



عسل درمانی

خواص غذایی، دارویی و درمانی عسل

مؤلف و ویراستار: دکتر مسعود هاشمی



ویرایش جدید

عسل درمانی

خواص غذایی، دارویی و درمانی عسل

مؤلف و ویراستار:

دکتر مسعود هاشمی

پنجاهمین سالگرد
تاسیس



انتشارات فرهنگ جامع

سرشناسه: هاشمی، مسعود، ۱۳۳۳
عنوان و نام پدیدآور: عسل‌درمانی - خواص غذایی، دارویی و درمانی عسل - مسعودهاشمی
مشخصات نشر: تهران -- فرهنگ جامع -- چاپ ششم ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری: ۱۹۲ص -- ۱۱/۵×۱۶/۵ س.م.
شابک: ISBN: ۹۶۴-۵۵۳۲-۶۰-۴
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
موضوع: عسل -- مصارف عسل -- عسل به‌عنوان غذا
موضوع: خواص غذایی، دارویی و درمانی عسل
یاد داشت: . صفحه عنوان به‌انگلیسی: "Treatment of Human Diseases by Honey" (Nutritive and Medicinal Properties of Honey) Masoud Hashemi
رده‌بندی کنگره: RM۶۶۶/ع۵۵۲
رده‌بندی دیویی: ۶۱۵/۸۵۴
شماره کتابشناسی ملی: ۸۰-۲۳۲۷۴

عسل درمانی

خواص غذایی، دارویی و درمانی عسل

□ مؤلف و ویراستار: دکتر مسعود هاشمی □ لیتوگرافی: سماء □ چاپخانه: فرازاندیش سبز

□ صحافی: گلستان □ چاپ ششم ۱۳۹۰ □ شمارگان: ۵۰۰ جلد

□ شابک: ۹۶۴-۵۵۳۲-۶۰-۴ □ حق چاپ محفوظ و متعلق به ناشر است.

شابک ۱۳ رقمی: ۹۷۸-۹۶۴-۵۵۳۲-۶۰-۲

انتشارات فرهنگ جامع

تهران - خیابان انقلاب، روبه‌روی دانشگاه تهران، خیابان فخررازی، «خیابان لبافی‌نژاد»، نبش

کوچه اسلامی، پلاک ۱۸۶، طبقه ۱ □ ص.پ.: ۱۳۱۴۵-۵۶۷ □ تلفن: ۶۶۴۹۶۹۹۷ □ تلفاکس: ۶۶۴۰۰۱۷۸

۲۸۰۰ تومان

۳ فهرست مندرجات
۷ پیشگفتار
۱۸ فصل اول - مهم ترین ارزش زنبور عسل برای انسان
۱۸ صفات متعالی زنبور عسل
۲۳ فصل دوم - عسل
۲۳ تعریف عسل
۲۵ عسل گیری از شان
۲۶ انواع عسل
۲۷ ۱ - عسل مایع
۲۸ ۲ - عسل موم دار
۲۹ معایب مصرف عسل موم دار (عسل شان)
۳۳ عسل رسیده و مزایای آن
۳۵ عسل نارس و معایب آن
۳۶ عسل های طبیعی و قلبی
۴۹ عسل های دارویی
۵۲ عسل با طعم میوه یا سبزی ها
۵۲ عسل های تقویت شده با ویتامین ها
۵۳ تولید عسل از یک گیاه خاص
۵۴ ترکیبات عسل

۵۴	رطوبت عسل
۵۴	قندهای موجود در عسل
۵۶	اسیدهای موجود در عسل
۵۶	مواد معدنی موجود در عسل
۵۷	آنزیم‌های موجود در عسل
۵۸	ویتامین‌های موجود در عسل
۵۹	دکسترین‌های موجود در عسل
۵۹	کلوئیدهای موجود در عسل
۶۰	فعالیت آنتی‌بیوتیکی عسل
۶۲	طعم و بوی عسل
۶۳	شهد و تبدیل آن به عسل
۶۵	شکرک زدن عسل
۶۶	تخمیر عسل
۶۹	عمل آوری، ذخیره‌سازی و فروش عسل
۶۹	صاف کردن عسل
۷۱	پاستوریزه کردن عسل
۷۴	استفاده‌های مختلف از عسل
۷۵	فصل سوم - خواص غذایی، دارویی و درمانی عسل
۷۷	آیا عسل یک غذای کامل است؟
۷۹	آیا عسل مغذی‌ترین غذاها است؟
۷۹	آیا عسل جوانی را جاوید می‌کند؟

