



هل أنت حامل ؟!



* خطورة استخدام الأدوية في حالات الحمل :

ينتاب العالم اليوم موجة من الخوف من استخدام الأدوية والعقاقير الطبية المختلفة في حالات الحمل مما دعا الأطباء إلى الامتناع عن إعطاء أي دواء للأم الحامل إلا في حالات الضرورة القصوى .

وفي أوروبا وأمريكا منع الكثير من المضادات الحيوية أثناء الحمل وظهر اتجاه بأن يكتب على كل دواء ألا يستعمل لعلاج الأم الحامل إلا بعد استشارة الطبيب الأخصائي، وللأسف لم تصل هذه الصيحة أو هذه النصيحة الطبية المهمة إلى كثير من الدول النامية خاصة التي لا تصرف فيها الأدوية بواسطة روضة طبيب متخصص .

* مأساة :

إن مأساة عقار الفيدومين المهدئ الذي يعد سبباً لأكثر من عشرة آلاف حالة تشوه في عام ١٩٥٩، ١٩٦١ في ألمانيا الغربية والولايات المتحدة الأمريكية يجعل كل إنسان يفكر ألف مرة قبل أن يقدم على استخدام أي دواء في حالات الحمل.

* التشوهات التي تحدث من استخدام الأدوية :

يختلف مكان التشوه حسب مرحلة نشأة العضو الذي أصابه التشوه وقت تعاطي الدواء، فلقد وجد العلماء أن دواء الفاليدوميد يسبب فقدان الأذن الخارجية وتلفاً للأعصاب المخية عند استعماله في اليوم ٢١-٢٢ من بداية الحمل، وأدى إلى ظهور حالات بدون أرجل أو أذرع عندما أُخذَ في اليوم ٢٤-٢٧ من الحمل وإلى تشوهات في الأطراف عند تعاطيه في اليوم ٢٨ - ٢٩ من الحمل .

أي أنه من خلال الأبحاث وجد أن أضرار الدواء خلال فترة الحمل تعتمد على توقيت تعاطيه.

إن الأشهر الأولى هي أخطر شهور الحمل حيث تحدث فيها ٩٠% من حالات التشوه وهذه الفترة هي فترة تكوين أعضاء الجسم المختلفة ومن ثم فعلى كل سيدة حامل أن تتجنب تناول أية عقاقير طبية مهما كانت - حتى المقويات - إلا إذا نصح الطبيب بذلك.

* أدوية خطيرة على الحامل :

وفيما يلي بيان لبعض الأدوية التي يحظر على السيدة الحامل أن تستخدمها أثناء فترة الحمل :

الدواء	التأثير على الجنين
مهدئات البروميد	تشوهات في الأعصاب
الكورتيزون	تشقق في سقف الحلق
مهدئات الديازيبام	تشقق في سقف الحلق والشفة
هرمون الذكورة	أعراض ذكورة في الجنين الأنثى
ستربتومايسين	الصمم
تترايسكلين	تلون الأسنان
السلفوناميد	ارتفاع نسبة الصفراء
حبوب السكر	تشوهات خلقية
الأسبرين	إطالة فترة الحمل والولادة يرقان للطفل بعد الولادة
أدوية تحتوي على اليود	تشوهات في الجنين
أدوية الضغط	إصابة الطفل بالسكر
أدوية الغدة الدرقية	تضخم الغدة الدرقية عند الأطفال
أدوية الحموضة	تشوهات الجنين
تطعيم الحصبة	تشوهات للجنين

تطعيم الأنفلونزا	لا تأثير على الحمل
فيتامين (أ) (جرعات عالية)	ارتفاع الضغط المخي للجنين
فيتامين (د)	زيادة نسبة الكالسيوم في الدم وتخلف عقلي.

تحذير :

يجب على السيدة الحامل أن تحترس من مركبات التراسيكلين أثناء الحمل ويجب ألا تعطى للطفل في السنوات الأولى من العمر لأنها تسبب تشوهات دائمة في العظام وأسنان الجنين والرضع والأطفال .

* الغاية المنشودة :

إن غاية ما تتمناه كل سيدة حامل هو أن تضع حملها بسلام وتحصل على وليد مكتمل النمو والصحة وخالٍ من أية عيوب خلقية ولكي تصل إلى هذه الغاية المنشودة فيجب على السيدة الحامل أن تتجنب الأدوية والعقاقير الطبية إلا للضرورة القصوى وأن تلجأ إلى استخدام المصادر الطبيعية للعلاج التي لا يحدث عنها أية أضرار جانبية أو مضاعفات سواء كانت في الأم أو في الجنين .

إن عسل النحل من أفضل المصادر الطبيعية التي تعالج الأمراض وتقي من حدوث الأمراض ، ويحافظ على الصحة في أتم حال وأكمل وجه، ولا ينتج عن استخدامه أية أضرار أو مضاعفات، لأنه شفاء من رب العالمين .



عسل النحل يعالج القىء أثناء الحمل



يعتبر القىء في أشهر الحمل الأولى أمراً عادياً عند معظم الحوامل، ويحدث هذا غالباً في الصباح، وتعتبر أيام الحمل الأولى من أصعب الأيام بسبب وجود الغثيان والقيء. وقد تكون هناك بعض المسببات لهذا القىء مثل بعض الروائح أو الطعام، ويصيب الغثيان ٥٠ - ٦٠ % من السيدات الحوامل خلال الأشهر الأربعة الأولى، بينما نجد ٢٠ % من السيدات الحوامل قد يصبهن الغثيان والقيء لفترة أطول من ذلك، ويكون بصورة أشد .

ولا يوجد هناك سبب واضح أو على وجه الدقة لتفسير حدوث هذا الغثيان والقيء، ويعتقد أن للحالة النفسية للسيدة الحامل تأثيراً في شدته، وقد يكون السبب نقص في فيتامين ب ٦.

وقد يؤدي القيء والغثيان إلى زيادة توتر الحامل.. وقد تؤدي زيادة القيء واستمراره إلى ضعف الجسم نتيجة حرمانه من امتصاص احتياجاته من المواد الغذائية.. وينصح الأطباء السيدة الحامل، عند استيقاظها صباحاً، وقبل مغادرتها السرير، بأن تتناول ثلاث ملاعق من العسل، حيث يمنع ذلك حدوث الغثيان والقيء.. وقد أجرى بحث علمي تم فيه مقارنة مجموعة من السيدات الحوامل تأخذ العسل بمجموعة أخرى لا تأخذ العسل.. فوجد أن المجموعة الأولى مرت عليها فترة الحمل دون حدوث أي تكرار للغثيان والقيء، وذلك على عكس المجموعة الثانية.

• كيف يمكن التخفيف من شدة القيء في فترة الحمل؟

أثبتت أبحاث د. هيرمن فثيل بعد أن جرب محلول "الملكائية العسلي" (محلول العسل بنسبة ٤٠% مع النوفاكلين بنسبة ١%)، كفاءة عسل النحل في معالجة القيء الشديد الناشئ عن الحمل^(١).

* وهناك طرق أخرى أيضاً :

- يجب تناول وجبات خفيفة أقل من المعتادة، حتى تقلل من الإجهاد على المعدة وتقلل من عصارتها .

