتان كبيرتان من عسل النحل .

- ١٨ جراماً من مسحوق نبات المريمية .

الطريقة :

- قـطـعي التفـاحـة إلـى قـطـع صـغـيرة، ثم اغـليها مع العسل ونبات المريمية.

- صـفـي النـاتـج جيـداً، واتركه حتى يبرد .

- اطلبي به الوجه جيداً لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة .

- بعد ذلك اشطفي الوجه بالماء الدافئ .

- غطي الوجه كله بالقناع .

- يترك القناع على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة .
- اشطفي وجهك بعد ذلك بالماء الدافئ، وستشعرين بالفرق على الفور.

***قناع بسيط من العسل وحده :**

- اغسلي وجهك وجففيه جيداً، وادهنيه بعسل النحل .
- اتركي القناع لمدة ربع ساعة، ثم ارفعيه بقطعة من القطن مبللة بالماء الدافئ.
- يعمل هذا القناع على تنعيم البشرة وترطيبها، إذ أن عسل النحل يتحلل المسام، وينظف البشرة تنظيفاً جذرياً .

*** محلول مرطب من عسل النحل :**

- لترطيب البشرة من حر الصيف ، يمكنك أن تصنعي هذا السائل المنعش، واحتفظي به في ثلاجتك، واستعمليه بعد عملية تنظيف البشرة الروتينية، ويصلح هذا السائل للبشرة المركبة .
- امزجي ملعقتين صغيرتين من عسل النحل مع كمية مناسبة من ماء الورد.
- ضعي المزيج في زجاجة مناسبة ورجيها جيداً لإتمام عملية المزج .
- نظفي وجهك بهذا المزيج من حين لآخر خاصة عند اشتداد الحرارة .

*** قناع الجزر :**

- يحتوي الجزر على كمية وفيرة من فيتامين " أ " المغذي للبشرة، وهو مفيد خاصة للبشرة الحساسة .
- المكونات : نصف جزرة متوسطة الحجم + ربع ملعقة عسل نحل .
- الطريقة : يقطع الجزر إلى شرائح، ويعصر ويصفى ويضاف عصير الجزر إلى العسل ويخلط الاثنان جيداً .
- الاستعمال : يدهن الخليط على الجلد ، ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ١٠ - ١٥ دقيقة .

***قناع الكمثرى :**

- وهو من أفضل الأقنعة للبشرة الجافة .
- المكونات : ربع ثمرة كمثرى + بياض بيضة + نصف ملعقة عسل نحل .
- الطريقة : تُهرس الكمثرى جيداً ثم تضاف لخليط العسل وبياض البيض .
- الاستعمال : يدهن الخليط على البشرة ثم يشطف بعد ١٥ دقيقة .

*قناع البيض :

المكونات : بيضة واحدة + عصير ليمون أو عسل نحل .
الطريقة : تضرب البيضة النيئة جيداً ، وتخلط مع ملعقة صغيرة من العسل "للبشرة الجافة" أو ملعقة صغيرة من عصير الليمون "للبشرة الدهنية" .

*قناع البقدونس :

(للبشرة التي تجمع بين الدهنية والجافة).
المكونات : مجموعة من أوراق البقدونس مع ملعقة كبيرة من العسل .
الطريقة : تفرم أوراق البقدونس لاستخراج العصارة منها ويضاف العصير الناتج إلى العسل ويخلط به جيداً .
الاستعمال : يوضع الخليط على مختلف أنحاء البشرة ثم يشطف الوجه بعد ٢٠ دقيقة بالماء البارد .

*قناع العسل والبيض : (لإكساب الجلد خاصية المرونة) .

المكونات : بيضة واحدة + ملعقة صغيرة من زيت السمسم + ملعقة صغيرة من عسل النحل .
الطريقة : يُعزل صفار البيض عن بياضه ويوضع في الخلاط تحت سرعة بطيئة، ثم يضاف له زيت السمسم والعسل وبياض البيض ويستمر الخلط تحت سرعة بطيئة.
الاستعمال : يدهن الوجه بالخليط الناتج، ثم يشطف بعد ٣٠ دقيقة .
(يظهر أثر القناع الحسن بمجرد إزالته عن الوجه) .

*قناع العسل والشعير :

المكونات : نصف ملعقة كبيرة عسل نحل + نصف ملعقة كبيرة مطحون شعير + بياض بيضة واحدة.

الطريقة : يخلط الشعير مع العسل جيداً ثم يضاف لبياض البيضة لصنع عجينة.
الاستعمال : توضع العجينة على مختلف أنحاء البشرة، وتترك لتجف لمدة ٣ دقائق، ثم يشطف الوجه بالماء الدافئ، ثم يشطف بالماء البارد "المثلج" ويجفف .

*قناع خاص للبشرة الجافة :

المكونات : صفار بيضة واحدة + ملعقة صغيرة عسل نحل + ملعقة كبيرة بودرة لبن + ماء ورد.

تخلط المكونات الثلاثة الأولى ببعضها، ويضاف إليها كمية مناسبة من ماء السورد لصنع عجينة. توضع العجينة على الوجه والعنق لمدة ١٥ دقيقة ثم يشطف الوجه والعنق بالماء الدافئ .

***عسل النحل لجمال البشرة :**

- للبشرة الدهنية تخلط كمية من العسل مع بياض بيضة واحدة ويستعمل الخليط لدهان البشرة.

- للبشرة الجافة يضاف للعسل كمية قليلة من اللبن أو الكريمة .

يقال : إن وضع ملعقة عسل نحل في ماء الحمام تحمل الجلد ويقاوم الإجهاد ويجلب النوم.

وقد تنبهت المؤسسات الألمانية الخاصة بالتجميل إلى ما لعسل النحل من بعض الخصائص التي لا توجد في غيره فأدخلته في تركيب بعض مستحضرات التجميل الخاصة بدهان البشرة لما له من أثر واضح على الجلد والشعر .

***قناع عسل النحل :**

يعد قناع عسل النحل أفضل قناع لأي بشرة سواء كانت جافة أو دهنية أو عادية، ومن مزاياه أنه يرطب البشرة حيث يحافظ على نسبة الماء الطبيعية الموجودة بها، ويساعد كذلك على زوال الرؤوس السوداء من البشرة، وأهم من ذلك أنه يكسب البشرة الحيوية مما يجعلها تقاوم حدوث التجاعيد أو عوامل الشيخوخة.

وكلما تكرر عمل هذا القناع زادت نضارة البشرة وحيويتها بدرجة ملحوظة.

الطريقة : اغمسي أصابع يدك في كمية من عسل النحل النقي ثم امسحي بها على وجهك من أسفل لأعلى وفي اتجاه مائل للخارج. اتركي العسل على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة ثم اغسلي وجهك بماء فاتر (يجب تنظيف الوجه بماء فاتر قبل دهان عسل النحل).

***قناع الموز والعسل :**

المقادير : موزة كاملة - ملعقة كبيرة من عسل النحل .

بعض نقاط من عصير الليمون .

الطريقة : تُهرس الموزة ويضاف إليها العسل وعصير الليمون. يُطلى الوجه جيداً بالمزيج لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة .

يُنظف الوجه بعد ذلك بقطعة قطن مبللة بالماء الدافئ .

***قناع الأفوكادو والعسل :**

المقادير : ١٨ جراماً من الأفوكادو . ملعقة كبيرة من العسل .

نصف ملعقة كبيرة من عصير الليمون .

الطريقة : يهرس الأفوكادو جيداً ويضاف إليه العسل والليمون .

يُطلى به الوجه لمدة ٢٠ دقيقة ، ثم يُغسل بالماء البارد .

***قناع العسل ودقيق الشوفان :**

المقادير : نصف كوب من دقيق الشوفان . ملعقة كبيرة من العسل + ملعقة كبيرة

من خل التفاح . ملعقة صغيرة من اللوز المطحون .

الطريقة : امزجي المقادير كلها . لكي تحصيلي على أفضل النتائج، غطي وجهك

بقطعة قماش دافئة من الصوف، لتساعد على فتح مسام البشرة.

ضعي المزيج على الوجه حتى يجف تماماً . إذا كانت بشرتك دهنية أو عادية،

فأزيلي المزيج بحركة دائرية بقطعة من قماش ناعم مبللة بالماء الفاتر، واشطفي بعدها

الوجه بالماء الدافئ. أما إذا كانت بشرتك جافة أو حساسة، فامسحي المزيج برقة عن

وجهك مستخدمة قطعة قماش ناعمة مبللة جيداً بالماء، ثم اشطفي الوجه بالماء الدافئ.

