

عسل النحل ومنتجاته

٢٤



عسل النحل Honey:

شهر العسل كلمة ترجع إلى أكثر من ٤٠٠٠ سنة حينما كان والد العروس يقدم للزوجين شراب العسل المختمر يوميًا، لمدة "شهر قمرى كامل" لزيادة الرغبة والنشاط الجنسي.

« كلمة Honey أو العسل، تستخدم في العديد من الثقافات للدلالة على الحب والإعجاب والتدليل.

« العادات اليونانية القديمة تقضي بقيام العروس بغمس أصبعها في العسل قبل دخولها بيتها الجديد وترسم به صليبًا على جبهة حماتها، علامة على الحياة الحلوة المقبلة عليها!!

« كليوباترا كانت تحرص على استخدام خليط مكون من



العسل واللوز المسحوق لتجميل بشرتها وكانت تحرض يوليوس قيصر ومارك أنطونيو على لعق هذا المخلوط على جسدها وأعضائها الحميمة.

« العسل شراب الإلهة أفروديت أو كنز الأرض الذهبي، وخلاصة روح الأزهار وعمل النحل الذي ساهم في تحلية الحياة قبل اكتشاف السكر بعدة قرون.

« ابن سينا الطبيب العربي الشهير ينصح بالعسل والزنجبيل للضعف الجنسي.

« المصريون القدماء استخدموا شمع العسل في التحنيط وجاء ذكر العسل في البرديات الفرعونية القديمة.

« المصريون والإغريق واليونان القدماء جعلوا من العسل قرباناً يرفعونه لألهتهم، كما اعتبروه مادة ثمينة هبة من الآلهة تجمع بين الغذاء والدواء، كما استخدموه عملة للمقايسة ودفع الضرائب، لذا أطلق عليه "الذهب السائل".

« جاء ذكر العسل في العديد من المواضع في الكتاب المقدس حينما وصف النبي موسى عليه السلام أرض الميعاد للبرانيين في سفر الخروج أنها "أرض مباركة يجري فيها اللبن والعسل"، كما وعد الله سبحانه وتعالى المؤمنين الصالحين في قرآنه الكريم بـ"أنهار من عسل مصفى" في الجنة الموعودة وجاء ذكر العسل في عدة مواضع بالقرآن الكريم، كما سميت إحدى سور القرآن باسم "سورة النحل".

« للعسل أنواع كثيرة، تبلغ حوالي ثلاثمائة نوع، تختلف طبقاً لنوع الرحيق والخواص الظاهرية والكيميائية والعلاجية.

● نبيذ العسل:



« أول مشروب روحي في التاريخ هو ماء العسل، وهو نبيذ حلو مصنوع من العسل، ظل يستخدم في أوروبا حتى القرن السابع عشر، والعرب هم من طوروا بثقافتهم المهدبة آلية التقطير وأطلقوا على روح النبيذ (الغول) ومنه اشتق اسم (الكحول)، والبيرة كانت تمثل الشراب الشعبي بينما كان النبيذ بدرجات كحوله الأكثر ونعومة طعمه يشكل ترف الطبقات المتعمة الثرية.

● الخواص الأفروديتية والعلاجية:

« يستخدم في العديد من الوصفات الشهوانية مخلوطاً بجوز الهند أو حليب الناقة أو الماعز أو البيض أو التوابل... إلخ، والعسل الفاتر على الجسد صالح لكثير من الألعاب الشهوانية.

« يحتوي على السكريات، خاصة الفركتوز، اللازم لإمداد الجسم بالطاقة دون إجهاد غدة البنكرياس.

- « يحتوي على الأنزيمات المسؤولة عن إتمام عمليات التفاعل الكيميائي وتوليد الطاقة بالجسم.
- « يحتوي على البروتينات والأحماض الأمينية والمعادن والفيتامينات الهامة للحفاظ على التوازن الهرموني والمناعة بالجسم.
- « يحتوي على عنصر (البورون) المسؤل عن رفع مستوى الهرمون الذكري (تستوستيرون).
- « الدراسات العلمية أكدت أن تناول ٣ ملاعق صغيرة يوميًا من العسل بصفة منتظمة يؤدي إلى زيادة إفراز أكسيد النتريك بنسبة ٥٠٪ وهو المسؤل عن تمدد الأوعية الدموية والشرايين والانتصاب وانتفاخ البظر، كما أشارت الدراسات إلى زيادة أكسيد النتريك في سوائل الجسم مثل اللعاب والبول.
- « تناول العسل بصفة منتظمة يؤدي إلى ارتفاع الهرمون الذكري (تستوستيرون) لاحتوائه على مادة (Chrysin) التي تمنع تحول هرمون (تستوستيرون) إلى هرمون (إسترايول) الذي يمثل الأستروجين الرئيسي بالجسم وبالتالي ترتفع نسبة هرمون تستوستيرون بالدم وهو المسؤل عن الإثارة وزيادة الرغبة الجنسية للرجل والمرأة.
- « يحتوي على خمائر تساعد على تنظيف القولون وعلاج حالات الإسهال المزمن والقولون العصبي.
- « مضاد حيوي للبكتريا والفطريات والفيروسات.
- « يحتوي على مادة (أسيثيل كولين) التي تلعب دورًا هامًا في نقل الإشارات العصبية بالمنخ.