- يجب تناول النشويات مثل البطاطس والخبز والمكرونات لأنها سهلة الهضم، ويفضل البطاطس غير المقشورة، وأن يكون الخبز كامل العناصر بالنخالة حتى يحتوي على الفيتامينات والألياف الطبيعية .

- إن تناول كوب من مشروب ساخن مع قطعة من البسكويت غير المسكر قبل قيام السيدة الحامل من السرير يقلل من الإحساس بالغثيان .

- لا بد من الإقلال من الدهون والشاي والقهوة حيث إنها تسبب الغثيان للحامل.

- إذا كان القيء شديداً ومستمراً فيجب استشارة الطبيب .

(١) عن كتاب الحمل والولادة د. سمير غويبة مكتبة ابن سينا .

أما الأطباء في الصين وروسيا فإنهم ينصحون الحوامل بتناول الخبز الناشف المغطى بطبقة من العسل عند الاستيقاظ من النوم كإجراء وقائي وعلاجي ضد القيء أثناء فترة الحمل، وذلك لاحتواء كل منهما على فيتامين ب٦، وكذلك في رومانيا أمكن استخدام العسل عن طريق الاستنشاق في علاج بعض حالات الغثيان والقيء أثناء الحمل .

وقد أجريت في الصين تجربة في المستشفى المخصص للعلاج بعسل النحل حيث تم اختيار ٤٠ مريضة حامل لأول مرة وفي الشهور الثلاثة الأولى، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين، كل مجموعة تشمل عشرين مريضة، وتناولت المجموعة الأولى عسلاً أثناء هذه الفترة بينما لم تتناول المجموعة الثانية العسل، وتم متابعة المجموعتين إلى نهاية الحمل، وقد لوحظ أن نسبة الإصابة بتسمم الحمل في المجموعة الأولى اثنان فقط من بين عشرين حالة، بينما في المجموعة الثانية أصيبت ٨ حالات بمرض تسمم الحمل مع شدة القيء .



عسل النحل يعالج الإمساك أثناء الحمل



يحدث الإمساك أثناء الحمل بسبب انخفاض سرعة الهضم التي تقل إلى حد واضح في هذه الفترة .

* كيف يمكن تجنب الإمساك أو علاجه أثناء فترة الحمل ؟

يمكن تجنب الإمساك باتباع الإرشادات التالية :

- شرب كمية كبيرة من السوائل وخاصة عصير البرتقال أو الحليب الذي يفضل إضافة عسل النحل إليه .
- شرب كوب ماء بارد على الريق عند الاستيقاظ من النوم .
- الإكثار من أكل الفواكه والخضراوات الطازجة .
- المواظبة على المشي المنتظم يومياً ما بين ربع إلى نصف ساعة .
- تناول كوب حليب أو كوب زبادي قبل النوم .
- الاهتمام بوجبة الإفطار وعدم إهمالها .

- تجنب تناول المأكولات الدسمة مع تجنب إضافة الأصناف الحارة والمخللات التي تؤدي إلى تقيج واحتقان الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء الغليظة الذي يزيد من الإمساك.

- وجد أن استخدام عسل النحل مرتين أو ثلاث مرات في اليوم يساعد على تحسين حالة الجهاز الهضمي وزيادة حركة الأمعاء وتجنب الإمساك .
وترجع قدرة عسل النحل في تأثيره الكبير في المساعدة على الهضم إلى أنه يحتوي على عنصري المنجنيز والحديد وهما ضروريان لإتمام عملية الهضم والاستفادة من الغذاء، وبذلك أمكن استخدام عسل النحل كعلاج ناجح للإمساك المزمن، وأصبح استعماله عاملاً أساسياً في الوقاية من الإصابة بحالات الإمساك .

عسل النحل يعالج

حموضة المعدة الزائدة أثناء الحمل



تصاب المرأة الحامل بنوع من الحرقان في منطقة فم المعدة وهو ما يسمى "بحرقان الصدر" أو "حرقان القلب" ، وسبب ذلك أنه عند تضخم الرحم فإنه يضغط على المعدة إلى أعلى فتندفع عصارتها إلى أعلى أيضاً فينتج حرقان الصدر أو عسر الهضم .
وقد اتفق كثير من الأطباء المهتمين بدراسة عسل النحل على أن الغذاء المكون من العسل فقط أو ممزوجاً مع بعض الأطعمة الأساسية يقلل من الحموضة لدى المرضى الذين يشكون من زيادة في حموضة المعدة، وعلى ذلك فإنه يمكن وصف العسل كعلاج لاضطرابات المعدة والأمعاء المختلفة المصحوبة بزيادة في الحموضة .
وقد وجدَ عضو الأكاديمية السوفيتية ك. بيكوف^(١) الذي درس أثر المنشطات المختلفة على إفراز المعدة أن الحيوان الذي يجري تجاربه عليه إذا أعطى عسلاً كان إفراز المعدة قلويًا أو قليل الحموضة . وكانت هذه الظاهرة بارزة بشكل جعله يبحث عن سببها، وإذا امتنع عن إعطائه العسل لبضعة أيام عاد الإفراز المعدي إلى حالته الطبيعية، وبذلك وصل بيكوف إلى أن العسل منشط عديم الضرر لإفرازات المعدة.

(١) عن كتاب العلاج بعسل النحل : تأليف ن . يويريش ترجمة د . محمد الحلوجي .

كما أوضحت التجارب التي قام بها الأستاذ ن. موتر والدكتورة ز. أرخيفلا^(١) في مستشفى أوسترموف في موسكو حيث أعطى العسل لمائة وخمسة وخمسين مريضاً بالقرحة المعدية فدلّت الملاحظات على أن العسل ينظم الحموضة وكمية العصارة المعدية ويؤثر تأثيراً طيباً على الأعراض الناتجة من زيادة الحموضة مثل حرقان الجوف والتجشؤ والتي اختفت من ١١١ حالة من ١١٣ حالة، ومن بين ١١١ حالة منها ١٠١ حالة تخلصت من الألم وثمانى حالات خف فيها الألم واثنتان فقط ظلتا بدون تغيير .

وفي مستشفى بسمانيا في موسكو^(٢) تم علاج سبع وخمسين حالة من قرحة المعدة والاثني عشري بالعسل بواسطة الدكتورة ف. سينمبوف، حيث تناول تسعة وعشرون مريضاً العسل فقط، أما الثمانية والعشرون الآخرون فقد تناولوا العسل مع العقاقير الأخرى، وكانت النتيجة اختفاء الألم من جميع الحالات وقلت نسبة الحموضة في العصير المعدى، وتوقف النزيف المعوي، وانتظم التبرز، وقد حدثت نتائج مشابهة لذلك في مستشفى حامية موسكو بواسطة د. جروسمان الذي عالج أحد عشر مريضاً مصابين بقرح في المعدة والاثني عشري، مستخدماً العسل مع العقاقير الأخرى، حيث اختفى التجشؤ والقيء وتوقف النزيف المعدى وعادت الحموضة إلى حالتها الطبيعية في العصير المعدى.