- يمكنك الاستفادة من هذا المنظف "المزيج" في تنظيف وصقل كافة أجزاء الجسم،

كما يعتبر مزيجاً مثالياً جداً لإضفاء النعومة والليونة على المناطق الجافة من الركبتين،

والكوعين، والقدمين.. ويتم ذلك بتدليكها بحركة دائرية خفيفة باستخدام قطعة قماش

ناعمة، أو بالأصابع فقط .

- احتفظي بالمزيج في وعاء محكم الإغلاق في الثلاجة، إذ يفترض أن يحتفظ

بصلاحية المزيج للاستعمال لمدة لا تقل عن أسبوعين .

*** بلسم الأفوكادو وشمع العسل :**

ويستخدم أيضاً لعلاج خشونة البشرة .

المقادير : ثمرة أفوكادو ناضجة . كوب واحد من زيت اللوز . ملعقة صغيرة من شمع

العسل.

الطريقة: تقسم الثمرة إلى نصفين، ثم يترع عنها القشرة والنواة.

باستخدام الخلط يمزج الأفوكادو مع زيت اللوز الدافئ وشمع العسل، مزجاً جيداً. يسكب المزيج الدافئ في برطمان ذي غطاء محكم، ويترك في الثلاجة ليلة كاملة حتى يتماسك. دلّكي بكمية قليلة منه الوجه والعنق، بالإضافة إلى أي مساحات أخرى من الجسم تعاني الجفاف، مثل الركبتين والكوعين، وكعي القدمين.

*** كريم لليدين :**

المقادير : ملعقة من العسل . ملعقتان من زيت اللوز .
الطريقة : اخلطي المقادير معاً، ودلّكي اليدين بالخلوط قبل النوم.. والبسي قفازاً قطنياً حتى الصباح .

*** قناع من العسل والخيار :**

المقادير : ١٠٠ جرام من عصير الخيار . ١٠٠ سم ٣ كحول ٤٠% .
١٠٠ جرام عسل نحل .
الطريقة : يخلط الكحول مع عصير الخيار، ويترك المخلوط في مكان مظلم بارد لمدة ٨ أيام. يصفى المخلوط بعد ذلك جيداً ثم يمزج بالعسل . يفرد هذا المزيج على قطعة من الشاش النظيف ثم توضع فوق الوجه لمدة ساعة.. بعدها يُغسل الوجه بالماء الدافئ.

*** العسل وحده ينظف الجلد :**

لتنظيف البشرة وتفتيح مسامها، ينصح بإضافة ملعقتين كبيرتين إلى لتر من الماء الدافئ، وتغسل البشرة برفق.

*** قناع للبشرة الجافة :**

اخلطي ملعقتين كبيرتين من عسل النحل مع نصف كوب من اللبن الزبادي.. ثم ادھني وجهك بعد غسله.. اتركي القناع لمدة ٥ - ١٠ دقائق.. بعد ذلك اشطفي وجهك بالماء البارد عدة مرات .

*** قناع للبشرة العادية :**

اخلطي ملعقة كبيرة من عسل النحل مع ملعقة كبيرة من القشدة، ثم ادھني وجهك، واشطفيه بعد ٢٠ دقيقة بالماء الدافئ .

*** قناع للبشرة الدهنية :**

اضري بياض بيضة مع ملعقة كبيرة من عسل النحل.. ثم ادھني وجهك من هذا الخليط.

سيساعد بياض البيض على إضفاء لمسة من الجفاف على البشرة الدهنية، بينما يعمل عسل النحل على أن تظل البشرة ناعمة مرنة .
اشطفي وجهك بعد خمس دقائق بالماء الدافئ عدة مرات لإزالة آثار القناع جيداً.
هذا ويمكن عمل قناع للبشرة الدهنية ذات البثور كما يلي :
- تفرم حزمة من البقدونس جيداً، ثم يعصر المفروم .
- يخلط العصير مع ملعقة كبيرة من عسل النحل، ويدهن به الوجه جيداً بعد شطفه وتجفيفه .

- يُشطف الوجه جيداً بعد دهانه بربع ساعة بالماء الدافئ عدة مرات .

*** قناع للبشرة شديدة البثور :**

اخلطي ملعقة كبيرة من عسل النحل مع كمية من دقيق الشوفان تكفي لعمل عجينة.

- ادھني وجهك بهذه العجينة واتركيها فترة كافية من الوقت .
- ارفعي القناع بعد ذلك عن طريق غسل الوجه بالماء الفاتر عدة مرات .

*** قناع للبشرة شديدة الجفاف :**

اخلطي ملعقة كبيرة من عسل النحل مع بضع نقاط من عصير البرتقال .

*** قناع العسل والخل وزيت الزيتون :**

العناية بحمال اليدين لا تقل أبداً في الأهمية عن العناية بحمال البشرة والشعر.. إذ أن اليد أكثر مناطق الجسم تعرضاً للماء والصابون والمنظفات الصناعية المعروفة بأثرها السيئ على البشرة.. فإذا لم تأخذ حقها من العناية فسوف تكون عرضة للتشقق والجفاف وظهور البقع عليها .

فإذا لاحظت بالفعل تغير لون بشرة اليدين، أو تغير لون الأظافر، فيمكنك دعك اليدين قبل النوم مرة في الأسبوع بنصف ليمونة، ثم دعكهما بمقدار من خل العنب الأبيض الدافئ وغسلهما بماء دافئ وصابون مع دعكهما بفرشاة الأظافر.. اشطفي يديك بعد ذلك وجففيهما جيداً وانقيعيهما في خليط من زيت اللوز أو الزيتون الدافئ مع ملعقة من عسل النحل.. ذلكي يديك جيداً بهذا الخليط مع الاهتمام بصفة خاصة بالأصابع التي تشقق مع كثرة استعمال المواد المنظفة، ثم لفيهما بفوطـة دافئة لمدة خمس دقائق.. اشطفي يديك ودلكيهما بالزيت مرة أخرى وارتي قفازاً من

القطن حتى الصباح.. مع تكرار هذه العملية ستلاحظين بياض يديك واحتفاظهما بنعومتها ورقتهما .

***قناع من العسل وعصير الليمون والخميرة :**

لكل من مكونات هذا القناع فائدته بالنسبة للبشرة.. فالخميرة تقضي على جفاف البشرة، وتحرك الدورة الدموية في الوجه.. والعسل يرطب البشرة وينعمها.. أما الليمون، فإنه يحتوي على حامض قابض للبشرة حيث يزيل ما فيها من إفرازات دهنية حتى لا تتراكم معها الأتربة فتشوه جمال الوجه .

ولعمل هذا القناع : أذبي الخميرة في ماء دافئ حتى يصبح لديك ما يشبه العجينة، ثم أضيفي نصف ملعقة من العسل بعد خلط المقادير جيداً .
ضعي الخليط جيداً على بشرتك مع تجنب وضعه على منطقة العين .
استرخي لمدة خمس دقائق حتى يجف القناع .
اعصري نصف ليمونة في إناء واغمسي فيها قطعاً من القطن ، ضعي هذه القطع المبللة على الوجه لمدة خمس دقائق.

بعد ذلك اغسلي وجهك بماء فاتر ثم بماء بارد .

***قناع العسل ودقيق القمح :**

وهو مفيد للبشرة الجافة.. ويُعد القناع من :
٤٠ جراماً من العسل ، ٢٥ جراماً من دقيق القمح ، ١٠ جرامات من الماء .
ينظف الوجه بالماء البارد، ثم يوضع عليه كمادات دافئة لمدة ثلاث دقائق.
يصنع قناع من الشاش المفصل بحجم الوجه به فتحات للفم والأنف والعينين .
يُنشر المخلوط على الوجه فوق القناع لمدة ٢٠ دقيقة ثم يترع .
تكرر الكمادات الدافئة بضع دقائق ثم يغسل الوجه بالماء .

***قناع العسل والجلسرين :**

ويتكون من : ملعقة صغيرة من العسل ومثلها من الجلسرين ، ومثلها زلال بيض..
يغطي الوجه بالمخلوط كما في القناع السابق .

***العسل يعالج خشونة اليدين :**

تمزج ملعقة صغيرة من الجلسرين والعسل وقليل من الطحينة وبياض بيضة وتدهن اليد بهذا المزيج .