۸۲ آیا عسل درد را ریشه کن می‌کند؟
۸۴ عسل و گازگرفتگی سگ‌ها
۸۶ برتری خواص غذایی و دارویی عسل
۹۰ فصل چهارم - عسل درمانی
۹۰ خاصیت ضد عفونی‌کنندگی عسل
۹۱ مصرف عسل به‌عنوان دارو
۹۴ مصرف عسل با میوه‌ها و غذاهای دیگر
۹۵ مصرف عسل با داروها
۹۶ درمان بیماری‌ها با عسل
۹۶ بیماری‌های قلبی
۹۹ تصلب شرایین، کم‌خونی و فشار خون
۱۰۰ بیماری‌های کلیوی
۱۰۰ اثر عسل روی خون
۱۰۱ اثر عسل روی سلامت و رفتار کودکان
۱۰۲ بهداشت و سلامت چشم
۱۰۶ بیماری‌های ریوی
۱۰۸ بهبود زخم‌ها
۱۱۰ سلامت دندان‌ها
۱۱۱ قابلیت انرژی‌زایی عسل
۱۱۳ سلامت بدن و طول عمر با عسل
۱۱۸ عسل و سرماخوردگی

۱۲۰	افزایش اشتها.....
۱۲۷	تقویت بدن و چاق شدن.....
۱۲۸	چه کسانی به چاق شدن نیاز دارند؟
۱۳۰	تقویت زن حامله و افزایش تولید شیر زنان شیرده.....
۱۳۱	بیماری‌های گوارشی و عصبی.....
۱۳۵	یبوست.....
۱۳۶	روماتیسم.....
۱۳۷	دردهای عضلانی.....
۱۴۶	دردهای مفصلی، استخوانی و آرتروز.....
۱۴۸	تقویت اعصاب و رفع بی‌خوابی.....
۱۴۹	تقویت عمومی بدن و رفع لکنت زبان.....
۱۵۱	رفع فراموشی و تقویت حافظه.....
۱۵۲	تقویت کار کبد، کیسه صفرا و عمل هضم.....
۱۵۴	ناتوانی‌های جنسی.....
۱۶۵	گلودرد و رفع سرفه.....
۱۷۲	تنگ‌نفس (آسم).....
۱۷۳	نرم کردن پوست.....
۱۷۳	ماسک عسل.....
۱۷۵	لکه‌های قارچی، کهیر و خارش پوست.....
۱۷۸-۱۹۱	ضمایم کتاب.....

پیشگفتار

باستان‌شناسان قدمت زندگی زنبور عسل را ۴۰ میلیون سال تخمین زده‌اند. این قدمت زندگی در مقایسه با انسان و بسیاری از جانوران منقرض شده یا موجود، یک استثناء محسوب می‌شود. اما چرا از بین میلیون‌ها جانور به وجود آمده روی کره زمین، نسل شمار کثیری از آن‌ها منقرض شده و زنبور عسل هنوز به زندگی خود ادامه می‌دهد؟

بی‌شک با مطالعه ساختمان بدن زنبور و رفتارشناسی این حشره می‌توان تا حدی به دلایل قابلیت تطابق این حشره با شرایط اقلیمی مختلف و در نتیجه قابلیت زنده ماندن و تداوم حیات نسل زنبور عسل پی‌برد. اما چرا جانوران دیگر از چنین قابلیتی برخوردار نبوده و آیا این حشره اهمیت خاصی برای چرخه حیات داشته است؟

مانمی‌دانیم که چرا خداوند از بین تمام مخلوقات، زنبور عسل را از لحاظ قابلیت تداوم نسل یک استثناء قرار داده است، اما می‌دانیم که برای تداوم زندگی گیاهان و جانوران می‌بایست اسباب آن فراهم می‌شد و هرگاه که خللی در آن به وجود می‌آمد یا بیاید، بساط زندگی روی این کره خاکی برچیده می‌شد یا خواهد شد. حال ببینیم که زنبور عسل به‌عنوان یکی از مهم‌ترین حلقه‌های زنجیره حیات، چگونه انجام وظیفه می‌کند.