وبذلك يتضح أن عسل النحل دواء ناجح وشفاف في حالات قرح المعدة والاثني عشري، كما دل على ذلك الطب الشعبي والعلاج الإكلينيكي الحديث، وهناك الحكمة الشعبية القديمة التي تقول: "إن العسل أحسن صديق للمعدة".



عسل النحل يعالج الدوخة أثناء الحمل



الشعور بالدوخة أثناء الحمل هو أحد التغيرات الطبيعية أو الفسيولوجية التي تظهر على السيدة الحامل، وقد يعزى ذلك إلى حدوث زيادة في مساحة الأوعية الدموية مما يتطلب وجود كمية أكبر من سائل الدم الذي يدور في الدورة الدموية للأم، والدورة الدموية للحنين مما يؤدي إلى عدم وصول كمية كافية من الدم إلى المراكز المخية في

(١) المرجع السابق . (٢) المرجع السابق .

السيدة الحامل فتشعر بالدوخة، وعندما يتقدم الحمل تلاحظ السيدة الحامل زيادة الرغبة في النوم وسرعة الإجهاد وضيق التنفس، وهذا أمر طبيعي. وللعسل فعالية في حالة الدوخة أثناء الحمل، لذلك يوصي الأطباء السيدة الحامل بأن تتناول ثلاث ملاعق صغيرة من العسل عند الاستيقاظ من النوم وقبل نزولها من السرير.



استخدام عسل النحل في علاج تسمم الحمل



يقصد بتسمم الحمل حدوث الأعراض الآتية أثناء الحمل :

ارتفاع في ضغط الدم . تورم القدمين (حدوث ارتشاح مائي) .

زيادة نسبة الزلال (البروتين في البول) .

ويحدث ذلك بعد الشهر السادس .

وتعكس خطورة تسمم الحمل مع كل من الأم والجنين، فقد تحدث مضاعفات لكبد الأم أو الكلية أو المخ مما قد يؤدي إلى حدوث تشنجات أو نوبات من الصرع قبل أو أثناء أو بعد الولادة، وهذه المضاعفات قد تهدد حياتها .

أما بالنسبة للجنين فإن تسمم الحمل قد يؤدي إلى وفاة الجنين أو قد يقل نموه عن المعدل الطبيعي .

ويجب على السيدة الحامل إذا لاحظت أي زيادة غير طبيعية في وزنها أو تورم في القدمين أو عند اكتشاف أي زلال عند تحليل البول أن تستشير طبيبها فوراً وأن تقلل من النشويات والدهون والملح حتى ينخفض الوزن ويقل ضغط الدم، ومما هو جدير بالذكر أن معدل الزيادة الطبيعية في وزن السيدة الحامل هو نصف كيلوجرام في الأسبوع .

وعند اكتشاف تسمم الحمل يجب أن يتم العلاج عن طريق طبيب متخصص والذي قد يحتاج إلى أدوية معينة لتخفيض ضغط الدم، وقد ينصح بالولادة قبل الميعاد بأسبوعين لإنقاذ الجنين الذي قد يعاني قصوراً شديداً في الدورة الدموية المشيمية، وقد

يحتاج الأمر إلى عملية قصيرة مع وضع الجنين في العناية المركزة إذا كان نموه أقل من الطبيعي منعاً للمضاعفات خلال أول ٢٤ ساعة بعد الولادة.

وفي رومانيا أمكن استخدام عسل النحل عن طريق الاستنشاق لعلاج تسمم الحمل.

وقد ذكرنا سابقاً التجربة التي أجريت في الصين في المستشفى المخصص للعلاج بعسل النحل، حيث لوحظ أن نسبة الإصابة بتسمم الحمل في المجموعة التي لم تتناول عسلاً أثناء الحمل كانت أكبر من نسبة الإصابة في المجموعة التي تناولت العسل أثناء هذه الفترة .

وفي القاهرة قام فريق من العلماء ببحث تأثير عسل النحل على تسمم الحمل، فأعطوا المريضات عسل النحل مذاباً في الماء بمقدار ثلاث ملاعق صغيرة قبل الإفطار، وبعد باقي الوجبات، مع إجراء التحاليل اللازمة أسبوعياً، وكانت النتائج مبشرة، إذ لاحظ العلماء شفاء ٧٥% من المريضات في فترة تتراوح بين ٧ - ١٥ يوماً . أما عند استبدال العسل بحبوب اللقاح التي يجمعها النحل، فقد بلغت نسبة الشفاء ١٠٠% بعد أسبوع واحد من العلاج .

عسل النحل يعالج تسوس الأسنان أثناء الحمل



*هل يؤثر الحمل على أسنان السيدة الحامل؟

لوحظ زيادة حدة تسوس الأسنان في بعض السيدات الحوامل، وقد يعود ذلك إلى إهمال العناية بالأسنان وتراكم فضلات الطعام وتأثير بقايا القيء المتكرر مع تغير درجة حموضة اللعاب، ولذلك فإن العلماء يصرون على عدم مسؤولية الحمل في تسوس الأسنان.

ولا يوجد أي دليل فسيولوجي أو كيميائي على أن زيادة التسوس في أسنان الأم الحامل سببها سحب مادة الكالسيوم لتكوين عظام الجنين، وبذلك فإن هجرة الكالسيوم من أسنان الأم إلى الجنين مازالت تفتقر إلى الإثبات العلمي .

ويجب على الأم الحامل أن تعتني بغذائها وأن يكون غنياً بالكالسيوم والفوسفور والفيتامينات وعليها أن تأكل كمية كبيرة من الفواكه والخضراوات الطازجة، وشرب اللبن عامل أساسي ومهم للأم .

وتزداد قابلية اللثة للالتهاب أثناء الحمل نتيجة للترسبات الكلسية وإهمال العناية بنظافتها، وقد تتضخم اللثة "الورم الحملي" .

وقد أوضحت برديات قدماء المصريين منذ حوالي ٥٠٠٠ عام أنهم استخدموا مزيجاً خاصاً يدخل في تركيبه العسل والجير ونوع من نبات الشاي مع بعض أنواع الأحجار بغرض تقوية الأسنان .

ويقول د. مكليدون من الولايات المتحدة: إن العسل يحتوي على مادة الفلور التي تمنع تسوس الأسنان، وبذلك فهو ينصح بإضافة العسل إلى الشاي الذي يحتوي هو الآخر أيضاً على مادة الفلور، أما شرب الشاي المحلى بالسكر فإنه عديم القيمة في حماية الأسنان من التسوس حيث إن السكر يؤدي إلى تدمير الأسنان نتيجة لإخراج الكالسيوم من الجسم . وللعسل أيضاً قدرة على تطهير الفم من الميكروبات بماله من خاصية قاتلة لها بعكس السكر الذي يؤدي إلى زيادة البكتيريا التي تتخصص في ضرر الأسنان .

وفي مقال للدكتور "ظافر أحمد العطار" بعنوان "العسل كعلاج في طب الأسنان":
"يستعمل العسل موضعياً في معالجة العديد من التهابات الغشاء المبطن للفم كسواغ يحتوي على قسم من البوراكس ونصف قسم من الجلوسرين بينما يكون العسل ثمانية أقسام، ففي إسبانيا يستعملون عسلاً مركباً للإصابات الفموية وياع في الصيدليات تحت اسم "ملروزينا" (Melrosina) .