– **دهان غسل النحل** : بعض الأشخاص الذين يتعاملون مع الكيماويات يتعرضون لجفاف جلد اليدين وظهور القشف، ولعلاج ذلك يشطف جلد اليدين بالماء الفاتر ثم يمسح مسحاً خفيفاً ثم يدهن بكمية من العسل مع التدليك الخفيف ثم تشطف اليدين بعد ٥ دقائق بالماء الفاتر. تكرر العملية يومياً لبضعة أسابيع .

*** العسل يمنع التهابات البشرة ويعالج حب الشباب :**

يستخدم عسل النحل في عمل الكثير من الأقنعة العسلية التي توضع على جلد الوجه حيث تعمل على زيادة ليونة الجلد، وتغذيته وإزالة التجاعيد منه، كما تحافظ أيضاً على جعل البشرة ناعمة.

ويدخل عسل النحل أيضاً في تركيب كثير من مستحضرات التجميل الحديثة، وقد يستخدم العسل فقط أو قد يضاف إليه زلال أو صفار البيض .

واستعمل الدكتور عبد الكريم الخطيب عسل النحل في علاج عدة حالات مصابة بحب الشباب، وكانت النتائج حسنة دائماً مع ملاحظة أن الشفاء الكامل كان يتم بعد وقت طويل يختلف من حالة إلى أخرى، وفي جميع هذه الحالات كان يستخدم العسل كدهان موضعي .

*** ما هو حب الشباب ؟**

يظهر حب الشباب مع ابتداء مرحلة البلوغ ، وقد يمر بالفتاة هيناً لطيفاً لا تكاد تشعر به ، وقد يمر عليها مرور العاصفة يحطم وجهها ونفسيته، ولذلك فهو مشكلة تحتاج إلى الفهم والصبر والعلاج حتى يمر بسلام ولا يترك أثراً على الوجه أو النفس .
تنتشر في الجلد غدد دهنية تفرز مادة دهنية وظيفتها وقاية الجلد من الميكروبات وكذلك الاحتفاظ برطوبة الجلد بتقليل التبخر، وتفتح الغدد الدهنية في القناة التي يخرج منها الشعر الزغبي الذي يغطي كل الجسم (ما عدا كف اليدين وباطن القدمين)، وأكثر الأماكن إفرازاً للدهون هو الأنف والجبهة ووسط الصدر. ويزيد إفراز الغدد الدهنية في مرحلة البلوغ استجابة لزيادة نسبة هرمونات الذكورة في الدم. وفي الفتاة تأتي هذه الزيادة من الغدة فوق الكلوية، وتستمر الزيادة في الإفراز حتى سن الخامسة والعشرين. أما لماذا تكون بعض الفتيات أكثر عرضة للإصابة بحب الشباب عن غيرهن بالرغم من أن مستوى الهرمونات في الدم لا يختلف؟ فهذا قد يكون بسبب حساسية

زائدة للغدة الدهنية للمستويات العادية للهرمونات. وغالبًا ما يكون هذا وراثيًا. بمعنى أن حب الشباب قد يكون شديدًا في عائلات بعينها.

ولسبب غير معروف يزيد سمك الطبقة القرنية للبشرة عند فتحات الغدد الدهنية فتسدها فيتجمع الدهن ويكون الحبوب السوداء. أما المادة السوداء فهذه عبارة عن الأتربة والمواد الكربونية ولذلك تظهر الحبوب السوداء أكثر سوادًا في ساكنات المدن ذات مستوى تلوث الجو العالي. وعندما تحبس المادة الدهنية وتتحول إلى أحماض دهنية تتسرب إلى الجلد فتلهبه وبذلك تتكون البثور الحمراء. وإذا زاد الالتصاق يتكون الصديد وتظهر الدمامل. وغالبًا ما تفتح الدمامل على سطح الجلد وتفرغ محتوياتها، ولكن في بعض الأحيان لا تفتح على سطح الجلد وتكون أكياسًا دهنية. وتظهر هذه الحبوب على الوجه والرقبة والظهر والصدر وأعلى الساعدين.

ومع أن السبب الرئيسي لظهور حب الشباب هو التغيرات الهرمونية التي تحدث في هذه الفترة فإن هناك عوامل أخرى تساعد على زيادة الحالة مثل :

الحالة النفسية والدورة الشهرية واستعمال حبوب منع الحمل وبعض الأدوية التي تحتوي على اليود أو البروميد وبعض المأكولات مثل الشيكولاتة والكافكاو والتوابل الكثيرة .

ولعلاج حب الشباب يجب تجنب العوامل السابقة وغسل الوجه بالماء والصابون "يفضل صابون الكبريت" ثلاث مرات يوميًا، ويجب عدم العبث بالحبوب أو محاولة تفريغها بالضغط عليها بالأظافر لأن هذا يؤدي إلى حدوث التهابات وندب، وقد يحتاج الأمر إلى جلسات أشعة .

ويجب الحذر من استخدام الكريمات التي تحتوي على الكورتيزون لأنها تؤدي إلى حدوث ضمور للجلد فيصبح أحمر رقيقًا سهل الجرح والإدماة .

***وصفة في استخدام العسل لعلاج حب الشباب :**

يمزج مقدار من العسل. مثله من عصير الجزر ويدلك الوجه بالمزيج يوميًا، وتناول هذا المزيج يفيد أيضًا لنفس الغرض .

***وصفة أخرى من العسل لعلاج حب الشباب :**

أضف ملعقة كبيرة من العسل إلى ملعقة كبيرة من زيت كبد الحوت واخلطهما جيدًا ثم خذ كمية من هذا الخليط على قطعة شاش وتعمل ضمادة وتستبدل مرتين يوميًا .

* العسل يعالج الخراج والدمامل :

استخدم الروس قديماً عسل النحل في علاج كثير من الأمراض الجلدية، ومنها الخراجات والدمامل الموجودة في بطن القدم واليد، ففي كتاب "الطب الشعبي في الحياة الروسية ذات ظروف الطقس المختلفة" كتب أ. شارولوفسكي منذ حوالي مائة عام يقول: (يمكن استخدام خليط من العسل والدقيق على هيئة قرص لعلاج الخراجات والدمامل الموجودة في بطن القدم واليد.

وقد قام أطباء العيادة الجلدية بالمعهد الطبي الثاني بموسكو بعلاج ٢٧ حالة من المرضى المصابين بخراجات ودمامل باستخدام العسل، وقد أثار الانتباه أيضاً استخدام هؤلاء الأطباء العسل لعلاج مرض "الدرن الجلدي" وفي إحدى الحالات المصابة بدرن الجلد في منطقة الوجه حيث يظهر الوجه محبباً حبباً كثيرة وغزيرة، فلن استخدام العسل أعطى نتائج ممتازة.. وتحت تأثير أربطة تحتوي على العسل فقد اختفى السائل الموجود داخل تلك الحبيبات والتأمت بسرعة واختفت كذلك آثار الحبيبات نفسها علماً بأن المريض يتناول في نفس الوقت ٦٠ جراماً من العسل يومياً عن طريق الفم) (١).

* عسل النحل يعالج الثآليل المزمنة في بطن القدم :

يذكر الدكتور علي مطاوع أنه استعمل العسل كغيار على الثآليل المزمنة في بطن القدم "عين السمكة" مع الأشعة فشفيت في وقت أقل من المعتاد عند استعمال العلاجات الأخرى. كما أنه بعلاج واحدة فقط من هذه الثآليل يشفي غيرها من الثآليل مهما كان عددها. وشفاء الثآليل بهذه الصورة يدل على أن العسل مادة مضادة للفيروسات. وهذا يفسر استعمال الروس للعسل في الوقاية من مرض شلل الأطفال .



العسل وجمال الشعر



وللشعر أيضاً نصيب كبير من فوائد العسل الجمالية.. إذ يضافي عليه النعومة والنضارة.. وقد ذكر أن سيدة هولندية تدعى سارة، توفيت عام ١٧٤٤، وعمرها ٨٤

(١) عن كتاب النحل والطب : تأليف د. ناعوم بتروفيتش ترجمة د. إبراهيم الشامي.

سنة، وكانت صاحبة أجمل شعر في ذاك الوقت؛ وقيل: إن سبب ذلك أنها كانت تغسل شعرها بعسل النحل طوال حياتها، بإضافة ملعقتين من العسل لكل لتر من الماء الدافئ الذي تغسل به شعرها .
ولإكساب شعرك اللمعان والبريق الطبيعي، بعيداً عن المؤثرات الكيماوية الضارة، يمكنك عمل هذا القناع :

المقادير : بيضة واحدة + ملعقة كبيرة من عسل النحل .
ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون، أو اللوز، أو أي زيت نباتي .
الطريقة :

اخلطي هذه المقادير جيداً ثم دلكي بها فروة رأسك .
لفي شعرك بفوطة جافة لمدة ساعة .
بعد ذلك اغسلي شعرك بالطريقة المعهودة وبالماء الدافئ .
ولذا نرى عسل النحل يدخل في تركيب بعض شامبوهات الشعر الجيدة .