اگر به اهمیت فرآورده‌های شناخته‌شده زنبور عسل؛ یعنی، عسل، گرده، موم، بره‌موم، شاه‌انگبین و زهر زنبور عسل دقیق شویم، درخواهیم یافت که بشر و سایر موجودات در غیاب این فرآورده‌ها نیز می‌توانند

به زندگی خود ادامه دهند. بنابراین اگر خاصیت زنبور عسل فقط در تولید همین فرآورده‌ها باشد، می‌توان گفت که با حذف زنبور عسل، هیچ تأثیر قابل توجه‌ای در چرخه حیات ایجاد نخواهد شد. پس زنبور عسل، تنها به خاطر تولید عسل و غیره نمی‌تواند در ردیف حلقه‌های مهم زنجیره حیات قرار گیرد! لذا این سؤال مطرح می‌شود که چرا می‌گوییم: زنبور عسل مهم‌ترین حلقه زنجیره حیات بر روی کره زمین است؟

در پاسخ به سؤال مذکور، باید بگوییم که مهم‌ترین خاصیتی که عمدتاً به زنبور عسل منحصر است، «قابلیت این حشره در گرده‌افشانی» گیاهان است. از بین مجموع گیاهانی که توسط انسان مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرد یا حیوانات از آنها تغذیه می‌کنند، شمار بسیار زیادی از آنها توسط «حشرات گرده‌افشان» بارور می‌شوند و به لحاظ قابلیت گرده‌افشانی، باید به زنبور عسل به تنهایی نمره ۹ را داد و به جمع سایر حشرات دخیل در گرده‌افشانی، نمره ۱ را داد. برای این‌که اهمیت این موضوع را درک کنیم تا بتوانیم به اهمیت وظیفه خودمان در قبال بهره‌برداری صحیح از زنبور عسل بی‌بیریم، ابتدا باید بتوانیم اهمیت گرده‌افشانی کافی و صحیح گیاهان و به خصوص گیاهان پرورشی گرده‌افشانی‌شونده توسط حشرات را درک کنیم. اگر بتوانیم به چنین درکی برسیم، حتی در غیاب آمارهای دقیق، می‌توانیم به این نتیجه برسیم که سهل‌انگاری‌های آموزشی، تحقیقاتی، اجرایی و ترویجی که در کل سبب ناآگاهی کشاورزان و باغ‌داران ما در استفاده مؤثر از زنبور عسل در گرده‌افشانی محصولات خاص شده است، تاکنون خسارات فوق‌کلانی را به اقتصاد ملی ما تحمیل کرده است.

اهمیت اقتصادی گرده‌افشانی درست بسیاری از محصولات زراعی و باغی توسط حشرات گرده‌افشان، به‌ویژه زنبورعسل، به قدری قابل توجه است که منهای ضعف‌های عدیده دیگری که ما در امورات کشاورزی و منابع طبیعی داریم، اگر فقط استفاده از زنبورعسل در گرده‌افشانی تمامی مزارع و باغات نیازمند به این حشره، به‌طور صحیح و با جدیت عملی شود، کشور ما نه تنها نیاز به واردات مواد غذایی گیاهی و حیوانی نخواهد داشت، بلکه در ردیف کشورهای صادرکننده مواد غذایی قرار خواهد گرفت. البته ابعاد خسارات ناشی از بی‌توجهی به زنبورعسل و فقط چشم‌داشتن به تولید عسل از این حشره، فقط به کاهش بسیار شدید تولید محصولات باغی و زراعی ختم نمی‌شود، بلکه در درازمدت، نابودی کامل کشاورزی، منابع طبیعی، دامپروری و... را در پی خواهد داشت. به‌همین دلیل بوده است که خداوند «زنبورعسل» را به‌عنوان یکی از مهم‌ترین سرحلقه‌های زنجیره حیات، هم‌زمان با پیدایش گونه‌های خاصی از گیاهان گل‌دار روی کره زمین خلق کرد و مقرر فرمود که نسل آن برای همیشه باقی‌بماند تا این حشره اسباب تداوم نسل گیاهان و قابلیت بهره‌برداری انسان و حیوانات از آن‌ها را ممکن کند!

