



الغذاء الملكي Royal Jelly

سر حيوية المرأة .. وأنوثتها ..



الغذاء الملكي "رويال جيلي" ، سائل لبني تفرزه شغالات النحل، ليكون غذاءً رئيسياً للمملكة طوال حياتها.. ويعتقد أن هذا الغذاء العجيب هو السر الذي يجعل الملكة تحافظ على صحتها وحيويتها طوال حياتها التي تمتد إلى ستة أعوام، بينما النحلة الشغالة لا تعيش أكثر من عدة أسابيع !!

ولقد عُرف هذا الغذاء منذ فترة طويلة ، فاستخدمه الصينيون القدماء كغذاء عالي القيمة، لتحسين قواهم الذهنية ، والجسمية، والجنسية .

ممّ يتكون الغذاء الملكي ؟ :

يتكوّن الغذاء الملكي من :

٦٦ % ماء .

١٢,٥ % مواد كربوهيدراتية .

١٢ % مواد بروتينية .

٥.٥ % دهون .

٠,٨٢ % أملاح معدنية .

٣ % مواد أخرى .

ويعتبر الغذاء الملكي غنياً بالفيتامينات والهرمونات التي تنشط الأجهزة التناسلية مثل:

الثيامين ، الريبوفلافين، النياسين، البيوتين، الامينوسيتول، حمض البانتوثينيك، حمض الفوليك، فيتامين "هـ" .

وقد ثبت أن للغذاء الملكي قدرة عالية على قتل الميكروبات تفوق حمض الفينيك.

الخواص الصحية العلاجية للغذاء الملكي :

عن أهم هذه الخواص يقول "د. ن. يويريش" :

- في عام ١٩٣٩ وجد "هنري ل. ديبل" في الغذاء الملكي هرموناً ينشط الغدد الجنسية، وقد أظهرت التجارب أنه بمضي خمسة أيام من تلقي حقنة تحت الجلد من خلاصة الغذاء الملكي، زاد وزن المبايض في إناث الفئران وزاد نشاطها .

- في عام ١٩٥٥ أصدر "ر. ويلسون" تقريراً عن نتائج تجاربه في استعمال الغذاء الملكي على إعادة بناء الأعضاء الضعيفة، وفي الأمراض العصبية، وفي ضعف الجهاز الدوري.

- وفي مصر ، وفي عام ١٩٦٨ دُرست الصفات الدوائية للغذاء الملكي، وثبت أنه منشط للأمعاء، مما يدل على أنه ملين للعضلات المعوية؛ كما تبين أن له تأثيراً منبهاً لحركة الرحم، مما يشير إلى إمكان تأثيره في إنزال دم الحيض الشهري .

- للغذاء الملكي تأثير مهم في سرعة النمو وعلاج حالات الضعف الجنسي.. إذ لوحظ زيادة النشاط والميل الجنسي للأفراد المعالجين به.. وذلك لاحتوائه على الهرمونات الجنسية بوفرة.. كما وجد أن له تأثيراً فعالاً في فتح الشهية، مما يجعله مهماً في حالات النحافة والرغبة في زيادة الوزن .

- كما ثبت أن للغذاء الملكي أثراً فعالاً في علاج أمراض الشيخوخة، والتهاب البروستاتا.

فقد قام "و. دسترم" في جامعة بوردو، بتجاربه على ١٣٤ مريضاً بأمراض مستعصية، وقد استعمل العلاج بالغذاء الملكي عن طريق الحقن في ٧٠ حالة.. بينما استعمله عن طريق الفم في ٦٤ حالة.. وفي حالة الحقن استخدم الحقن في العضل بمعدل ٢٠ ملليجراماً من الغذاء الملكي المخفف كل يومين.. واختار لذلك المسنين ذوي الحالات النفسية المنهارة من ٧٠ - ٧٥ سنة، وظهر التأثير بصفة عامة عند الحقنة السادسة أو قبلها .. فاستعادوا شهيتهم، وزاد وزنهم، وعاد إليهم الشعور بالصحة.. وفي حالات المصابين بمبوط في ضغط الدم زاد الضغط لديهم، فتمكنوا من الحركة

وقاوموا الأمراض.. كما أفاد في التهاب البروستاتا، وإعادة الدورة الشهرية للسيدات اللاتي بلغن سن اليأس مبكرًا .

وعند تناوله عن طريق الفم، كان المريض يتناول ٦٠ ملليجرامًا من مستخلص جاف للغذاء الملكي على دفعتين.. كل دفعة ٣٠ ملليجرامًا.. وكانت أعمار المرضى من ٤٦ - ٨٩ سنة، فتحسنت حالات ٤٤ مريضًا ، أي بنسبة ٦٧% ، وكان التأثير أكثر وضوحًا في المسنين عنه في الشباب .

- كما أن للغذاء الملكي تأثيره الواضح في علاج قرحة الاثنا عشري، وذلك لوجود حمض البانتوثينيك فيه .