- « يحتوي على مواد (بروستاجلاندين) التي تلعب دورًا هامًا في كل خلايا الجسم ويؤدي نقصها إلى ظهور العديد من العلل والأمراض بالجسم.
- « يحتوي على مجموعة كبيرة من المواد الكيميائية المضادة للتأكسد والسرطان.
- « الأنواع الداكنة تحتوي على نسبة أعلى من الفيتامينات والمعادن ومضادات التأكسد، لذا يعتبر العسل الجبلي وعسل الحنطة السوداء أفضل أنواع العسل لتنشيط الرغبة الجنسية.

● أنواع العسل:

« مستخلص من رحيق زهرة واحدة مثل (زهرة البرتقال، البرسيم... إلخ).	عسل الزهرة الواحدة
« مستخلص من رحيق أزهار متعددة.	عسل الزهور المتعددة
« مستخلص من رحيق نباتات تنمو في المناطق الجبلية المرتفعة البعيدة عن التلوث، لونه داكن وطعمه لاذع، ويعتبر أفضل أنواع العسل.	العسل الجبلي
« للحصول على شهادة "عسل عضوي" يجب أن تكون مصادر الرحيق والأدوات المستخدمة في بناء الخلايا وعلاج النحل من مصادر عضوية.	العسل العضوي
« العسل بحالته الخام، دون ترسيب أو تصفية أو إضافات أخرى	العسل الخام
« عسل يحتوي على قطعة أو أكثر من الشمع محفوظ في أوعية بلاستيكية أو زجاجية.	العسل بشهده
« قرص العسل بأكمله محفوظ في عبوات خشبية أو بلاستيكية أو زجاجية.	قرص العسل
« عسل تمت تصفيته من خلال فلتر ضيق المسام لإزالة المواد الصلبة والشمع والبروبوليس دون إزالة حبوب اللقاح والمعادن والأنزيمات، وهذا النوع من العسل يتبلور بسرعة.	العسل المصفى
« عسل تمت تصفيته تحت الضغط العالي مع التسخين لاستخراج كافة حبوب اللقاح والمواد الصلبة من العسل، وهو بهذا يفقد معظم محتوياته من الأنزيمات والخمائر، وقابل للتخزين لفترات طويلة دون تبلور.	عسل فائق التصفية
« عسل تمت معالجته بالحرارة للإقلال من نسبة الرطوبة وإذابة بلورات السكر، ويفقد العديد من الأنزيمات والمواد الفعالة.	العسل المعالج بالحرارة
« عسل تمت معالجته باستخدام الموجات فوق الصوتية لقتل خلايا الخميرة والإقلال من التبلور والتجيب، يحتفظ بنسبة كبيرة من الأنزيمات والمواد الفعالة بنسبة أعلى من العسل المعامل بالحرارة.	العسل المعالج بالموجات الصوتية
« عسل تمت معالجته باستخدام أشعة جاما لاستخدامه في الأغراض الطبية مثل تجميد الجروح والقروح.	العسل المعالج باشعة جاما

● الخواص العلاجية لبعض أنواع العسل:

أهم الخصائص العلاجية	النوع
أمراض الكبد والجهاز الهضمي - فقر الدم - الضعف العام - الإدمان	العسل الجبلي
أمراض الكبد والجهاز الهضمي - السكري - الجروح والحروق	عسل السدر
تقرحات الفم واللثة والأسنان - تسوس الأسنان - عسر الهضم	عسل القرنفل
انتفاخ البطن والغازات - التهاب المسالك البولية والتناسلية - الصداع والسعال	عسل الصعتر
أمراض الكلى والمثانة والتهاب الحالب - حصوات المسالك البولية	عسل حلفا بر
الأرهاق العصبي - ألم الحيض واضطرابات سن اليأس - الاكتئاب	عسل الميرمية
أمراض الكبد والحصوات المرارية - الضعف الجنسي - التهاب القولون - الدوار	عسل إكليل الجبل
الضعف العام - غذاء جيد للأطفال - يستخدم بعد الولادة وخلال فترات الرضاعة - يساعد على التئام الكسور العظمية - ارتفاع ضغط الدم والسعال والربو الشعبي - تقوية جهاز المناعة وضبط السكر بالدم وتنشيط الدورة الدموية.	عسل حبة البركة
الأنفلونزا والزكام والتهاب الشعب الهوائية والجيوب الأنفية - انتفاخ البطن والغازات - الإمساك - يساعد على إقلال مدة الطمث عند السيدات - مهدئ للأعصاب	عسل البردقوش
اضطراب سن اليأس - ضبط سكر الدم - مدر للبول - الإسهال	عسل نواراة البرسيم
سرعة النزف - الحموضة - الإمساك - ارتفاع الكوليسترول بالدم	عسل القطن
قصور الكبد - ارتفاع الكوليسترول بالدم - الوزن الزائد والسلوليت - احتباس السوائل بالجسم - ارتفاع ضغط الدم	عسل الهندباء البرية
التهابات المجاري التنفسية - الروماتيزم - الصداع النصفي - التعب والإرهاق العام - طارد للديدان الدبوسية Oxyuris	عسل الكافور
تسكين الألم والحمى - ألم الروماتيزم - القلق والأرق	عسل الصفصاف
السعال والتهاب الشعب الهوائية - التوتر العصبي والقلق - عسر الهضم - الحمى	عسل الزيزفون
اضطرابات الجهاز الهضمي - التهاب اللوزتين - الحمى - التعب - التعرق المفرط	عسل السنديان
تصلب الشرايين وارتفاع دهون الدم - اختلاج القلب - ارتفاع ضغط الدم - الأرق	عسل الزعرور
عسر الهضم والتخمة - التعب والإرهاق - اضطراب الدورة الدموية - التهاب الشعب الهوائية - تقلص العضلات - اختلاج القلب - ضعف المناعة.	عسل الموالح
تفيد في علاج تقلصات المعدة والأمعاء وانتفاخ البطن والالتهابات المعوية والوقاية من الإمساك وتسمم الحمل والتهاب الشعب الهوائية والسعال	عسل الأعشاب الطبية

● وصفات للعلاج بالعسل والقرفة (Honey & Cinnamon) :

الوصفة	المرض
« خليط من العسل والقرفة مع شرائح الخبز فى وجبة الفطور بصفة منتظمة بدلا عن القشدة والزبدة والمربى ، للاقلال من كولسترول الدم ومخاطر الاصابة بالأمراض القلبية « كوب من الماء الدافىء مضافا اليه ملعقة صغيرة من العسل وملعقة ونصف من مسحوق القرفة ، ، للاقلال من ارتفاع الكوليسترول والدهون بالدم	أمراض القلب وارتفاع الكوليسترول
« كوب من الماء الدافىء مضافا اليه ملعقة من عسل النحل ونصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة بصفة منتظمة ، يفيد علاج التهابات المفاصل حيث تقل حدة الألم وتحسن حركة المفاصل	التهابات المفاصل
« ملعقة من عسل النحل ومسحوق القرفة يوميا قبل النوم لتقوية الحيوانات المنوية لدى الرجال وعلاج السيدات اللاتى يعانين من العقم وتأخر الإنجاب	قلة الخصوبة وتأخر الإنجاب
« ملعقة من عسل النحل مضافا اليها ربع ملعقة من مسحوق القرفة ثلاث مرات يوميا ، لعلاج السعال الحاد والمزمن والتهاب الجيوب الأنفية « ملعقة صغيرة من عسل النحل مع ملعقتين من مسحوق القرفة مضافة الى كوب ونصف من الماء الدافىء ، مرتين الى ثلاث مرات يوميا ، لرفع كفاءة جهاز المناعة ومقاومة الجسم ضد نزلات البرد والانفلونزا والالتهابات المتكررة	نزلات البرد
« مزيج مكون من زيت الزيتون الدافىء مع ملعقة عسل نحل وملعقة من بودرة القرفة ، لدهان فروة الرأس جيدا لمدة ١٥ دقيقة ثم يشطف الشعر بالماء الفاتر ، للوقاية وعلاج تساقط الشعر	تساقط الشعر
« مزيج مكون من ثلاث ملاعق عسل مضافا الى ملعقة قرفة ، يوضع على البثرات الجلدية أثناء الليل ويفسل فى الصباح الباكر ، يفيد علاج البثور والالتهابات الجلدية فى خلال ثلاثة اسابيع	التهابات الجلد
« مزيج مكون من العسل ومسحوق القرفة قبل الوجبات ، يفيد علاج ألم المعدة والقرحة الهضمية وتكون الغازات والانتفاخ وعسر الهضم	عسر الهضم
« كوب من الماء مضافا اليه ملعقتين من عسل النحل مع ملعقة صغيرة من القرفة صباحا يوميا ، يفيد علاج التهاب المثانة البولية	التهابات المثانة
« مزيج مكون من ملعقة قرفة مضافة الى خمس ملاعق من العسل موضعيا على مكان الألم لمدة ثلاث دقائق يساعد على الاقلال من ألم الأسنان	ألم الأسنان
« ملعقة صغيرة من عسل النحل مع نصف ملعقة من مسحوق القرفة مضافة الى كوب من الماء قبل الفطور ، يفيد انقاص الوزن ومنع تراكم الدهون	انقاص الوزن
« كوب من الماء مضافا اليه ملعقة من العسل ونصف ملعقة من مسحوق القرفة ، قبل الافطار وفى منتصف النهار ، للتغلب على الأرهاق الذى يصاب به الشخص فى منتصف النهار ويعيد للجسم حيويته مع حلول المساء	الأرهاق فى منتصف النهار
« ينصح باستعمال غرغرة للفم مكونة من ملعقة من العسل والقرفة ، صباحاً ومساءً	التهنؤ الكريه