پس چرا ما از زنبورعسل، «این بزرگترین نعمت خداوندی» خود را محروم کرده‌ایم و کشاورزی، باغداری، منابع طبیعی، دامپروری و خاک‌های حاصلخیزمان را در معرض نابودی قرار داده‌ایم؟ و چرا این چنین اسفناک سرگرم شده‌ایم که از ضرورت مطلق گرده‌افشانی بسیاری از محصولات زراعی و باغی که کلیدی‌ترین و در عین حال ساده‌ترین اصل در تولیدات گیاهی است، غافل مانده‌ایم؟ در شرایطی که

ما می‌توانیم به سهولت از زنبور عسل در گرده‌افشانی تمامی محصولات نیازمند به این حشره استفاده کنیم و تولید و مرغوبیت این محصولات را به چندین برابر برسانیم و از مزایای بی‌شمار دیگر این عمل؛ من جمله، افزایش تولید عسل و غیره نیز بهره‌مند شویم! چرا در ترویج این مهم‌ترین رکن کشاورزی و باغداری همت به خرج نمی‌دهیم؟ در پاسخ‌یابی برای این سؤالات، من ضمن مطالعه و تحقیق کافی به این نتیجه رسیده‌ام که رواج بی‌سوادی، کم‌سوادی و عدم علاقه بیشتر کشاورزان و باغ‌داران به مطالعه و بهره‌گیری از کتاب‌های مورد نیازشان از یک طرف و نابه‌سامانی در مدیریت ترویج کشاورزی و در نتیجه بازده اندک در تولید محصولات از طرف دیگر، تنها دلایل این سهل‌انگاری واضح بوده‌است. البته در این کتاب کوچک امکان تشریح بیشتر این موضوع وجود ندارد. اما علاقه‌مندان می‌توانند برای کسب اطلاعات جامع در خصوص پرورش زنبور عسل؛ نقش زنبور عسل در افزایش تولید و مرغوبیت محصولات زراعی، باغی، جنگلی و مرتعی و خواص فرآورده‌های زنبور عسل، به کتاب‌های دیگر مؤلف با عناوین ذیل مراجعه کنند.

(۱) راهنمای کامل پرورش زنبور عسل و

(۲) راهنمای پرورش زنبور عسل.

(۳) کتاب جامع عسل‌درمانی (خواص غذایی، دارویی و درمانی عسل،

گرده، موم، بَره‌موم، شاه‌انگبین و زهر زنبور عسل).

در این کتاب که برای عموم مردم نوشته شده است، علاوه بر مباحث

مختصر در مورد زنبور عسل؛ تولید، عمل‌آوری، ذخیره‌سازی و مصرف

عسل و سایر فرآورده‌های زنبورعسل، به تفضیل در مورد عسل از جنبه‌های غذایی، دارویی و درمانی بحث شده است. بی شک این‌ها اولین کتاب‌هایی هستند که در آن‌ها حقایق غذایی، دارویی و درمانی عسل، بدون هیچ‌گونه تعصب جاهلانه یا نوشتن برای پسند مردم و پُرفروش شدن کتاب تشریح شده است. البته همه حقایق مربوط به عسل، قابلیت افزایش تولید عسل و خواص دیگر فرآورده‌های زنبورعسل را باید معادل ۳ درصد کل خاصیت زنبورعسل دانست و ۹۷ درصد کل خاصیت زنبورعسل را باید در قابلیت فوق‌استثنایی این حشره در افزایش تولید و مرغوبیت محصولات زراعی، باغی، جنگلی و مرتعی از طریق گرده‌افشانی گیاهان توسط زنبور عسل پنداشت.

چاپ اول کتاب‌های فوق، در سال‌های ۱۳۸۰ و ۸۱ انجام شد. در آن زمان، من فکر می‌کردم که در مورد زنبورعسل و مجموع خواص آن، موضوعی بی‌نهایت مهم را پیدا کرده‌ام. نمی‌گویم کشف کردم، می‌گویم پیدا کردم، چون این حقایق قبلاً هم به‌عنوان موضوعاتی بسیار بدیهی و ابتدایی، در کتاب‌های خارجی زنبورعسل وجود داشته و در ترجمه برخی از چنان کتاب‌ها نیز به آن‌ها فقط اشاره شده بود. اما من حیران شدم از این‌که چرا مترجم یا مؤلف «باتوجه به عمل نشدن به چنان موضوعات در کشور ما»، فقط اشاره‌ای جزئی به چنان مطالب کرده بودند. من متخصص زنبورعسل نبوده و نیستم، ولی حیران شدم از این‌که آن مترجمین باوجودی که خود را متخصص زنبورعسل می‌دانستند و درس زنبورعسل را هم تدریس می‌کردند، چرا هرگز تلاش نکردند که در بخش کشاورزی ما از مهم‌ترین خاصیت زنبورعسل «گرده‌افشانی» استفاده شود و با این

- عمل رایگان، تولید بسیاری از محصولات به چندین برابر برسد!
- ۱ - یک هکتار باغ سیب بدون زنبورعسل ۵ تُن و با زنبورعسل ۵۰ تُن محصول می‌دهد.
- ۲ - یک هکتار باغ گلابی بدون زنبورعسل ۶ تُن و با زنبورعسل ۸۰ تُن محصول می‌دهد.
- ۳ -