- يفيد الغذاء الملكي المرأة في فترة النقاهة بعد الولادة.. وفي فترة المراهقة، وفي حالات النزف الشديد، والضعف العام .

*** الأسلوب الأمثل لتناول الغذاء الملكي :**

ينصح كثير من الباحثين باستخدام الغذاء الملكي لعلاج كثير من الأمراض، وخاصة أمراض الشيخوخة والضعف الجنسي.. كما أن استخدامه لا يقتصر على المرضى فقط، بل يمكن أن يستخدمه الأصحاء كذلك، فهو يحسّن الصحة ويحافظ عليها، لما يحتويه من فيتامينات وهرمونات.. إلا أن الإسراف في استعماله قد يأتي بنتائج غير مرغوب فيها، كأضرار زيادة نسبة الفيتامينات في الجسم، وقد يؤدي ذلك إلى التسمم، فمن المعلوم جيدًا أن الجرعة الزائدة من فيتامين "د"، مهما كانت صغيرة، تؤدي إلى التسمم، وكذا الحال بالنسبة للهرمونات .

أما عن الأسلوب الأمثل لتناول الغذاء الملكي، فهو أن يأخذ منه المريض ٥٠ ملليجرامًا يوميًا.. ويتم هذا عن طريق خلط جرام واحد من الغذاء الملكي مع ٢٥٠ جرامًا من العسل، وتكفي هذه الكمية لمدة ٢٠ يومًا.. يؤخذ منها كل يوم قدر حبة الفول.. وتعتبر هذه الفترة دورة علاجية، يستمر المريض دورتين علاجيتين كاملتين دون توقف.. ثم يتوقف عن العلاج ٣ - ٥ أشهر حسب ما يقرره الطبيب ، ثم يلي ذلك دورة علاجية ثالثة .

وقد ذكر "د. ي. مالي" أنه في بعض الحالات وجد من الضروري مضاعفة الجرعات، أي إعطاء ١٠٠ ملليجرام يوميًا من الغذاء الملكي.. وهذا يستدعي خلط جرامين من الغذاء الملكي على ٢٥٠ جرامًا من العسل.. ولقد تم بنجاح علاج الالتهاب الرئوي باستخدام الغذاء الملكي بهذه الطريقة .

* الغذاء الملكي.. والجمال :

بالإضافة إلى هذه المزايا العلاجية للغذاء الملكي ، فهو يُعد من مستحضرات التجميل الممتازة، لاحتوائه على كثير من المواد التي تعني بالبشرة . كما أمكن استخدامه في علاج أمراض البشرة كالإكزيما،.. ومن ناحية أخرى فهو مقاوم للبكتيريا والفطريات التي تؤذي البشرة .

ونتيجة لذلك يدخل الغذاء الملكي في تركيب بعض الكريمات الواقية التي تعني بخلايا البشرة، وتمحو التجاعيد، وتنبه الأوعية الدموية السطحية، لترسم على البشرة إشراقه طبيعية تدوم طويلاً، على عكس الكريمات الكيماوية الحارقة، التي تؤذي البشرة وتحرقها !!



هل أنت رياضية ؟



بالطبع أنت رياضية ..

فكل امرأة تحب أن تكون جميلة رشيقة.. والجمال والرشاقة من أهم نتائج الرياضة. ولا تقتصر الرياضة على النوادي وما شابهها.. إذ يمكن لكل امرأة أن تؤدي بعض التمارين المهمة في بيتها.. ولتعلم كل امرأة أن المشي أهم وأفضل الرياضات .

* ولكن.. ما علاقة العسل بالرياضة ؟

بداية ينصح الخبراء بضرورة تناول ملعقتين كبيرتين من العسل قبل بدء الرياضة بنصف ساعة، وسوف تلاحظين الفرق، خاصة إذا كنت تمارسين رياضة تتطلب مجهوداً كبيراً.

وبعد أبحاث كثيرة أجريت على أطعمة مختلفة، لتحديد أفضلها بالنسبة للرياضيين، كتب "ليودبرسفال" من كلية الألعاب الرياضية مقالاً في مجلة النحل الأمريكية، قال فيه:

لقد بدأنا دراساتنا وأبحاثنا العلمية للتعرف على غذاء مثالي لزيادة القوة والطاقة في ممارسة الألعاب الرياضية، وللاستحمام بعد الإجهاد الرياضي.. وكان علينا أن نفحص جميع أنواع الأغذية والمشروبات لنهتدي إلى الأصلح منها، ونتيجة لتحاليل كثيرة اتضح:

- أن العسل بقدر ما أمكن قياسه، يمنح بشكل مثالي الطاقة المطلوبة التي يحتاج إليها اللاعب الرياضي في تهيئة نفسه لمجهود أقوى وتحمل ومثابرة أطول، مع استحمام سريع بعد الإجهاد .