حبوب اللقاح Bee Pollen؛

- « حبوب اللقاح أو خلايا التذكير الجنسية في النحل، تشبه الحيوانات المنوية عند الذكور.
- « حبوب اللقاح هي المصدر الرئيسي للبروتينات والفيتامينات والعناصر الغذائية اللازمة لنمو وتكاثر النحل وإمداد الغدد التي تفرز الغذاء الملكي والأنزيمات.
- « يحتوي العسل البري الجبلي الطبيعي الخام على نسبة عالية جداً من حبوب اللقاح.

● الخواص الأفروديتية والعلاجية لحبوب اللقاح؛

- « مصدر هام للأحماض الأمينية (تحتوي ١٠٠ جم من حبوب اللقاح على أحماض أمينية تعادل الكمية الموجودة في (نصف كجم من اللحم البقري أو ٧ بيضات).
- « ملعقتان طعام من حبوب اللقاح تكفي الاحتياجات اليومية من الأحماض الأمينية اللازمة للجسم.
- « تحتوي على نسبة عالية من السكريات والقليل من الدهون.
- « تحتوي على مجموعة فيتامينات (ب) وفيتامين (C) و(طليعة فيتامين A).
- « تحتوي على معادن البوتاسيوم والماغنسيوم والكالسيوم والحديد والسيليسوم والفوسفور.
- « مقاومة التعب الجسدي والذهني ورفع كفاءة جهاز المناعة.
- « معالجة الضعف الجنسي وتضخم البروستاتا.

- « معالجة الاكتئاب والتوتر العصبي والأرق واضطرابات الذاكرة.
- « معالجة الحموضة والقرحة الهضمية ومعالجة الإمساك.
- « معالجة فقدان الشهية ونقص الوزن وضبط سكر الدم.
- « معالجة بعض أنواع السرطان وسوء التغذية، كما تدخل في مستحضرات التجميل والكريمات ومحاليل حمام الشمس والدهانات المستعملة لالتئام الجروح والحروق والكريمات المخصصة لعلاج وتغذية البشرة.

● مستحضرات حبوب اللقاح:

« يباع اللقاح على هيئة كريات صغيرة محفوظة في عبوات منفردة أو ممزوجة مع العسل أو على هيئة مستحضرات دوائية.

« ينصح بالحصول على اللقاح الطازج بشرائه من مربى النحل مباشرة لأن التخزين لمدة طويلة يفقد اللقاح العناصر الحية والأحماض الأمينية الضرورية وبالتالي يفقد خصائصه العلاجية.

الحساسية لحبوب اللقاح:

« ينصح بالبداية بكميات قليلة من حبوب اللقاح ثم زيادة الجرعة تدريجياً.