در سال ۷۹، روزی من در حال تورق کتاب زنبورعسل جناب دکتر شهرستانی بودم و به‌طور اتفاقی به سه خط فوق برخورد کردم. من شک نکردم که این ادعاها دروغ نیستند. البته شاید قدری پس و پیش باشند، ولی ادعایی به این گندگی نمی‌تواند از زبان یک فرد عاقل به‌دروغ مطرح شود، خاصه آن‌که دکتر شهرستانی نیز این مطلب را از خودش ننوشته، بلکه از یک کتاب خارجی معتبر اقتباس کرده است.

به هر حال، همین سه خط که سومی در این لحظه فراموش شده، ولی در کتب فوق موجود است، چنان مرا کنجکاو کرد که علی‌رغم نداشتن تخصص در موضوع زنبورعسل، مصمم گشتم کتاب «راهنمای کامل پرورش زنبورعسل - ۷۶۸ صفحه» را بنویسم - و نوشتم - و از آن، کتابی مختصرتر «راهنمای پرورش زنبورعسل - ۴۳۲ صفحه» و نیز «کتاب جامع عسل درمانی - در قطع وزیری با ۱۸۶ صفحه» و کتاب «عسل درمانی - در قطع جیبی با ۱۹۲ صفحه - همین کتاب» را استخراج و هر چهار کتاب را در سال‌های ۸۱ و ۸۲ منتشر کردم. اصل کتاب به‌خاطر قطور بودن، خیلی دیر به‌فروش رسید، طوری که تاکنون دیگر آن را چاپ نکرده‌ام. کتاب راهنمای پرورش زنبورعسل تاکنون به چاپ چهارم و کتاب جامع عسل درمانی به چاپ چهارم رسیدند و از این سه کتاب در هر چاپ ۵۰۰۰ جلد منتشر گردید. اما از این کتاب

«به خاطر کوچولو بودن»، تا کنون ۶۵ هزار جلد در شش چاپ منتشر شده است «نتیجه گیری با خودتان».

الغرض، وقتی در حال نوشتن کتاب «راهنمای کامل پرورش زنبور عسل» بودم، چنان می‌پنداشتم که وقتی منتشر شود، آن کتاب، تمامی تشکیلات کشاورزی ما را به شدت تکان خواهد داد. چون در ایران ما، نه تنها از زنبور عسل در گرده‌افشانی محصولات نیازمند به زنبور عسل استفاده نمی‌شد، بلکه کشاورزان و باغداران خیال می‌کردند که زنبور عسل گُل محصولات آن‌ها را می‌خورد و برای آن‌ها خسارت و برای زنبورداران عسل به‌ارمغان می‌آورد. این درحالی است که تمامی کشاورزان و باغداران کشورهای پیشرفته، از ماه‌ها قبل از به‌گل‌نشستن محصولاتشان، با یک زنبوردار معتبر قرارداد می‌بندند و به‌او پول می‌دهند که به‌موقع و به‌تعداد کافی کندو در مزرعه یا باغشان مستقر کند تا عمل گرده‌افشانی محصولاتشان به‌خوبی انجام شود و برای افزایش چندصد درصدی و مرغوب شدن محصولاتشان، به‌شدت اصرار دارند که حتماً زنبور عسل عمل گرده‌افشانی محصولاتشان را انجام دهد، زیرا تخصص مابقی حشرات در عمل گرده‌افشانی، هرگز به‌پای زنبور عسل نمی‌رسد. من با نوشتن این مطالب با آب و تاب فراوان و بر شمردن اهمیت استفاده از زنبور عسل در گرده‌افشانی گل‌های بسیاری از گیاهان و به‌خصوص گیاهان اقتصادی و متذکر شدن این مطلب که اگر در سراسر کشور چنان کنیم، تولید در بخش کشاورزی ما بدون یک ریال هزینه برای دولت، حداقل به‌دو برابر خواهد رسید. لذا انتظار داشتم که برای این گفته‌دها میلیارد دلاری، مقامات مسئول مرا فراخوانند و به‌من