العسل غذاء الحامل



* عسل النحل للأم والجنين أيضاً :

العناية بالطفل لا تبدأ من لحظة ولادته، وإنما تبدأ قبل ذلك بتسعة أشهر، فالنطفة الصغيرة التي هي الأصل تحتاج إلى بيئة مناسبة، وقبل كل شيء، إلى أم سليمة تتغذى بغذاء صحي تمد به جنينها.

وكما يقول "د. جارفيس" : من أراد أن يحصل على حديقة جميلة فعليه أن يوليها اهتماماً من حيث تهيئة التربة المناسبة، وإمدادها بكل ما تحتاج إليه من أنواع الأسمدة، فكل منها يؤدي وظيفة خاصة.. فالأسمدة الآزوتية تنمي الأوراق، والفوسفورية تساعد الأزهار، والبوتاسية تقوي الجذوع والأغصان.. وغياب أي من هذه الأنواع يؤدي إلى اعتلال النبات .

وهكذا الأمر بالنسبة للجنين.. فلكي يولد وينمو صحيحاً غير معتل، لا بد أن تمدّه الأم من غذائها اليومي بكل ما يحتاج إليه جسمه من عناصر .

وكل أم تتطلع إلى أن يكون طفلها قوياً تام الصحة، كما تتمنى لنفسها ولادة سهلة، وفترة نقاهة سريعة، يجب عليها أن توفر لنفسها كافة العناصر الغذائية من مصادر سهلة الهضم.. وتبتعد عن المواد الصعبة الهضم.. فتترك الدهون، وتستبدل السكر بعسل النحل، وتعتمد على الفواكه الطازجة بدلاً من العصائر المحفوظة.

وللعسل فوائد كثيرة إلا أنه بالنسبة للحامل فإن فوائده أكثر وأعظم، لما يحتويه من عناصر تلزم لتكوين الدم بالإضافة إلى أنه يحول دون حدوث التخمّر في الجهاز الهضمي.. كما أنه سريع الامتصاص، مهدئ للأعصاب.. ولذا ننصح الحامل بضرورة تناول ملعقتين من العسل مع كل وجبة طعام بعد مزجها بالماء وعصير الليمون الطازج، فإن ذلك يؤدي إلى حمايتها وتكوين جهاز عصبي سليم.

يتميز عسل النحل بقيمته الغذائية العالية ، وقد ذكرت إحصائية معهد باسستير في فرنسا أن كيلوجراماً واحداً من العسل يعادل في قيمته الغذائية ٣,٥ كيلوجرام من اللحوم، ١٢ كيلوجراماً من الخضراوات .

إن عسل النحل غذاء جاهز وسريع الامتصاص لا يكلف الجسم أي عناء أو وقت في هضمه وتمثيله، إنه شفاء للناس من رب العالمين الرحمن الرحيم .

*** عسل النحل يمد السيدة الحامل بالأحماض المعدنية أثناء الحمل :**

فالكالسيوم والفوسفور عنصران لازمان لتكوين العظام والأسنان للجنين. والحديد والنحاس لازمان لتكوين مادة الهيموجلوبين التي تدخل في تركيب كريات الدم الحمراء وتحمل الأكسجين إلى جميع خلايا الجسم وأنسجته . وكلوريد الصوديوم ضروري لإنتاج حمض الهيدروكلوريك الذي يشكل جزءاً أساسياً من عصارة المعدة ويساعد على هضم المواد البروتينية . واليود ضروري لتكوين هرمونات الغدة الدرقية، ونقص هذا العنصر يؤدي إلى نقص كمية هذه الهرمونات وبالتالي إصابة الجسم بمجموعة من الأمراض المختلفة ونقص في النمو الجسمي والدهني .

والكبريت ضروري لتكوين خلايا الجلد والأظافر والشعر . والزنك عنصر مهم لعمليات التمثيل الغذائي في خلايا الجسم . والأحماض المعدنية تدخل في تركيب الجسم البشري، وتعمل كعناصر مهمة لبعض الأنسجة والعضلات، وكريات الدم الحمراء والبيضاء ، كما أنها تلعب دوراً مهماً في جميع العمليات الحيوية بالجسم مثل التأكسد والتنفس وتوليد الطاقة والنمو والتناسل ورزائف الأعصاب وتخلط الدم، وبذلك فإنه إذا فقد الجسم جزءاً من معادنه أدى ذلك إلى فقدان النشاط والحياة والفتور في الحركة والتفكير .

ولا بد لجسم الإنسان من أن يحتفظ بهذه العناصر في حدود معلومة بحيث لو زادت أو نقصت نسبتها عن المعدل الطبيعي لها لأدى ذلك إلى اختلال في وظائف الجسم وظهور العلل والأمراض التي تختفي لو عادت نسبة هذه العناصر إلى مقاديرها الطبيعية التي فطر الله الإنسان عليها .

ونسبة هذه العناصر في الجسم في تغير مستمر ما قامت الحياة، فإذا نقصت فإن الجسم يعوض النقص من الغذاء الذي يتناوله الإنسان وهو إما أن يكون من أصل حيواني أو نباتي. والحيوان يتغذى على النبات، أي أن مصدر العناصر الموجودة في جسم الإنسان ترجع في النهاية إلى النباتات التي تتغذى من الأرض والماء .

وقد وجد أن النباتات تختلف فيما تحتويه من عناصر كمًّا ونوعًا، فهناك نباتات تحتوي على نسبة عالية من الحديد ومنها ما يحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم، ومنها ما يحتوي على نسبة عالية من الكبريت أو اليود .

والإنسان لا يستطيع أن يأكل من كل هذه النباتات في وقت واحد، فمن حكمة الله ورحمته بالإنسان أن سخر له نخل العسل فأوحى إليها ﴿ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًّا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾ . [النحل : ٦٩] .

***عسل النحل يمد السيدة الحامل بالفيتامينات اللازمة أثناء الحمل :**

تلعب الفيتامينات دوراً مهماً في وظائف الجسم وحيويته، ويستمد الجسم حاجاته من الفيتامينات عن طريق الغذاء، ونقص الفيتامينات في الجسم يؤدي إلى أمراض عديدة وخطيرة لا يمكن الشفاء منها إلا بعد توافرها في الغذاء .

ولو أن الفيتامينات الموجودة بالعسل ذات كمية صغيرة إلا أنها ذات أهمية كبيرة لأنها متحدة مع مواد أخرى من الأحماض العضوية والكربوهيدرات والأملاح المعدنية التي تسهل على الجسم الانتفاع بها .

ويحتوي عسل النحل على مجموعة كبيرة من الفيتامينات التي تحتاج إليها السيدة الحامل مثل فيتامين "أ" ، وفيتامين "ب" المركب وفيتامين "ج" وفيتامين "هـ" وحمض الفوليك .