العسل .. والعين



وتماشياً مع النهضة العلمية الهائلة في مجال الأدوية ، والتي تدعو إلى ضرورة العودة إلى المصادر الطبيعية لتصنيع أدوية أكثر فعالية وأقل ضرراً.. كان للعسل نصيب كبير.. حيث يوصف لعلاج كثير من الحالات المرضية- كما رأينا- .
وكان للعين أيضاً نصيب من ذلك !!

فقد عرف الفراعنة العسل في هيئة مرهم، لعلاج كثافات وعتامات القرنية .
واستعمله الهنود لعلاج مرض الكتاراكت "عتامة عدسة العين" . ونجح ابن سينا في استعمال العسل في علاج كثافات القرنية وقروحها .
ونجح فيما بعد الكثير من العلماء في استعمال العسل لعلاج التهاب حواشي الجفون، والتهاب القرنية.. وكذا في علاج "التراكوما" .
كما أكدت الأبحاث أيضاً استخدام العسل في علاج قرحة القرنية، والرمد الربيعي، وعلاج حالات ما بعد الجراحة "الظفرة" وهي الأورام التي تصيب القرنية.

أما أحدث الأبحاث فتؤكد إمكانية استخدام العسل في علاج "فيروس هربس" الذي يصيب قرنية العين خلال ٧ أيام فقط من بدء العلاج عن طريق التقطير في الملتحمة .

استخدام عسل النحل



في العمليات الجراحية للنساء



* في العمليات القيصرية :

استخدم عسل النحل بنجاح فائق في جروح العمليات القيصرية، حيث تم استعمال العسل على الجرح في صورة لبخة مرتين في اليوم لمدة أربعة أيام فتم الشفاء والتأم الجرح على أحسن صورة .

* بعد استئصال الثدي :

استخدم طبق العسل بعد عملية استئصال الثدي بسبب السرطان ووجد أن الجرح تحسن سريعاً بعد تطبيق العلاج بالعسل أسرع مما كان عليه قبل تطبيقه .

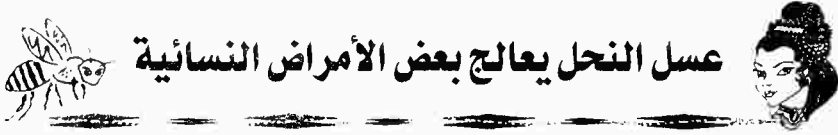
* بعد عمليات البطن :

تم استخدام العسل في جروح عمليات البطن بعد استئصال الرحم وكانت النتائج رائعة، وذلك في الحالات التي لم تفلح فيها الوسائل الأخرى كعلاج ناجح. وبعد عمليات البطن يمكن أن يؤخذ العسل عوضاً عن محلول الجلوكوز، وقد وجد أن المرضى الذين يتناولون عسلاً بعد ٦ ساعات من إجراء الجراحة تعود حركة الأمعاء لديهم بسرعة وتكون فترة ما بعد الجراحة أقل عسراً من أولئك الذين يستمرون في استعمال المحاليل .

* في عمليات التجميل :

بدأ جراحو التجميل في الصين استخدام العسل كروتين بعد جراحات التجميل ولاحظوا أن هناك تحسناً كبيراً، وخاصة في جروح الرقبة والعمليات التي تجري في الغدة الدرقية حيث كان أحد مضاعفات التئام الجروح في هذه المنطقة هو الأثر الذي

تحدثه في الرقبة مما يسبب ضيقاً نفسياً للمريضة. وقد وجد أن شكل الجرح يكاد يختفي بعد وضع العسل على الجرح .



* في جروح العجان :

يستعمل عسل النحل كدهان ملطف للجروح التي توجد في منطقة العجان (وهي المنطقة التي توجد بين فتحة المهبل وفتحة الشرج)، وتوجد مدرسة خاصة في الدول الشرقية تستعمل العسل بعد جروح الولادة "شق العجان" وأيضاً بعد العمليات التي تجري في منطقة العجان، حيث لوحظ أن وضع العسل على هذه الجروح يساعد على سرعة التئام الجروح في هذه المنطقة، وأيضاً تخفيف الألم الذي يكون موجوداً عادة في جروح هذه المنطقة .

وترجع أهمية العسل في علاج الجروح ، إلى خاصيته المطهرة لاحتوائه على مسوادر قاتلة للجراثيم، ولذا استخدمه "أبقراط" منذ فترة طويلة لعلاج الجروح، وكان ابن سينا يعتبر أن للعسل خاصية الامتصاص، وكان ينصح باستعماله في الجروح السطحية في صورة لبخة مصنوعة من العسل والدقيق بدون إضافة ماء .

وبعد الحرب العالمية الثانية استخدم الأطباء العسل في علاج الجروح المتسببة عن إصابات الرصاص، حيث لاحظوا أن العسل ينشط الأنسجة مما يؤدي إلى سرعة التئام الجروح ..

ويذكر "د. بولمان" تجربته الشخصية في ذلك فيقول^(١) : تكاد تجربتي مع العسل تنحصر في تضميد عملية خزع الفرج (Vulvectomy) .. ومن المعروف أن هذه العملية تأخذ شهوراً حتى تشفى شفاءً كاملاً نظراً لصعوبة تطهير هذه المنطقة .. وقد كان من عاداتي تضميد جرح العملية بضماد مغموس بالجلسرين مع الفلافين لمدة ٢٤ ساعة بعد العملية .. ثم أستعيز بعد ذلك بضماد عسلي يتغير يومياً حتى تقترب الحالة من الشفاء، فأضع عندئذ ضماداً جافاً .. وفي بداية استعمال العسل كنت أضع الضماد

(١) نبات منتشر في الاتحاد السوفيتي .

العسلي بعد العملية بأربعة أو خمسة أيام، ولكن وجدت أنه ليس هناك أي مبرر لتأخير وضع العسل بعد العملية مباشرة، بل على العكس من ذلك، فإن أي تأخير في وضع العسل مباشرة بعد العملية إنما هو خطوة إلى الوراء بالنسبة لسرعة الشفاء.. عند معالجتي لسطح جرح واسع وجدت أنه من الأفضل استعمال عسل سائل أو متميع.. أما العسل قليل السيولة فيمكن تدفئته ببطء للحصول على الميوعة المطلوبة.. ومن الممكن صب العسل على الجرح أو غمس الضماد "الشاش" ثم يُغطى به كل سطح الجرح.

وفي بعض الحالات كان تطبيق العسل يترافق مع شعور مؤقت بأثر اللسع أو الحرق، عدا حالة واحدة دام فيها الألم لمدة ساعة، وتوجب إعطاء الأسبرين أو الكوداين لتخفيف ذلك الألم، ثم تبين بعد ذلك أن العسل لم يكن من النوع الجيد!! وعند استعمال العسل النقي لم ألاحظ الأعراض السابقة، لذلك أعزو ذلك لمادة غريبة موجودة في العسل غير النقي .

ثم يقارن "د. بولمان" بين العسل وغيره من المواد المستعملة في التضميد الجراحي، فيقول: إن الضماد العادي الجاف يلتصق على سطح الجرح مما يؤدي إلى الألم الشديد، وذلك يؤدي السطح المحبب المسبب عن الترمم عند كل غيار للضماد.. واستعمال المضادات الرطبة يجعل الأنسجة مغمورة بالسوائل مما يعيق ويؤخر الشفاء، بينما المضادات والمراهم الزيتية، على الرغم من خلوها من السيئات السابقة، إلا أنها تمنع تصريف الإفرازات الناجمة عن الجرح بشكل جيد، مما يؤدي إلى سيلانها إلى المناطق المجاورة من الجلد وبالتالي انتشار الالتهابات بها.. والمضادات المطهرة المحتوية على مواد كيميائية ذات قدرة فعالة تؤدي إلى تأثيرات سامة على درجات متفاوتة، وإن كان سطح الجرح واسعاً فإن هذه التأثيرات السامة قد تكون عامة .

وبما أن المواد الدارجة الاستعمال تتغير من حين لآخر، فإني قد جربت خلال سنين طويلة كثيراً منها.. ولكن معظمها لم يعط تلك النتائج الحسنة المتوخاة. وقد بدأت مع مساعدي بتطبيق ضمادات العسل، واقتنعنا بفائدتها رغم أننا كنا في شك كبير من ذلك .