بگویند: یا آنچه را که نوشته‌ای ثابت کن و/یا بنویس که غلط کردم تا ما اعتراف به غلط کردن تو را به اطلاع عموم برسانیم. من به آنچه نوشته بودم، شک نداشتم. من آن را کشف خودم نمی‌دانستم و چنین می‌پنداشتم که این موضوع، شبیه آن است که در طول صدها سال، هر ساله یک صندوقچهٔ پُر از جواهرات به ارزش ده‌ها میلیارد دلار، در جایی از کشور ما افتاده و در حالی که قبلاً نیز لاقلاً متخصصین و مطلعین زنبور عسل آن را می‌دیدند، هیچ‌یک از آن‌ها این خبر را به مقامات کشاورزی کشور ندادند. حال چرا ندادند، باید از خودشان پرسید! و لذا من که برای اولین بار به محض دیدن این ثروت عظیم که همه‌ساله در حال برباد رفتن بوده، خبر آن را در قالب چهار عنوان کتاب + طرح بهره‌برداری کامل از زنبور عسل که تسلیم معاون ترویج وزارت کشاورزی «آقای دکتر عمادی» کردم، بدون شک به خاطر این یافته و خلوص نیت سابقه‌دارم در تسلیم چندین طرح ملی دیگر، لاقلاً مورد پرس و جو قرار خواهم گرفت تا ثابت شود که چرند نوشته‌ام یا درست و اگر درست نوشته‌ام، پس یقیناً در صدد عملی ساختن سراسری طرح مربوط به آن قرار خواهند گرفت.

اما از خداپنهنها نیست، از شما هم پنهان نباشد که نه تنها در خصوص این نوشته با ادعای ارزشی معادل چندین تا ده‌ها میلیارد دلار در سال، هیچ‌کسی یافت نشد که بگوید گل گفتمی یا شل گفتمی، بلکه دکتر عمادی «معاون وقت ترویج وزارت کشاورزی» که به‌جای ۱۵ دقیقه قرار ملاقات، در نوبت اول، ۳/۵ ساعت مرا نزد خودش نگهداشت و هم‌پذیرایی کرد و هم پرس و جو، دیگر هرگز اجازه ملاقات به من نداد. من

در هنگام خداحافظی از او، به او گفتم: این یک طرح است که من در میزان ارزش اجرای آن و قابلیت اجرای بسیار ساده و بی‌هزینه آن شک ندارم. فقط خواهم این است که اولاً برای اجرای این طرح از خود من هم استفاده کنید و ثانیاً درب اتاقتان را به روی من نبندید، چون اولاً نظیر این طرح و حتا چندین طرح کلان‌تر از آن را که تقریباً بدون هزینه در کشور ما قابل اجرا هستند و با اجرای هر یک از آنها، چندین تا ده‌ها میلیارد دلار ثروت نصیب کشور ما خواهد شد، من دارم و به علاوه، خدا این توان را به من داده که روی هر مشکل کلان کشور که تا کنون فکرم را متمرکز کرده‌ام، راه حل آن را یافته‌ام و قابلیت اجرای آن را طراحی کرده‌ام! اما نمی‌دانم که چرا وقتی هم که به من وقت ملاقات می‌دهند، فقط در اولین ملاقات با به به و چه چه از من پذیرایی می‌کنند، اما دیگر هرگز اجازه ملاقات به من نمی‌دهند! متأسفانه دیده‌ام که پس از چندی، طرح گرفته شده از من، در حال اجراست، ولی به جز «طرح تولید انبوه خوراک دام از دورریختنی‌ها» که آن را خودم با انتشار سه جلد کتاب و ۴۰ مقاله به طور کامل در سراسر کشور به اجرا درآوردم، متأسفانه ندیدم که هیچ یک از طرح‌هایی سرقت شده از من و اجرا شده با حذف خود من، منشاء خیر و برکتی برای ایران و ملت ما باشد. پس از شما «که خیال می‌کردم با دیگران متفاوت است!»، خواهش می‌کنم در اجرای این طرح، خود مرا حذف نکنید تا هم این طرح و هم طرح‌های دیگری را بتوانیم انشاء... با موفقیت کامل برای کشور به اجرا درآوریم.