***عسل النحل يمنع حدوث فقر الدم في السيدة الحامل :**

يحتوي عسل النحل على حمض الفوليك "ب١٢" الذي يساعد على تكوين ونضج كرات الدم الحمراء، ونقصه يؤدي إلى الأنيميا الخبيثة .

كما يحتوي العسل أيضًا على فيتامين "ج" الذي يساعد على امتصاص الحديد وتكوين كريات الدم الحمراء ونضجها؛ وقد أجمعت الأبحاث الطبية على اعتبار عسل النحل من أهم العوامل الفعالة في الوقاية والعلاج من الأنواع المختلفة من فقر الدم، حيث لاحظ الباحثون آثاره الممتازة على زيادة كريات الدم الحمراء وارتفاع نسبة مادة الهيموجلوبين في الدم .

* عسل النحل يمد السيدة الحامل بالطاقة اللازمة :

إن السكر العادي "سكر القصب" يتركب من جزئين من السكر الأحادي "سكر الجلوكوز وسكر الفركتوز"، ولا يستطيع جسم الإنسان أن يستفيد من سكر القصب هذا إلا بعد هضمه وتحليله إلى هذين المكونين حتى يمكن امتصاصهما في الأمعاء والاستفادة منهما في عمليات التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة. فإذا علمنا أن سكر القصب لا يمثل في تكوينه في عسل النحل إلا ٤% فقط، أما السكريات الأحادية الأخرى كسكر الفركتوز وسكر الجلوكوز فإنهما يمثلان قرابة ٧٠% من تكوين السكر، ومن هذه الحقيقة العلمية يمكننا أن ندرك أن سكريات عسل النحل أسهل وأسهل في هضمها وأسرع في تمثيلها والاستفادة منها من سكر القصب العادي. إن عسل النحل غذاء جاهز وسريع الامتصاص لا يكلف السيدة الحامل أي عناء أو وقت في هضمه وتمثيله .

عسل النحل يعالج التغيرات الجلدية التي تحدث أثناء الحمل



تحدث بعض التغيرات الجلدية أثناء الحمل فقد يكون الجلد المحيط بالعينين مائلًا إلى السواد، وقد يؤدي تمدد الجلد أثناء الحمل إلى تشققه. وهذه أمور طبيعية وتزول من تلقاء نفسها بعد الولادة .

وتشقق الجلد أثناء الحمل ناتج عن نوعية الجلد ولا علاقة له بعدد الأولاد.

وفيما يلي بعض الوصفات التي يُستخدم فيها العسل للمحافظة على الجلد ومنع التشققات (١) :

كان العسل يستخدم ممزوجاً مع اللبن كغذاء للجلد، ليس ذلك فحسب بل ولنعومته وبياضه أيضاً كذلك. وفي الصين تعود الناس على عمل عجينة من عسل النحل ومسحوق اللوز وبذور الخوخ والمشمش لتنعيم الأيدي، كما استخدموا مخلوطاً آخر ليؤدي نفس الغرض وهو يتكون من عسل النحل وصفار البيض وزيت اللوز.

ومن الوصفات التي يستخدم فيها العسل لعلاج تشقق الشفاه والجلد الوصفة التالية:

٣٠ جراماً من العسل . - ٣٠ جراماً من عصير الليمون .

١٥ جراماً من الكولونيا .

وهذا المخلوط يستخدم كدهان أكيد لمعالجة هذا التشقق، كما يعتبر المخلوط المكون من العسل والجلسرين وعصير الليمون من أحسن المواد المستعملة لعلاج ضربة الشمس وتهيج وتبقع الجلد .

ويستعمل الروس بنجاح قناعاً للوجه يحتوي على العسل لتطرية بشرة الوجه وإزالة التجاعيد منها ويتكون هذا القناع من :

١٠٠ جرام عسل . ٢٥ جراماً كحول نقي .

٢٥ جراماً ماء ورد .

ويقلب المزيج حتى يتجانس تماماً ثم ينظف الوجه بقطعة من القطن مبللة بزيت الزيتون ويوضع المزيج السابق كطبقة رقيقة فوق الوجه ويترك لمدة ربع ساعة ثم يزال الماء الدافئ ثم توضع على الجلد طبقة رقيقة من البودرة .

وقد قيل : إن ماء عسل النحل يمكن أن يبيض بشرة الجلد، وبالفعل حُضِرَت عدة تركيبات لهذا الغرض ومن هذه التركيبات :

(١) عن كتاب : عسل النحل غذاء ودواء ، تأليف محمد محمود عبد الله ، إصدار مكتبة دار المعارف .

- ٥٠ جراماً عسل نحل . ٧٨٠ جراماً ماء مقطر .
 ٢٠ جراماً بوراكس . ١٥ نقطة من زيت البرجموت .
 ٨ نقاط من زيت البرتقال . ٨ نقاط من صيغة العنبر .
 ١٥٠ جراماً كحول نقي .

* وصفات أخرى من الأقنعة العسلية :

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

ويدخل عسل النحل أيضاً في تركيب كثير من المستحضرات الحديثة، وقد يستخدم العسل فقط أو قد يضاف إليه زلال أو صفار البيض، ويذكر الدكتور "محمد الخلوji" في كتابه: "أحدث طرق العلاج بعسل النحل" أحد هذه الأقنعة كما وصفها أ. كارتامشيف، أ. أرنولد لعلاج جفاف الجلد :

- ١ - يغسل الوجه بماء دافئ ثم يوضع فوقه ضمادة ساخنة .
 - ٢ - يدهن الوجه بالعسل أو زيت نباتي .
 - ٣ - يغطي الوجه بطبقة رقيقة من القطن وفيها ثقب للعينين والفم .
 - ٤ - يحضر دهان العسل من : ٣٠ جراماً من الدقيق، ٢٠ جراماً ماء، ٥٠ جراماً عسل، ثم يوضع على قناع القطن ويترك لمدة عشرين دقيقة .
 - ٥ - ينزع القناع ثم تستخدم الضمادة الساخنة مرتين أو ثلاث مرات على التوالي ثم يغسل الوجه بماء في درجة الحرارة العادية .
- وفي كتاب "العلاج العام للأمراض الجلدية" كتب "م. أ. روز نيتول" يقول: "إن عسل النحل لا يجعل الجلد طرياً فقط ولكنه يجعله قوياً مع إمداد طبقة العضلات بالمواد اللازمة مثل الجليكوجين" .



عسل النحل لجمال شعر السيدة الحامل



لا شك أن شعر المرأة من أهم مقومات جمالها والعناية به ضرورة هامة، ومن أجل الحفاظ على الشعر قوياً لامعاً: يُمزج أربعة مقادير من العسل، ومقداران من زيت الزيتون النقي ويحفظ المزيج في مكان دافئ، ويدلك الشعر بهذا المزيج عدة دقائق، ثم يُعرّض للحرارة قريباً من موقد ولمدة نصف ساعة، ثم يغسل الشعر بالصابون السائل بعد هذه المدة .



عسل النحل أفضل علاج للزكام والأنفلونزا إذا أصيبت بها السيدة الحامل



قد تصاب السيدة الحامل بالأنفلونزا أو الزكام أو التهابات الجيوب الأنفية أثناء فترة الحمل .