« ظهور أعراض الحساسية مثل الطفح الجلدي أو العطس يستوجب إيقاف استعمال حبوب اللقاح.

« الشخص البالغ يحتاج إلى (٢-٤ ملاعق صغيرة) أو (٤-٦ كبسولات يومياً).

« ينصح الأطفال دون العاشرة بتناول نصف ملعقة صغيرة في الصباح لزيادة الوزن وفتح الشهية والتغلب على التغلب البدني والدهني.

غذاء ملكات النحل Royal Jelly:

● ماهو الغذاء الملكي؟

« سائل أبيض يشبه اللبن الكثيف تفرزه شغالات النحل لتتغذى عليه الملكة طيلة حياتها.

« يتأثر بالحرارة والضوء والرطوبة، يصبح لونه أصفر إلى بني ويكتسب رائحة قوية نتيجة تحلل البروتين.

« طعمه حار، حمضي وسكري قليلاً، تبلغ نسبة حموضته (pH = ٢,٨ تقريباً).



● الخواص الأفروديتية والعلاجية للغذاء الملكي:

- « يحتوي على تركيز عالٍ من منشطات الطاقة والفيتامينات والأملاح المعدنية المنشطة للغدد التناسلية.
- « يحتوي على نسبة عالية من السكريات كما يحتوي على جميع الأحماض الأمينية اللازمة للجسم.
- « يحتوي على (مولدات الطاقة) ADP & ATP - المسؤولة عن إنتاج الطاقة في جميع خلايا الجسم.
- « يحتوي على فيتامينات (ب) المركب وفيتامين C وحمض نيكوتينيك (مانع البلاجرا).
- « يحتوي على مادة (اسيتيل كولين) - الناقل العصبي بالمخ والتي تلعب دوراً هاماً في تخزين المعلومات بالمخ وزيادة الانتباه والتركيز، ونقصه يسبب حدوث مرض (الزهايمر).
- « تخطيط الجسم وزيادة سرعة التمثيل الغذائي.
- « تغذية الرياضيين والأطفال وكبار السن.
- « زيادة مقاومة الجسم ضد الأمراض المعدية والالتهابات.
- « فقدان الشهية والنحافة.
- « اضطرابات الذاكرة والخمول الذهني والاكتئاب وتدهور المزاج العام.

مستحضرات الغذاء الملكي:

« يباع الغذاء الملكي سائلاً مذاباً في العسل المعبأ في زجاجات معقمة لونها داكن لايسمح بنفاذ الضوء، أو مجففاً في عبوات زجاجية معقمة للضوء، أو على هيئة كبسولات أو أمبولات دوائية منفرداً أو ممزوجاً مع حبوب اللقاح أو الجنسج.

- « اضطرابات الهضم والقرحة الهضمية والقولون العصبي وأمراض الكبد.
- « الوقاية من تأثير النظائر المشعة (يفيد الأشخاص الذين يعملون في مجالات الإشعاع).
- « الأمراض الجلدية مثل (جفاف الجلد وتقشره، حب الشباب، الذئبة الحمراء).

● الجرعات اللازمة من الغذاء الملكي:

- « ينصح بشكل عام، بعلاج تتراوح مدته ما بين شهر إلى ثلاثة أشهر.
- « غالباً ما يؤخذ عن طريق الفم قبل وجبة الإفطار، بمعدل (٤٠-٥٠ مجم يومياً).
- « يفضل أن يخلط الغذاء الملكي مع العسل (جرام من الغذاء الملكي إلى ٢٥٠ جرام من العسل)؛ لأن طعم الغذاء الملكي حاد بعض الشيء.
- « لا ينصح بالإكثار من تناوله، فقد يكون له تأثير سلبي على الجسم كأمراض زيادة نسبة الفيتامينات في الجسم التي تؤدي إلى التسمم وزيادة الهرمونات.



« الأفضل شراء الهلام الملكي من مربى النحل مباشرة، وقد يباع منفرداً أو ممزوجاً مع العسل الصافي أو العسل الصافي واللقاح.

« يباع في الصيدليات على هيئة كبسولات أو أمبول، منفرداً أو ممزوجاً مع اللقاح أو الجنسج.

● **لعلاج الضعف الجنسي عند الرجال:**

« تضاف (٦ ملاعق كبيرة من الغذاء الملكي إلى (١٠ ملاعق) كبيرة من الحبة السوداء ويخلط جيداً، وينصح بتناول ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً، لمدة شهر على الأقل مع ضرورة التغذية الجيدة والراحة النفسية والبدنية.