او قول شرف داد که مطابق خواهش من عمل کند و من به عنوان آخرین مطلب به او گفتم: اگر ذره‌ای در قابلیت اجرا یا میزان ارزش

اجرای این طرح شک دارید، ابتدا یک سمینار بین‌المللی با حضور بهترین متخصصین خارجی و داخلی برپا کنید تا یقین حاصل کنید که قابلیت اجرای بسیار ساده این طرح مورد تأیید عموم بزرگان ذیربط نیز خواهد بود --- هفته‌ها گذشت و من هرچه تلاش کردم او را ملاقات کنم، اجازه دیدار به من نداد و نامه‌هایم را هم بی‌جواب گذاشت و به تلفن‌هایم هم جواب نداد و مرا مطمئن ساخت که راهی را انتخاب کرده که قبلاً برخی دیگر انتخاب کردند؛ یعنی حذف من به منظور مطرح کردن کلیت طرح به نام خودشان و قطعاً به منظور دستیابی به منافعی که از این راه گیرشان می‌آید! چندماه بعد، شخصی به نام دکتر... به من مراجعه کرد و گفت: من یک مجموعه مقالات دارم که به دلیل شهرت انتشارات شما در امور علمی کشاورزی، آورده‌ام که شما آن را برای من چاپ کنید. وقتی مشغول بررسی آن شدم، دیدم که مقالات مندرج در آن جزوه، مقالات همان متخصصینی است که من به دکتر عمادی گفتم از خارج و داخل دعوت‌کند تا در یک سمینار، قابلیت اجرای مثبت طرح مرا تأیید یا رد کنند. به عبارت دیگر، او سفارش مرا در راه‌اندازی سمینار بین‌المللی زنبورعسل اجرا کرد و خیلی‌ها را از خارج و داخل دعوت کرد، اما در آن سمینار همه بودند، جز خود من که هیچ خبری از آن نداشتم.

و حالا، دقیقاً ۹ سال از موضوع انتشار کتاب‌های زنبورعسل من و موضوع آن طرح خارق‌العاده اقتصادی و به‌غایت ساده و بی‌هزینه برای اجرا می‌گذرد و شما متخصصین، کارشناسان، کشاورزان، باغداران، زنبورداران و از همه مهم‌تر «مقامات ارشد کشور»، بگویید که آیا از زنبورعسل برای افزایش تولید و مرغوبیت محصولات گیاهی در کشور ما

استفاده شد؟ آیا محصول عسل و دیگر فراورده‌های زنبور عسل که طبق طرح تسلیم شده من به‌معاون ترویج وزارت جهاد کشاورزی، می‌بایست به چندین برابر می‌رسید، رسید؟ نرسید! و بی‌شک، این موضوع یک خسارت چندین میلیارد دلاری در هر سال به اقتصاد کشاورزی کشور ماست که به‌سادگی و بدون یک ریالی هزینه قابل اجرا بود، اما فردی مسئول به‌خاطر امیال نفسانی‌اش، طراح آن‌را کنار گذاشت و خودش نیز نتوانست یا نخواست آن‌را دنبال کند! حال اگر طرح این کار تسلیم او نشده بود یا اجرای آن بودجه‌ای را طلب می‌کرد، شاید او می‌توانست بگوید: طرحی به‌من داده نشد یا مجلس بودجه آن‌را تصویب نکرد. اما این طرح که فقط با چند ساعت برنامه آموزش تلوزیونی و اندکی تلاش مروجین کشاورزی به‌سادگی خوردن آبی گوارا، توسط کشاورزان و باغداران سراسر کشور قابل اجرا بود، چرا اجرا نشد؟ و آیا افرادی که مسئولیت این‌گونه امور مهم به آن‌ها سپرده می‌شود، نباید مورد بازخواست قرار گیرند؟ به‌هر حال یک میلیارد دلار؛ یعنی یک تریلیون تومان، اما من فقط در خصوص اجرانشدن عمدی طرح زنبور عسل، مدعی‌ام که سالیانه میلیاردها دلار خسارت به کشور ما وارد می‌شود، چرا که هم طرح به‌غایت ساده و قابل اجرای آن موجود است و هم اجرای آن، در مقابل منافع حیرت‌انگیزی که دارد، هیچ هزینه‌ای را طلب نمی‌کند!

فصل اول

مهم‌ترین ارزش زنبور عسل برای انسان

زنبور عسل یکی از مفیدترین، مؤلداًترین و شگفت‌انگیزترین مخلوقات خداوند است که بدون آن زندگی بر روی کره زمین، اگر غیرممکن نشود، بسیار دشوار می‌شود. در غیاب زنبور عسل یا در شرایط عدم استفاده مؤثر از زنبور عسل در گرده‌افشانی محصولات زراعی و باغی نیازمند به این حشره، به تدریج قابلیت تولید در کشاورزی، منابع طبیعی، دامپروری و... از بین می‌رود و با نابودی این منابع؛ فقر، گرسنگی، بیماری و مرگ و میر فراوان جایگزین زندگی می‌شود!