وعلى السيدة الحامل أن تتجنب كل أنواع الأدوية وخاصة في خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل التي تتكون فيها أنسجة الجنين، ما عدا ما يسمح به الطبيب وتستدعي الضرورة أخذه، وذلك لأن لهذه الأدوية والكيماويات آثاراً سيئة على الجنين وقد تؤدي إلى مضاعفات وآثار جانبية خطيرة جداً مثل الصمم الخلقي أو التخلف العقلي أو حدوث تشوهات في القلب أو الفم أو الأنف أو سقف الحلق، أو قد تعوق نمو الجنين الجسمي أو الذهني .

لذلك فإن استخدام عسل النحل في مثل هذه المواقف يُعني السيدة الحامل عن استخدام الكيماويات والعقاقير الطبية .

* استخدام عسل النحل في علاج الزكام :

يقول الدكتور يويرش^(١): العسل علاج عالمي للزكام، وبعض المؤلفين مثل "س. كينت" ينصحون بالعسل مع اللبن الدافئ، وآخرون مثل : "دامارتيتر" لاحظوا

(١) عن كتاب عسل النحل شفاء نزل به الوحي : د. عبد الكريم الخطيب .

تحسناً سريعاً باستعمال العسل ممزوجاً بعصير الليمون (يعصر نصف ليمونة أو ليمونة كاملة في ١٠٠ جرام من العسل) وعند استعمال العسل كدواء يجب أن يظل المريض في الفراش أو على الأقل يلازم البيت لمدة يومين أو ثلاثة لأن العسل يسبب كثيراً من العرق .

*** استخدام العسل في علاج التهابات الجيوب الأنفية :**

تستعمل قطعة من الشمع للمضغ، لا يزيد حجمها على حجم قطعة اللبان العادي، وتمضغ في كل ساعة قطعة من الشمع لمدة ربع ساعة تلفظ بعدها خارج الفم، ويمكن تكرار هذه العملية بقطع جديدة حوالي خمس مرات يومياً، ويلاحظ المريض بعد اليوم الأول زوال انسداد الأنف، وسهولة التنفس، وزوال الآلام التي كان يشعر بها وينصح في هذه الحالة بالاستمرار في مضغ الشمع لمدة أسبوع حتى لا يحدث انتكاس وتعود الأعراض للظهور مرة أخرى .

ومضغ شمع العسل أيضاً يومياً عند بداية الخريف حتى منتصف شهر يونيه يساعد على الوقاية من حالات رشح الأنف والزكام، ويخفف كذلك من رشح الأنف الناتج عن فرط الحساسية .

كما ينصح أيضاً بتناول مقدار ملعقتين صغيرتين من العسل مع كل وجبة طعام ويفضل في ذلك العسل من الأقراص الشمعية مباشرة .

*** استخدام عسل النحل لعلاج السعال (الكحة) :**

إذا أصيبت السيدة الحامل بالسعال "الكحة" فعليها أن تستشير طبيبها لأن للسعال المتكرر أخطاراً على الحامل وعلى الجنين، كما أنه يجب أن تتجنب استخدام الأدوية والكيماويات بقدر كبير كلما أمكن ذلك، واللجوء إلى المصادر الطبيعية للعلاج التي لا تؤدي إلى أعراض جانبية أو مضاعفات .

وقد ثبت من المشاهدات العلمية العديدة أن عسل النحل يوقف السعال، وقد أمكن إعداد شراب لذلك الغرض يحتوي على العسل .

*** شراب العسل المضاد للسعال :**

توضع ليمونة في ماء يغلي فوق نار معتدلة لمدة ١٠ دقائق حتى يصبح جلد الليمونة طرياً مرناً .

تستخرد الليمونة من الماء المغلي وتقطع إلى نصفين ثم تعصر بالعصارة، ثم يصفى بعد ذلك العصير ويوضع في كوب .
تضاف ملعقتان من الجلسرين إلى عصير الليمونة ، ويمزج جيداً ثم يضاف بعد ذلك العسل حتى يمتلئ الكوب .

* استخدام الشراب :

يجب أن يرج المزيج جيداً في كل مرة قبل الاستخدام .
- في حالات نوبات السعال المزعج أثناء الليل يؤخذ من المزيج ملعقة صغيرة قبل النوم .
- في حالات نوبات السعال أثناء التهاب القصبة الهوائية ، تؤخذ ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً .
ويمكن استخدام العسل بطريقة الاستنشاق كما ذكرنا سابقاً بالإضافة إلى استخدامه كشراب في حالات السعال، ثم تخفض عدد الجرعات بعد ذلك تدريجياً على حسب التحسن في نوبات السعال.

عسل النحل لعلاج حساسية الأنف المفرطة أثناء فترة الحمل



من المعروف أن حساسية الأنف تزيد في فترة الحمل ، وتعاني السيدة الحامل من أعراض الحساسية معاناة شديدة ، حيث يظل الرشح من الأنف فترة طويلة وخاصة أثناء فترة الربيع والخريف، وحرصاً على سلامة الجنين فإنه يجب عدم إعطاء الحامل أي نوع من الأدوية أو الكيماويات، ويفضل اللجوء إلى المصادر الطبيعية للعلاج مثل عسل النحل .

ويمكن تقسيم الرشح الأنفي الناتج عن الحساسية إلى ثلاثة أقسام :

١ - حالات خفيفة . ٢ - حالات متوسطة .

٣ - حالات شديدة .

ففي الحالات الخفيفة من الإصابة لا حاجة لمضغ الشمع سوى أيام الاثنين والأربعاء والجمعة من كل أسبوع لبقاء الأنف مفتوحاً للتنفس، وإذا تعذر وجود الشمع فيؤخذ ملعقتان صغيرتان من العسل بعد كل وجبة طعام .

أما في الحالات المتوسطة من الرشح يمزج الشمع في اليوم الأول والثاني خمس مرات يومياً، ثم يخفض إلى ثلاث مرات يومياً فقط، كما يؤخذ ملعقتان من العسل مع كل وجبة طعام، والأفضل أن يؤكل العسل من الأقراص الشمعية مباشرة، وتلاحظ المريضة التأثير الشافي كما يلي :

تجف العيون الدامعة بعد ثلاث دقائق، ويبدأ الأنف المسدود في الانفتاح بعد ثلاث دقائق وبعد خمس دقائق يمكن التنفس من الأنف والفم مغلق دون أي صعوبة، ويقل جريان الرشح الأنفي بعد خمس دقائق كما يزول شعور الألم في الحلق.

أما في حالات الإصابة الشديدة فيجب اتباع الآتي :
تؤخذ ملعقة كبيرة من العسل بعد كل وجبة قبل موعد الإصابة المرتقب بثلاثة أشهر زيادة على ملعقة كبيرة في كوب ماء ساخن مساءً قبل النوم.

قبل موعد الإصابة المرتقب بأسبوعين تؤخذ ملعقتان صغيرتان مع ملعقتين من خل التفاح في كوب ماء وذلك في الصباح على الريق وفي المساء قبل النوم ويستمر هذا طوال أيام الرشح .