إن تأثير العسل القاتل للجراثيم عند تطبيقه على التقرحات والسطوح الملتهبة أكيد لا شك فيه، وذلك بسبب فعله الماص للماء بصورة خاصة، ويظهر فعله هذا بعد

تطبيقه بوقت قصير.. وإن سرعة نظافة المناطق الملتهبة ملحوظة غالباً.. كما أزيلت القشور والبثرات بصورة أسرع مما هو عليه في الأحوال العادية عند استعمال الأدوية الأخرى .

ومن الصفات المميزة للعسل ، طريقة امتصاصه، فالضماد "الشاش" يبقى نديًا ولا يلتصق على سطح الجرح إلا بدرجة زهيدة إن حصل شيء من ذلك.. كما أن تناول العسل يجعل المرء يعتقد أن لقيمة العسل الغذائية دوراً كبيراً في ترميم الأنسجة وشفائها.

ويلخص "د. بولمان" خلاصة تجاربه في قوله : وأخيراً، فإنه يبدو لي أنه من المعقول جداً أن أعتبر أن هذه المادة البسيطة أنجح علاج لكثير من الجروح الملتهبة، ومن حسناتها: أنها غير مخرشة، وغير سامة، ومعقمة بذاتها، وقاتلة للجراثيم، ومغذية، ورخيصة الثمن، وسهلة المنال، وسهلة الاستعمال، وفوق كل ذلك فإنها دواء فعال.

وهناك تجربة أخرى قام بها "د. جون. م. بيزلي" في كلية الطب في ليفربول، وبعث بها إلى د. ظافر العطار بكلية الطب في دمشق، يقول فيها : كانت عملية جراحية صعبة لاستئصال ورم خبيث في الرحم بعد أن استعملت الإشعاع على منطقة الحوض.. وجدت بعد العملية تجلطاً في الأوردة الدموية العميقة.. فأعطيت للمريضة مضادات التجلط، وقد كانت هناك طبقة سميكة جداً من الشحم تم من خلالها شق البطن في بداية الجراحة، وبعد استعمال مضادات الجراحة تحللت كمية الشحم هذه بأكملها إثر كتلة من الدم بلغ حجمها مثل حجم كرة القدم.. ورفض الجرح الناتج عن ذلك الاستجابة لأي علاج، وأسقط في يدي، وتملكني خوف شديد على حياة المريضة، وفي هذه المرحلة حضر رئيسي، وألقى نظرة واحدة على الحفرة المتأكلة في بطن المريضة، وأشار ببساطة قائلاً: املأها بالعسل !!

ويمكن أن تتخيل شعوري، لقد ظننت أنه أصابه مسٌ من الجنون!!، ولكن لقد ثبت أنه كان على صواب، فعلى الفور بدأ الجرح في التحسن، زالت الأنسجة الميتة، واختفى التعفن تماماً، وقُضي على الجراثيم بعد أن كان قد فشل في ذلك العديد من المضادات الحيوية، وبدأت الأنسجة الجديدة في الظهور والنمو، والتأم الجرح تماماً خلال فترة قصيرة من الزمن .

لقد كانت هذه السيدة في أواخر السبعينيات من عمرها، وكان لها صديق يزورها، وقبل خروجها من المستشفى تم عقد قرانهما وأعلننا زواجهما .

* في جروح البواسير :

كما يستخدم عسل النحل كذلك في جروح البواسير وذلك بدهان العسل على شكل مرهم يوضع على الجرح، وقد اشتهر دكتور "زاف" باستخدام هذه الطريقة حيث وجد أن العسل يفوق كافة أنواع المراهم .

* عسل النحل واستخدامه لعلاج الجروح المتقيحة :

يستعمل الأطباء في روسيا مزيجاً من العسل وزيت كبد الحوت في علاج الجروح المتقيحة والميتة، ففي المستشفيات الروسية يستعمل بنجاح المرهم الآتي في شفاء الجروح المستعصية التي فشل علاجها بوسائل المضادات الحيوية، ويتكون هذا المرهم من :

عسل نحل ٨٠ جراماً

زيت كبد الحوت ٢٠ جراماً .

زيرو فورم موجود بالصيدليات .

طريقة عمل المرهم : يسحق العسل والزيرو فورم في هاون ثم يضاف إليهما زيت كبد الحوت ويقلب المزيج حتى يتجانس، وهذا المرهم نافع أيضاً في تخفيف الآلام والإسراع في التئام الأنسجة في جميع أنواع الجروح وتشمل القطوعات والكدمات والتسلخات وكذلك الجروح التي تصيب مرضى السكر.. كما أنه يعالج الحروق التي تصيب الجلد ويسكن آلام الحروق ويحول دون تكوين فقايع.

استخدام العسل في علاج

أمراض المسالك البولية عند النساء



إن الأمراض والتهابات المسالك البولية التي تصيب النساء عادة ما تكون أكثر مما تصيب الرجال وذلك لعوامل عديدة منها :

قصر طول قناة مجرى البول الخارجية في النساء عن الرجال مما يجعل ذلك سهلاً حدوث التهابات في هذه المنطقة وسهولة وصولها إلى المسالك البولية، كما أن فتحة مجرى البول الخارجية في النساء تفتح بالقرب من فتحة المهبل وهو غني بالميكروبات والجراثيم مما يجعل أيضاً التهابات مجرى البول أكثر عرضةً وحدوثاً في النساء عنسها في الرجال .

* العسل في علاج التهاب مجرى البول :

أوضح أحد العلماء في وزارة الزراعة الأمريكية أن عسل النحل له خاصية غريبة وقوة واضحة في امتصاص الرطوبة من أي شيء يتصل به، وبالتالي تموت البكتيريا نتيجة امتصاص الرطوبة منها، وقد دلت تجارب "د. ساكت" أن ميكروب التيفود يموت في العسل بعد ٤٨ ساعة .

وعلى هذا الأساس يتميز العسل بقوة قتل هائلة للميكروبات المختلفة التي تصيب مجرى البول .

* العسل في علاج المثانة الضعيفة :

يفضل كثير من العلماء تناول العسل في حالات المثانة الضعيفة التي تعاني صاحبها من عدم القدرة على التحكم في عملية التبول .

* في علاج قرحة المثانة :

في أحد الأبحاث تم اختيار ٤٠ مريضاً بقرحة المثانة البلهارسية السطحية المزمنة، وأعطى المرضى ملعقة كبيرة من العسل بالفم يومياً بتركيز ٨٠% لمدة شهرين دون إعطاء أية أدوية أخرى لعلاج البلهارسيا، وقد لوحظ انخفاض حدة الشكوى بعد بداية العلاج بخوالي أسبوعين، فقد انخفضت حالات الحرقان أثناء التبول بنسبة ٤٤% وكذلك انخفض عدد كرات الدم الحمراء الموجودة بالبول، وكذلك اختفت الخلايا الصديدية بالبول، كما أن قرحة المثانة السطحية البلهارسية قد اختفت أيضاً بعد العلاج بنسبة ٥٦% من الحالات .

* في علاج حصوات الكلى :

يفضل كثير من الباحثين استخدام العسل لمرضى الكلى كمادة أساسية في الغذاء، وذلك لاحتوائها على كمية قليلة جداً من المواد البروتينية ولعدم احتوائها على الأملاح، وهاتان المادتان يجب عدم تناولهما في حالة الإصابة بأمراض الكلى، وقد لاحظ "أ. ذاك" تأثير العسل الجيد في علاج أمراض الكلى والقلب والكبد والأمعاء وذلك باستخدام جرعات كبيرة من العسل (٥٠ - ١٠٠ جرام في اليوم).

ولعلاج حصوات الكلى ينصح باستخدام خليط من زيت الزيتون مع العسل وعصير الليمون ويؤخذ مقدار ملعقة شورية من هذا المخلوط يومياً .

وقد أورد " ١ . دراف " في كتابه " صديق المنزل " : "أن المادة الطبية ضد تكوين حصوات المثانة هو استخدام شاي من نبات ورد الكلاب ونبات البديريتنس^(١). والذي يجب غليه لمدة ١٥ دقيقة واستخدامه دافئاً مع العسل بكميات ١ - ٢ فنجان في اليوم. وجدير بالذكر أن علاج أمراض الكلى يجب أن يكون تحت إشراف الطبيب الذي يحدد الجرعات المناسبة" .