- أن الكمية المطلوبة من العسل لهذا الغرض صغيرة نسبياً بفضل العدد الكبير الذي يحتوي عليه من السرعات الحرارية .

- يتقبل الرياضيون العسل بفضل طعمه الحلو اللذيذ أكثر مما يتقبلون غيره من الأطعمة.

- يتحمل الجسم من العسل كميات أكبر مما يتحمل من أي نوع من أنواع المأكولات والأشربة التي استعملناها في دراساتنا وأبحاثنا.

- يمكن استعمال العسل على وجوه متنوعة بإضافته إلى أنواع عديدة من المأكولات والمشروبات، مما يجعل استعماله سهلاً ومحبباً .

- العسل غذاء طبيعي صافٍ خالٍ من الجراثيم والمواد المثيرة .

***ولهذه الأسباب كلها نوصي باستخدام العسل :**

- في كل وجبة طعام قبل المجهود الرياضي المرتقب .

- كذلك بعد القيام بهذا المجهود .

- كغذاء متوسط أثناء القيام بالمجهود .

- كجزء من الغذاء اليومي المعتاد ، وعلى الأخص في وجبة الإفطار، لأنه يمنح

الطاقة اللازمة للقيام بالأعمال اليدوية، ويسد النقص فيها .

- لتحلية المأكولات، وللأكل مع الخبز .

- يمزجه مع الفواكه المطبوخة ، واللبن الرائب ، وغير ذلك من الحلويات .
- بوجه عام بديلاً عن أنواع السكر المختلفة .

كما ينصح "د. جارفيس" خبير العلاج الشعبي والطبيعي، بأن تناول العسل يحول دون هبوط الوزن نتيجة الإجهاد الذي يتعرض له الرياضي.. وإذا كان على الرياضيين أن يحافظوا على أوزانهم باتباع نظام غذائي معين تفرضه الرياضة نفسها، فإن ملعقة صغيرة من العسل تؤخذ بعد وجبة الطعام تعطي الشعور بالشبع، وتخفف مشاق تحمل هذا النظام الغذائي الخاص، وتزيد الشعور بالقوة في نفس الوقت .



العسل .. حبيب القلب !!



ثبت أن العسل يعمل على تقوية القلب ، ورفع الضغط المنخفض، ويزيد نسبة الهيموجلوبين في الدم.

إن من أهم مكونات العسل : الجلوكوز.. ذلك السائل السكري السحري الذي يستعمل لعلاج معظم الأمراض، ومنها أمراض القلب والدورة الدموية.. فهو أهم علاج للتسمم.

وللعسل دور فعال في تنظيم ضغط الدم.. يقول "د. جارفيس" :

من خواص ملح الطعام المعروفة أنه يمسك بالسوائل في داخل الجسم.. فعلى المصابين بارتفاع ضغط الدم أن يتجنبوا استعمال الأغذية المملحة لأنها تسبب العطش والإكثار من شرب الماء، ويظل هذا الماء مختلطاً بالدم يدور معه دورته في الجسم مسبباً ارتفاعاً في ضغط الدم إلى أن تفرزه الكلى وتريح الدورة الدموية من عبئه .

وللعسل مفعول مضاد لمفعول ملح الطعام.. فالعسل بعكس الملح، يجتذب الماء كما يجتذب المغناطيس الحديد، فإذا استعمل العسل في كل وجبة طعام حال دون تزايد كمية الماء في الدم، وساعد بذلك ضغط الدم على الانخفاض.. والعسل فضلاً عن ذلك فهو مسكن يزيل توتر الأعصاب .

وقديماً كان ابن سينا ينصح الذين يشكون علل القلب بأخذ قدر معقول من العسل مع الرمان.

كما أن للجلوكوز تأثيره الواضح على عضلات القلب، فهو يعوّضها ما تفقده من طاقة بسبب عملها الدائم، فيزيدها قوة واستمراراً ..

ويذكر "ن. يويريش" أن تناول ٥٠ - ١٤٠ جراماً يومياً من العسل لمدة شهر أو شهرين للمرضى الذين يشكون من علل في القلب، يحدث تحسناً ملحوظاً في حلّالهم، ويرجع حالة الدم إلى الحالة العادية ويزيد من الهيموجلوبين وقوة الجهاز الدوري.

وقد أدخل العسل في غذاء بعض المرضى الذين يشكون من علل مختلفة للجهاز الدوري، فكان هذا كفيلاً بمنح عضلة القلب أحسن الظروف لتغذيتها .

ولذا يوصي المتخصصون بضرورة أن يدخل العسل في الطعام اليومي لمرضى القلب .. وكذا لمن تجاوز سن الأربعين للوقاية من الإصابة بمثل هذه الأمراض .. وأفضل طريقة لذلك إضافة (١-٢) ملعقة من العسل إلى كوب من اللبن الدافئ، ويمكن إضافة عصير الليمون إلى هذا المشروب .