يستمر في نفس الوقت تناول ملعقة كبيرة من العسل بعد كل من وجبتي الغداء والعشاء .

عسل النحل يعالج مرض ضمور الغشاء

المخاطي للأنف المصاحب للحمل



مرض ضمور الغشاء المخاطي للأنف يصيب النساء عادة أكثر من الرجال وذلك بسبب التغيرات الهرمونية التي تحدث في جسم النساء، ويزداد هذا المرض حدة أثناء فترات الحمل .

ومن أعراض هذا المرض وجود ضمور للغشاء المخاطي للأنف مما يسبب وجود رائحة كريهة جداً في الأنف لا يستطيع المحيطون بالمرضى البقاء معه فترة طويلة، وهذه الرائحة الكريهة لا يشعر بها المريض نفسه ولكن يشعر بها المحيطون به، مما يجعلهم ينفرون منه، وهذه الرائحة الكريهة قد تسبب كثيراً من نفور الزوج من زوجته المصابة بهذا المرض خاصة أثناء فترة الجماع مما يترتب عليه مشاكل نفسية وأسرية قد تصل إلى حد الانفصال، ومن أعراض هذا المرض أيضاً وجود قشور كثيرة في الأنف ذات لون أخضر ورائحة كريهة .

وسبب هذا المرض غير معروف حتى الآن، إلا أنه من الثابت علمياً أنه يزيد حدة في فترة الحمل .

*** غسل النحل يعالج ضمور الغشاء المخاطي للأنف والحلق :**

يستخدم الغسل بطريقة الاستنشاق في علاج ضمور الغشاء المخاطي للأنف والحلق، وقد تحدث كتاب "أحسن طرق العلاج بغسل النحل" للدكتور ن. يويرش- تعريب الدكتور محمد الحلوجي عن تجارب الدكتور ي. كيزليستين في هذا المجال حيث تم علاج عشرين مريضاً يعانون من ضمور في الأجزاء العليا للجهاز التنفسي واستعمل لذلك جهاز رشاش عادي للاستنشاق، وكان المحلول الذي بداخل الرشاش يتكون من ١٠% محلول الغسل بالماء وكانت جلسة الاستنشاق تستغرق خمس دقائق. كما ورد في الكتاب السابق أيضاً عدة أمثلة لمرضى يعانون من جفاف في الحلق وشعور مستمر في الرغبة في التنخم في وجود طبقة كثيفة من الصديد تغطي الغشاء المخاطي للحلق، حيث تم استخدام جلسات الاستنشاق بالغسل فأدى ذلك إلى اختفاء الشعور بالجفاف وتوقف إفراز الصديد، وعادت للغشاء المخاطي رطوبته. كما وردت أيضاً أمثلة لحالات كانت تعاني من ضمور في الغشاء المخاطي للأنف والحلق والأحبال الصوتية مع وجود قشور كثيرة في هذه الأماكن، وتم اختفاء القشور تماماً بعد استخدام عدة جلسات لاستنشاق الغسل.

كذلك أيضاً تم استخدام هذه الجلسات لعلاج حالات تعاني من صدور رائحة كريهة بالأنف مع وجود قشور وضعف في الدورة الدموية للغشاء المخاطي، وكانت النتيجة اختفاء هذه الرائحة الكريهة وتحسن في الدورة الدموية للغشاء المخاطي للأنف.



الحمل .. والسكر .. وعسل النحل



في بعض حالات الحمل قد يعطى تحليل البول نتيجة إيجابية بالنسبة للسكر، ولكن ليس هذا دليلاً على المرض، بل إنه قد يحدث أحياناً أثناء الحمل .
لذا يجب تشخيص السكر بعمل تحليل الدم ومنحنى السكر .

* مضاعفات مرض السكر بالنسبة للحمل :

يمكن لمرض السكر أن يسبب الإجهاض أو وفاة الجنين داخل الرحم بعد الأسبوع السادس والثلاثين، وكذلك ارتفاع معدلات الإصابة بتسمم الحمل، وتشوهات الجنين (٦%)، وذلك بالإضافة إلى زيادة متوقعة في حجم الجنين مما يشكل صعوبة في عملية الولادة. وتحتاج الحامل في هذه الحالة إلى متابعة مستمرة ودورية مع تحاليل السكر في الدم واتباع نظام غذائي دقيق تحت إشراف متخصص .

* عسل النحل لعلاج مرض السكري :

يحتوي عسل النحل على سكر الجلوكوز بنسبة ٣٤%، وكذلك سكر الفركتوز بنسبة ٤٠% أيضاً. ومن الحقائق المعروفة عن سكر الفركتوز الموجود في العسل أنه أحلى من سكر الجلوكوز، وأنه يدخل الخلايا ويتم احتراقه فيها بدون احتياج إلى وجود الأنسولين كما هو الحال في سكر الجلوكوز، لذلك فهو مفيد لمرض السكر إذا استعمله مريض السكر في احتياجاته اليومية بدلاً من السكر العادي "سكر القصب" .

* العسل متعدد الفيتامينات :

يقترح بعض العلماء الروس استخدام عسل غني بالفيتامينات ب ١، ب ٥، ج لمريض السكر حيث تلعب هذه الفيتامينات دوراً حيوياً في التمثيل الغذائي للمواد الكربوهيدراتية، ويعتقد الطبيب الأكاديمي السوفيتي (ى. م. تارييف) أن إصابة الجهاز

العصبي في حالات الإصابة بمرض السكر تكون نتيجة لنقص فيتامين ب ١، وقد ثبت اختفاء التهاب الأعصاب بواسطة حقن فيتامين ب ١ في الوريد في حالة الإصابة بمرض السكر . ويعتقد (ك. أ تشير كيش) أن فيتامين ب يلعب دوراً مماثلاً لدور الأنسولين في عمليات التمثيل الغذائي للمواد الكربوهيدراتية.

أما فيتامين (ج) فإنه يقلل من مستوى السكر بالدم، كما أن له تأثيراً مماثلاً للأنسولين، وبذلك فإن له دوراً مهماً في مرض السكر .

* تحضير العسل :

ويذكر هؤلاء العلماء أن العسل متعدد الفيتامينات المقترح لكي يكون بديلاً للسكر والمواد الكربوهيدراتية الأخرى وأيضاً كمادة علاجية لمرض السكر قد تم تحضيره بالطريقة الآتية :

١٠٠ جرام عسل . ١ - ٨ ملليجرام فيتامين ب ١ .

٥ - ٨ ملليجرام فيتامين ب ٢ . ٣٠٠ جرام فيتامين ج .

وتعتبر تلك الجرعات هي الحد الأدنى للجرعات العلاجية التي تفضلها جمعية أخصائيي الأقربازين للمجلس الطبي العلمي بوزارة الصحة الروسية .

* استخدام العسل :

ويذكر هؤلاء العلماء أيضاً أن هذا المستحضر يمكن استخدامه في العيادات البسيطة والكبيرة ونقاط الإسعاف مع مراعاة الحذر في وصف جرعات كبيرة، ويستطيع الطبيب أن يصف ٥٠ جراماً عسل متعدد الفيتامينات في اليوم الواحد بدلاً من ٥٠ جراماً من المواد الكربوهيدراتية .