* في علاج سلس البول :

في أحد الأبحاث التي أجريت في الصين تم علاج مجموعة كبيرة من النساء المصابات بسلس في البول واللاتي لم يستجبن للعلاج بالأدوية والعقاقير الأخرى، وذلك في فترة زمنية تراوحت من ٢٠ - ٢٥ يوماً فقط .



عسل النحل يعالج الأرق ومهدئ للأعصاب



يؤكد بعض الباحثين "مثل ارتل واد، وباوير وك" أن عسل النحل علاج ممتاز للاضطرابات العصبية وأنه يمكن استخدامه كمادة مهدئة، وينصح د. ناعوم بيتروفيتش صاحب كتاب النحل والطب بتناول الشخص البالغ ملعقة شاي من العسل قبل النوم.

* هل تعاني من الأرق ؟

كان الإغريق والرومان يعتبرون العسل مسكناً وباعثاً على النوم العميق أما ابن سينا فكان يتناول جرعات قليلة من العسل في حالات الأرق، إذ كان من رأيه أن الجرعات الكبيرة من العسل تسبب التهيج الزائد للجهاز العصبي .

وفي العصر الحديث يصف الأطباء العسل للمرضى الذين يعانون من الأرق وذلك قبل النوم، وقد وجد أنه يسبب لهم نوماً هادئاً. فقد عاجلت الدكتورة "ف كيسليوفا" مرضاها باستخدام العسل وكانت النتائج مرضية جداً حيث اختفى الصداع والأرق وقلت قوة التهيج بل وأصبح المرضى مبهجين .

وهنا لا بد لنا من أن نحذر من استخدام الأدوية المهدئة والمنومة، لخطورتها على الجهاز العصبي.. وننصح دائماً إلى اللجوء إلى الطرق الطبيعية.. وفي ذلك يقول "د. جارفيس" : ولا يعرف الطب الشعبي من طريقة لمكافحة الأرق أفضل من الخليط التالي:

(١) للمزيد من المعلومات عن هذا الموضوع نرجو مراجعة كتاب انتبه فقد بلغت الأربعين. د. محمد كمال عبد العزيز - مكتبة ابن سينا .

ثلاث ملاعق صغيرة من خل التفاح مع فنجان واحد من العسل .
ضعي هذا الخليط في وعاء زجاجي صغير ذي فتحة واسعة يسهل الغرف منها
بالمعلقة الصغيرة.. ضعي الوعاء جاهزاً دائماً في غرفة نومك.. وخذي منه كل مساء
عند النوم ملعقتين صغيرتين.. وإذا لم يأتك النوم بعد ذلك خلال نصف ساعة، فخذي
بعد ساعة واحدة على الأكثر ملعقتين أخريين من خليط العسل.. وكرّري ذلك في
الحالات المستعصية جداً من برهة لأخرى.. وكذلك إذا استيقظت ليلاً من النوم،
واستعصى عليك العودة ثانية ، فخذي ملعقتين صغيرتين من خليط العسل، وهذا
أفضل بكثير من الأدوية المنومة التي لا تتفق وحاجات الجسم الطبيعية .. ويمكن
استخدامه بدون تحديد، لأنه خال تماماً من كل ضرر.. والعسل الصافي بمفرده وسيلة
فعالة لجلب النوم.. ولكن يعتقد أن مزجه مع الخل يقوي فعاليته وتأثيره.

* العسل يعالج الصداع :

يستعمل العسل في علاج الصداع العصبي إذ يسبب هذا الصداع آلاماً في الرأس
والعين أو أنفلونزا، فيمكن تناول العسل عن طريق الفم أو استعماله مخففاً كقطرة
للعين أو نقط للأنف حيث يزول الصداع وتلاشى آلام العين وتزول أعراض
الأنفلونزا .

* العسل يهدئ الحالة النفسية :

نشر في إحدى الصحف الفرنسية تحت عنوان "يوميات في مستشفى الأمراض
العقلية" ما قالته إحدى النزيلات بعد شفائها وخروجها :
"أتعجب من الغذاء الساحر لونه أصفر وطعمه رائع، وقبل أن أتناوله تكون الحالة
النفسية صفراً وثورة وهياجاً ثم بعد أن أتناوله في الصباح والمساء وعند الظهر تكون
النتيجة عكسية تماماً كمثل الماء البارد الذي يوضع على الجسم فيبعث الهدوء في
الأعصاب وفي البال. ياله من معجزة غذائية كبرى ذلك الذي يسمى بالعسل".

* العسل يطيل العمر !!

يذكر "د. نيكولاي تسيتسن Nicolai Tsitsen" المتخصص في علم الأحياء،
والخبير في معهد الصحة الروسي، أنه يرأس مائتي شخص تعدوا المائة عام من
أعمارهم، وقد وجه إليهم جميعاً ثلاثة أسئلة محددة، هي :

- كم بلغت من العمر على وجه التحديد ؟

- ماذا كنت تعمل وما أسلوب معيشتك ؟

- ماذا تأكل ؟

وقد أجاب مائة وخمسون منهم، و أجمعوا على أن عسل النحل كان غذائهم الرئيسي، وأن الصحة التي يتمتعون بها إلى الآن ترجع إلى اعتمادهم على العسل غذاءً أساسياً، وأن أكثرهم كانوا يعملون حراساً في المناحل، مما أتاح لهم فرصة الاقتراب من النحل وعسله .

عسل النحل يعالج

رائحة الفم الكريهة عند النساء



لا شك في أن مشكلة رائحة الفم الكريهة تسبب حرجاً شديداً للمرأة أو الفتاة بالإضافة إلى المشاكل النفسية التي تحدث للمرأة المتزوجة حينما تجد أن زوجها قد ينفر منها بسبب رائحة الفم الكريهة التي تنبعث منها وخاصة أثناء الجماع، وكذلك المشاكل الاجتماعية التي تنجم من نفور المحيطين بالمرأة أو الفتاة بسبب رائحة الفم غير المستحبة .

* أسباب انبعاث رائحة كريهة من الفم :

- التهابات الفم والأنف : وهذا أهم سبب لرائحة الفم الكريهة والمزمنة والسبب قد يكون تسوس الأسنان أو التهابات اللثة أو التهابات اللوزتين أو التهابات الجيوب الأنفية .

- التدخين وأطعمة الثوم والبصل . - التهابات الجهاز التنفسي المزمنة .

- الإمساك المزمن وعسر الهضم .

* العلاج :

يكون العلاج بتجنب السبب ولا بد من غسل الأسنان جيداً بالفرشاة والمعجون بعد كل وجبة أو على الأقل قبل النوم .

وهناك اتفاق عالمي على أن العسل يقتل الجراثيم والميكروبات الموجودة بالفم، وقد تم تفسير ذلك بعدة طرق منها :

أن مؤسسة أبحاث بيولوجيا الخلية التابعة لوزارة الزراعة الكندية تفسر ذلك بارتفاع نسبة السكريات في العسل لأنه يحتوي على هذه المادة بنسبة ٨٠% من تركيبه .

أما الدكتور "جوناثان وايت" فيعتقد أن سبب ذلك هو وجود الماء الأوكسجيني (H_2O_2) في العسل وبرهن على ذلك بأن العسل المسخن يفقد قدرته على نشر الماء الأوكسجيني. وهذا الماء الأوكسجيني يستعمل في مداواة الأسنان المصابة حيث إن له دوراً فعالاً وقاتلاً للجراثيم .

وللعسل خاصية التعقيم بما لديه من قدرة على قتل الجراثيم ، وبذلك فإن استخدامه في الفم يؤدي إلى تعقيمه، بعكس استخدام الأنواع الأخرى من الأطعمة التي يحتاج الفم إلى التعقيم بعد تناولها .

والعسل يمنع تسوس الأسنان لاحتوائه على مادة الفلور التي تمنع تسوس الأسنان وبذلك يمنع رائحة الفم الكريهة التي قد تحدث نتيجة لتسوس الأسنان .

* لعلاج التهاب اللوزتين :

عند شعورك بالتهاب اللوزتين ننصحك بتناول ملعقة من عسل النحل ثلاث مرات يومياً، مع الغرغرة بماء ممزوج بخل التفاح ، ومنقوع قشر الرمان، وعسل النحل، وشبة.

كما ننصح في مثل هذه الحالة بتناول كوب من منقوع القرفة والنعناع المغلي بعد تصفيته ، وذلك قبل النوم .

عسل النحل أفضل علاج

للقولون العصبي لدى النساء



* ما هو القولون العصبي ؟

القولون العصبي مرض يصيب كثيراً من الفتيات والسيدات وسببه توتر الأعصاب الذي يؤثر على عضلات القولون فتقبض، وتحس الفتاة بآلام في البطن وانتفاخ ونوبات من الإمساك أو الإسهال أو الغازات .