* العسل المفضل :

من أجل تحضير العسل متعدد الفيتامينات يفضل هؤلاء العلماء عسل نبات الحنطة السوداء الذي يحتوي على كمية كبيرة من الفركتوز وهذا النوع من العسل يمثل حوالي ٢٠% من العسل لمرضى السكر الذي يتكون من : عسل شجرة الطلع البيضاء، وعسل الحنطة السوداء وعسل البرسيم ذي الأزهار البيضاء وعسل التين الشوكي وعسل أزهار القطن وعسل التفاح. ويؤكد أصحاب هذه الفكرة أنه يجب أن يلفت

الانتباه إلى أن تلك الأنواع من العسل ليست بديلاً عن الأنسولين وغيره من الأدوية التي تعالج السكر ولكنها فقط مواد إضافية إلى تلك الأدوية وكذلك كبديل للسكر والمواد الكربوهيدراتية في الغذاء .

* العسل يخفف من نسبة السكر :

يحتوي العسل على عديد من المعادن الصغرى التي تلعب دوراً مهماً في جسم الإنسان، فقد ثبت أن البرليوم والمغنسيوم والكالسيوم والباريوم تلعب دوراً كبيراً في تأثير الهرمونات المختلفة مثل الأنسولين الذي يخفف نسبة الجلوكوز "السكر" في الدم. وقد لوحظ في تجارب عديدة أن كثيراً من مرضى السكر تنخفض نسبة السكر في دمائهم فتصبح قريبة من الأشخاص العاديين إذا تناولوا العسل ولا يمكن تعليل هذه الظاهرة إلا بوجود مواد مؤكسدة في العسل تجعل تمثيل سكره أكثر سهولة في الجسم فلا يظهر بنسبة مرتفعة في الدم، ومما يساعد على تمثيله كذلك احتوائه على نسبة مرتفعة من البوتاسيوم .

وقد أحرزت بعض التجارب الشخصية لبعض مرضى السكر باستعمال نصف كيلوجرام سنمكي + نصف كيلوجرام حبة البركة حيث تنقى وتغسل وتجفف وتحمص وتطحن ثم يحل ٥ أرطال عسل نحل على حمام مائي ويكشط الريم ويخلط مع السنمكي وحبة البركة بعد إنزاله من على النار ويعمل بلابيع في حجم عين الجممل ويتناول على الريق صباحاً وأخرى قبل النوم وقد أدى ذلك إلى شفائهم.

* نصيحة :

ويجب على السيدة الحامل المصابة بالسكر القيام بتحليل الدم قبل تناول العسل وبعده لتحديد الكمية المسموح بها تحت إشراف الطبيب المعالج . ونظراً لما يحتويه عسل النحل من قيمة غذائية عالية ، ومن مواد كثيرة قاتلة للبكتيريا فإنه يزيد من مقاومة الجسم ضد حمى النفاس، وقد نصح أحد الأطباء اليابانيين والمتخصصين في مجال أمراض النساء والولادة، بتناول $\frac{1}{2}$ كيلوجرام عسل يوميًا أثناء فترة النفاس .



عسل النحل والرضاعة الطبيعية



ينصح أطباء اليابان السيدات الحوامل بأن يتناولن العسل خلال فترة الحمل والاستمرار في تناوله أيضاً خلال فترة الرضاعة، وقد أوضحت الأبحاث التي أجريت في اليابان على أن العسل يزيد من إدرار الثدي للبن، كما أنه يزيد من محتوياته من العناصر الغذائية والفيتامينات، وذلك عندما تتناول السيدة المرضعة ٦ ملاعق من العسل يومياً، وقد وجد أيضاً أن عسل النحل يزيد من كمية الأجسام المضادة في اللبن، وبذلك يعطى للطفل الرضيع مناعة طبيعية، ويزيد من قدرته على مواجهة الأمراض. وفي جامعة باريس، قام كل من الدكتور أليسون، والدكتور ناريتون بأبحاث متقدمة عن فوائد العسل على الأطفال المولودين قبل أوانهم، واكتشف حقائق كثيرة منها قضايا تتعلق بطب الفم وهي أن هؤلاء الأطفال أصبحوا يملكون قدرة أكبر على المص عند إرضاعهم بسبب إضافة العسل إلى راتبهم الغذائي.

عسل النحل يعالج تقلصات العضلات



المصاحبة للحمل



قد تشتكي السيدة الحامل من ظهور تقلصات في بعض العضلات من عضلات جدار البطن الأمامية أو عضلات القدمين والساقين "الشد العضلي" أثناء الليل. وتخففي هذه التقلصات العضلية بعد تناول ملعقتين صغيرتين من العسل مع كل وجبة من وجبات الطعام لمدة أسبوع واحد، وينصح بالاستمرار في تعاطي العسل بعد زوال الأعراض وذلك لمنع عودة التقلصات.



عسل النحل والولادة



* العسل غذاء ذو قيمة عالية :

يتميز عسل النحل عن سائر الأطعمة الأخرى بسرعة هضمه وامتصاصه وكذلك سرعة تمثيله الغذائي والاستفادة منه، وهو بذلك يوفر قدراً كبيراً من الطاقة التي تحتاج إليها خلال فترة الولادة والرضاعة، كما أن العسل لا يتخلف عنه فضلات كثيرة .

* العسل يساعد على انقباض الرحم :

أجرى في المستشفى المخصص للعلاج بعسل النحل في الصين تجربة مثيرة، حيث تم إعطاء العسل بالوريد في محلول بتركيز ٨٠% للسيدات الحوامل، وكانت النتيجة مشجعة، وكان تفسير الباحث لهذه الظاهرة أن العسل يحتوي على مادة البروستاجلاندين التي تزيد من قوة انقباضات الرحم التي تساعد على الولادة.

وفي الاتحاد السوفيتي قام العلماء بإجراء تجارب على شمع النحل ووجدوا أنه يساعد على تحضير عنق الرحم للولادة حيث يجعل العنق أكثر ليونة وأقل سمكاً وأكثر اتساعاً، وقد استخدم الباحث الصيني السابق شمع النحل المعقم بوضعه في المهبل بطريقة خاصة ومعقمة، وفي الوقت المناسب للمساعدة على عملية تحضير عنق الرحم واستعداده للولادة . كما نشر العلماء في الصين واليابان بحثاً عن إمكانية إعطاء عسل النحل عن طريق الحقن داخل الرحم من البطن عن طريق استخدام قسطرة خاصة، وقد استخدموا هذه الطريقة في الأمهات اللاتي يكون معدل نمو أطفالهن يسير بسرعة بسيطة أو يكون نموهم متأخراً داخل الرحم .



العسل .. وفترة النفاس



تستمر فترة النفاس من ٦ - ٨ أسابيع بعد الولادة وتحتاج فيها النفساء إلى عناية خاصة منها :

مراقبة النزيف الرحمي ، ومراقبة حركة البول خوفاً من حدوث احتباس بولي، وكذلك مراقبة حركة البراز "التبرز" حتى لا يحدث إمساك ، والعناية بنظافة الثديين، والتغذية .