* ما هو العلاج ؟

يفضل أكل الأطعمة المحتوية على ألياف حتى تعمل على تنبيه عضلات القولون، وقد وجد أن استخدام عسل النحل مرتين أو ثلاث مرات في اليوم يساعد على تحسين حالة الجهاز الهضمي وزيادة حركة الأمعاء وتجنب الإمساك، كما وجد كذلك أن

استخدام العسل يمنع الشعور بالحرقان والآلام التي تحدث في منطقة فم المعدة والمصاحبة لهذا المرض .

بالإضافة إلى أن العسل يساعد على تهدئة الأعصاب والإقلال من التوتر أو الشعور بالإجهاد وهذا من أهم وسائل علاج القولون العصبي لأن السبب في الأصل هو زيادة توتر الأعصاب وزيادة الأرق .

سم النحل .. يعالج الآلام الروماتيزمية

عند النساء (*)



من الثابت علمياً أن التهابات المفاصل الروماتودية تصيب النساء أكثر مما تصيب الرجال حيث تصل النسبة إلى "٣ : ١" ، وعادة تحدث فوق سن الأربعين .
وأكثر المفاصل تعرضاً لهذا المرض هي المفاصل الصغيرة لليد حيث يحدث تورماً واحتقاناً شديداً فيها، كما تزداد كمية السائل داخل المفصل مما يسبب له ارتشاحاً وتورماً، ويحدث كذلك ضموراً واضمحلالاً في غضروف المفصل واستبداله بنسيج ليفي مما يجعل المفصل غير قادر على الحركة وأداء وظيفته .
وتصبح المفاصل المصابة متورمة ومؤلمة عند الحركة، وقد تتقدم الإصابة بالمرض لتشمل مفاصل الرسغ والكوع والكعبين والركبتين حيث يشعر المريض بتصلب شديد خاصة عند بدء الحركة في الصباح .

* استخدام العسل :

أوضحت كثير من الملاحظات والتجارب الإكلينيكية أن سم النحل يعتبر مادة مؤثرة لعلاج الروماتيزم الحقيقي .
ومن الطريف أن نذكر أن الطبيب "فيليب تيرتش" من مدينة فيينا كان يعاني من مرض الروماتيزم وقد لدغته نحلة بمحض الصدفة أحس بعدها باختفاء آلام مرض الروماتيزم .

فاهتم هذا الطبيب بعد ذلك بدراسة الخواص العلاجية لسم النحل، ثم بدأ في استخدام لدغ النحل على نطاق واسع لعلاج الروماتيزم .

(١) عن كتاب الوصفات الشعبية : د. أيمن الحسيني . مكتبة دار الطلائع .

وهناك أمثلة كثيرة تؤكد العلاج المؤثر والناجح لسم النحل لحالات الروماتيزم، وخاصة عند فشل أنواع الأدوية الأخرى ، ويقول د. ناعوم بيستروفيتش في كتابه "النحل والطب": "إن علاج الروماتيزم بسم النحل لا يجب استخدامه فقط عند فشل الأدوية الأخرى في العلاج، بل على العكس تماماً فإنه عند ثبوت التشخيص فإننا ننصح على الفور باستخدام سم النحل، وفي تلك الحالة فإنه يكفي تماماً كمية من العلاج تعادل ٢٠٠ لدغة نحل وأحياناً ١٠٠ لدغة حيث يشفى المريض تماماً. ويقول العالم ساكولسكي : "إن المريض في تلك الحالة يكون مستعداً لتحمل لدغ النحل".



وصفات من العسل لعلاج النزلات الشعبية والشعال



* ماهي النزلة الشَّعبية ؟

النزلة الشَّعبية هي التهاب الشعب الهوائية الحاد ، وتسببه الميكروبات أو الفيروسات التي تهاجم الغشاء المخاطي المبطن للقصبه الهوائية والشعب الهوائية، فتحدث به التهاباً حيث يتورم الغشاء وتضيق القصبات، ويزيد إفراز المخاط "البلغم" وتسبب سموم العدوى بصفة عامة فتور الجسم وعدم الارتياح .

* أعراض النزلة الشَّعبية :

- كحة مستمرة مصحوبة ببلغم قد يحتوي على صديد فيظهر مائلاً للاصفرار .
- ضيق في التنفس .
- أعراض عامة مثل ارتفاع في درجة الحرارة وصداع وفقدان الشهية للطعام وفتور في الجسم .

* العلاج :

- ملازمة الفراش في المنزل يومين أو ثلاثة في جو دافئ .
- تناول سوائل بكثرة كعصير الليمون ومشروبات الأعشاب مثل الينسون .

* وصفات من العسل للعلاج :

- وصفة حبة البركة مع العسل :

٣ نقاط من زيت حبة البركة . ٣ نقاط من زيت الينسون .

٦ ملاعق من عسل النحل .

تخلط هذه المقادير الثلاثة جيداً ويؤخذ منها ملعقة عند كل نوبة سعال .

- وصفة العسل والزنجبيل والليمون لعلاج البرد والسعال :

يقال : إن هذه الوصفة لها أثر فعال في علاج نزلات البرد والسعال .

يمزج فنجان من عسل النحل مزجاً شديداً لمدة نصف ساعة مع ملعقة صغيرة من

الزنجبيل وعصير ليمونة واحدة . يؤخذ هذا المزيج على جرعات متتالية طوال اليوم .

- وصفة الينسون والزعر مع العسل لعلاج الكحة :

يضاف نصف ملعقة من بذور الينسون مع نصف ملعقة من الزعر إلى فنجان ماء

مغلي ثم يترك لمدة ١٠ دقائق ثم يقلب وعندما يبرد يضاف للمنقوع ملعقة عسل نحل .

- وصفة عسل النحل واللفت :

خذ ثمرة كبيرة من اللفت وقشرها ثم قطعها إلى شرائح . قم بتغطية هذه الشرائح

بعسل النحل، ثم ضعها في طبق واتركها عدة ساعات . ثم بعد ذلك يجمع عسل النحل

الممزوج بعصارة اللفت والذي يتسرب عن الشرائح ويتجمع من حولها، استخدم هذا

الخليط في علاج السعال . يؤخذ ملعقة منه عند الضرورة .

- وصفة الثوم وعسل النحل :

خذ بعض فصوص من الثوم وقشرها ثم افرمها، ثم اخلطها بكمية مناسبة من عسل

النحل، واترك هذا الخليط لمدة ساعتين، ثم تناول منه ملعقة صغيرة عدة مرات طوال

اليوم، مع مراعاة بلع الخليط مباشرة دون مضغ الثوم .



العسل .. وصعوبة التنفس (الأمفزيما)



الأمفزيما مرض من أمراض الصدر المزمنة ، وهي عبارة عن حدوث تورم هوائي

وانتفاخ بالحويصلات الهوائية للرئة ينتج بسبب عدم خروج جزء من الهواء بالرئتين

أثناء عملية الزفير، أي أن الهواء يدخل الرئتين ولا يخرج منهما كاملاً، ويصيب هذا

المرض المدخنين خاصة .

والوصفة التالية تساعد على التغلب على صعوبة التنفس : نصف ملعقة عسل نحل + ٥ نقاط من زيت الينسون تؤخذ ثلاث مرات يومياً قبل الأكل بنصف ساعة.



عسل النحل وحساسية الربيع



* ملعقة من العسل يومياً.. فيها الشفاء بإذن الله !!

عسل النحل في رأي عالم بريطاني كبير، هو العلاج والشفاء من حمى القش - أو الحساسية الربيعية.. ذلك الداء الذي يكثر مع دخول الربيع، ويتحول إلى عرض مستمر من العطس والتهامار الدموع من العينين .

الدكتور "لوري كروفت" عالم الكيمياء الحيوية البريطاني البارز، والمعروف بأنه حجة في فوائد عسل النحل، يؤكد بثقة تامة أنه العلاج الفعال والناجح، ويرى أن كل المطلوب هو أن يواظب مريض الحساسية الربيعية على تعاطي العسل بواقع ملعقة يومياً، لكن يتعين أن يكون العسل من النوع النقي الخام، الذي لم يمر بعمليات تصفية أو تسخين .

وتتسبب الحساسية الربيعية أو حمى القش في التهاب الأغشية المخاطية داخل الأنف، مما يفسر نوبات العطس المتتالية التي تصيب المريض، كما يفسر نزول الدمع الغزير من العين والمصاحب لها بالتهاب القنوات الدمعية.

والواقع أن العلاقة العلاجية بين عسل النحل والحساسية الربيعية ليست جديدة، فالمعروف لدى بعض الغربيين أن مضغ شمع العسل يفيد في تخفيف المعاناة.. بل إن الجيش الأمريكي أجرى اختباراً على فوائد شمع العسل خلال الثلاثينيات، ووصفت النتائج بأنها كانت مذهشة.. لكن لسبب أو لآخر توقفت التحريات العلمية على هذا الصعيد .

ويعتزم الدكتور كروفت إجراء تجربة إكلينيكية للتأكد مرة أخرى من القيمة العلاجية لعسل النحل، الذي يقول عنه: إنه علاج دون آثار جانبية ضارة، ومن شأنه أن يوفر الكثير من النفقات التي تصرف في شراء أدوية الحساسية الربيعية والتي تخفف حدة التفاعلات التي يحدثها لقاح النبات المحمول جواً .

إلا أن الدكتور كروفت يؤكد على ضرورة أن يكون العسل جيّداً، لم يسبق له أن مرّ بعمليات ترشيح أو تسخين.. والأفضل أن يكون في حالته الخام، أي في قالب الشمع الخاص به.. ولا يتعين أن يأتي من تلك الخلايا التي تتغذى على العسل في فصل الشتاء.. أي أن المطلوب هو ذلك العسل الطبيعي في كل شيء، والذي أفرزته النحلة التي تغذت على الرحيق .

وينصح د. كروفت أن يواظب المصاب بالحساسية الربيعية على تعاطي العسل بواقع ملعقة يومياً لمدة عام تقريباً .

ويرى أن سر فعالية العسل يعود إلى "سم العسل" وهو مادة تحقنها النحلة الشغالة في عيون الخلايا لضمان الحفاظ على نظافة العسل، وهذه المادة تحفز دم الإنسان بعد امتصاصها، على إنتاج مواد تقاوم حساسية الربيع.

* تجربة د. س جارفيس :

وهذا ما أكدته قبل ذلك الطبيب الأمريكي "د. س. جارفيس" رائد الطب الشعبي، حين يقول :

والعسل دواء ممتاز لمعالجة بعض أمراض المسالك التنفسية، أو بالأحرى مادته الشمعية.. فمضغ قطعة من شمع أقراص العسل يحسن كثيراً الجدار الداخلي للمسالك التنفسية.. ولكن من المهمات لذلك استعمال العسل في الوقت نفسه.. وإذا تعذر وجود الشمع، فملء ملعقة كبيرة من العسل السائل بعد كل وجبة طعام.

والعلاج المختلط بالشمع والعسل معاً يأتي بنتائج حسنة جداً، وفي كثير من الحالات يظهر تحسن ملموس في الأيام الأولى من مباشرة العلاج.. وبناءً على اختبارات الطب الشعبي لا يصاب الأشخاص الذين يأكلون عسل النحل مع الشمع حتى سن السادسة عشرة من عمرهم إلا نادراً بالرشح وفرط الحساسية وما شابه ذلك من الإصابات.

ويذكر د. جارفيس في ذلك تجربته المثيرة فيقول :

جاءت إلى عيادتي سيدة برفقة ابنها البالغ من العمر ثماني سنوات، لأفحص أنفه وأعالجه، وهو مصاب منذ خمسة أشهر برشح شديد في أنفه مصحوب بإفراز سائل غزير، ولم ينفع في معالجته حتى اليوم أي دواء.. وسبق أن عملت للولد في الثالثة من عمره عملية استئصال اللوزتين.. وقد فحصت أنفه فوجدت فيه صورة الرشح الناتج

عن فرط الحساسية، فالغشاء المخاطي الذي يكسو جدار الأنف الداخلي وجدته منتفخاً باهت اللون، ومغطى بإفرازات مخاطية.. وكان الولد يتنفس من فمه لأن الانتفاخ في أنفه بلغ حد الانسداد ولم يترك مجالاً لدخول الهواء للتنفس.. وبعد أن فحصت الولد فحصاً عاماً، وفحصت أنفه فحصاً خاصاً أعطيته قطعة من شمع أقراص العسل ليمضغها ونرى تأثير ذلك عليه.. ثم عمدت بعد ذلك إلى كتابة بعض التوصيات الطبية على ورقة لأعطيها إلى والدته كمنهاج تسير عليه في معالجة الرشح عند ابنها.. وقبل أن أنتهي من الكتابة، وبعد خمسة دقائق، صاح الولد فجأة وقال: لقد فتح أنفي، إنني أستطيع التنفس منه.. ولقد أعطيت أمه النقط لتستعملها في البيت، وشرحت لها ما كتبت على الورقة، وفحصت بعد ذلك أنف الولد للمرة الثانية لأرى ما طرأ عليه من تغير بعد مضغ قطعة الشمع.. لقد تراجع الانتفاخ في الداخل كما لو عولج بمادة قابضة، وأصبح لون الغشاء المخاطي وردياً بعد أن كان باهتاً، وعند عودة الولد إلى عيادتي بعد أسبوع وجدت أنفه ما زال منتفخاً والولد يتنفس منه وفمه مغلق.

وينصح د. جارفيس، بأن قطعة الشمع اللازمة لهذا الغرض لا تزيد في حجمها على حجم قطعة اللبان، وتمضغ في كل ساعة قطعة من الشمع لمدة ربع ساعة، وذلك بمعدل ٥ - ٦ مرات في اليوم، فيؤدي ذلك إلى علاج التهابات الأنف والجيوب الأنفية.. ويفضل أن يستمر مضغ الشمع إلى ما بعد الشفاء بأسبوع للحيلولة دون حدوث النكسة. والأفضل من هذا هو الوقاية من الرشح، وذلك بمضغ قطعة واحدة من الشمع يومياً منذ بداية الخريف وحتى منتصف يونيو.. كما يؤخذ إلى جانب ذلك ملعقتان صغيرتان من العسل مع كل وجبة.

وأيضاً ننصح بتناول ملعقة كبيرة من العسل - ويفضل معه الشمع - يومياً بعد كل وجبة طعام، وذلك منذ بداية الأشهر الثلاثة قبل الموعد المرتقب للإصابة.. وتؤخذ علاوة على ذلك ملعقة كبيرة رابعة قبل النوم.

أما قبل موعد الإصابة المرتقب بأسبوعين، فإننا ننصح بتناول ملعقتين صغيرتين من العسل مع ملعقتين صغيرتين من خل التفاح، مع كوب من الماء.. وذلك في الصباح قبل الإفطار، وفي المساء عند النوم، ويستمر ذلك طيلة أيام موسم الرشح.

ويؤكد د. جارفيس، أن من يعمل بهذه التوصيات لا يخاف من الإصابة بالرشح والتهاب الجيوب الأنفية.



العسل .. والبرود الجنسي عند المرأة



للبرود الجنسي عند المرأة أسباب كثيرة، من أهمها وأشهرها هو ختان المرأة عن طريق الجهلة من غير أهل الاختصاص. ويرى بعض المتخصصين في علاج الأمراض الجنسية أن فيتامين "هـ" (الذي يطلق عليه أحياناً فيتامين الحب لارتباطه بنشاط الغدد الجنسية) من أهم عوامل العلاج لمشكلة البرود الجنسي عند النساء أو الارتقاء الجنسي عند الرجال .

* وصفة من العسل لعلاج البرود الجنسي عند النساء :

هناك وصفة قديمة جداً يقال إنها وراء تسمية شهر العسل باسم: هاني مون (Honey Moon) حيث كانت تُقبل الزوجة في شهر العسل على تناول شراب العسل بغرض زيادة استجابتها ورغبتها للجنس، ويحضر شراب العسل ونبات حشيشة الدينار، حيث تضاف كمية مناسبة من نبات حشيشة الدينار إلى كوب من الماء المغلي، ثم يترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة، بعد ذلك يُقلب المنقوع ويضاف إليه ملعقة واحدة من عسل النحل، ويشرب مثل هذا الشراب قبل كل وجبة طعام. وفائدة عسل النحل هنا هي زيادة مفعول هذا النبات كمنشط جنسي حيث يحتوي العسل على مواد منشطة جنسياً وهي فيتامين "هـ" وحمض الأسبارتك (Aspartic Acid) ونسبة قليلة من الهرمونات^(١)

(١) عن كتاب الوصفات الشعبية : د. أيمن الحسيني . مكتبة دار الطلائع.