صفات متعالی زنبور عسل

زنبور عسل حشره‌ای است با یک دنیا شگفتی و زیبایی که زندگی اجتماعی را به طرز اعجاز‌گونه‌ای به نمایش می‌گذارد. انسان می‌تواند پشتکار، کارگروهی، تقسیم‌کار، اتحاد، نظم اجتماعی، ایثار، آینده‌نگری و غیره را از زنبور عسل بیاموزد. زنبورهای کارگر در طول عمر خود، حداکثر ۴۰ کیلومتر پرواز می‌کنند و هر یک حدوداً تا ۱/۵ گرم شهد از روی گل‌ها جمع‌آوری می‌کنند. ظرفیت کیسه عسل موجود در بدن زنبور عسل ۴۰ میلی‌گرم است؛ یعنی، هر زنبور با هر بار پرواز، تنها قادر است ۴۰ میلی‌گرم شهد به کندو حمل کند. بنابراین با توجه به غلظت شهد نسبت

به عسل و انجام یک محاسبه ساده، درمی‌یابیم که زنبور عسل برای ساختن یک کیلوگرم عسل باید حدود ۵۰ هزار پرواز انجام دهد و در هر پرواز چندین گل را ملاقات کند و عسل‌دان خود را با شهد آن‌ها پُر کند. به عبارت دیگر، حدود ۱۲۵۰ زنبور عسل باید در مدت کوتاه عمر خود جمعاً ۵۰ هزار کیلومتر پرواز کنند و جان خود را فدا کنند تا یک کیلوگرم عسل ساخته شود. آری، زنبوران عسل بارزترین الگوی ایثار و یکی از آشکارترین نشانه‌های هدایت حق تعالی هستند که همواره پیش چشمان انسان قرار داشته‌اند و بی‌شک انسانی که عمداً چشمان خود را می‌بندد تا نشانه‌ها را نبیند، سرنوشت خوبی نخواهد داشت.

در خصوص آینده‌نگری، رموز زیادی در این حشره نهفته است. یک زنبور کارگر با این که می‌داند در فصل بهار حداکثر سه هفته زنده می‌ماند، ولی با تلاش هرچه بیشتر به ذخیره عسل برای زنبورهایی که بعداً به دنیا خواهند آمد می‌پردازد. زنبور کارگر هرگز زنبورهای نسل بعد را نخواهد دید و تنها برای آیندگان تلاش می‌کند. اما ما آدم‌ها چطور؟ در این مورد از حقیقت نباید گذشت که مردم کشورهای پیشرفته جداً از اساتید صرفه‌جویی و انضباط اجتماعی؛ یعنی، زنبوران عسل، به خوبی درس آموخته‌اند و به خوبی به آموخته‌ها عمل کرده‌اند. آن‌ها با کنترل جمعیت انسانی امکان برنامه‌ریزی برای یک جمعیت ثابت را فراهم کرده‌اند و با حفاظت و بهره‌برداری صحیح از منابع طبیعی و بالابردن بازده تولید در تمامی زمینه‌ها و صرفه‌جویی، نه تنها نگران چند نسل بعد از خود نیستند، بلکه از رفاه و امنیت هزاران نسل بعد از خود هم مطمئن شده‌اند و هیچ

نگران آیندگان خود نیستند و نباید هم باشند، زیرا برنامه‌ریزی آن‌ها به گونه‌ای است که در آینده با همین تعداد جمعیت که اکنون در رفاه بالایی به سر می‌برند، منابع موجودشان نه تنها حفظ می‌شود، بلکه با پیشرفت‌های علمی دایمی، هر روز به ابداعات و اختراعات جدید و روش‌های بهتر در استفاده مطلوب از منابع دست می‌یابند. اما ما بدون توجه به عواقب افزایش جمعیت و خطر هولناک آن برای ایران و ایرانیان آینده، به پدیدهٔ رشد جمعیت به‌عنوان یک خطر جدی و تهدیدکنندهٔ نسل‌های آینده نمی‌نگریم و ظاهراً خطر را آن‌طور که هست درک نکرده‌ایم که تاکنون حاضر به سرمایه‌گذاری جدی در رفع این معضل حتمی نسل‌های آینده نشده‌ایم و تنها نصیحت مردم برای تنظیم خانواده اکتفا کرده‌ایم. همچنین ما علاوه بر استخراج پُر قدرت نفت و گاز و دیگر معادن و مصرف بی‌رویه در داخل و هزینهٔ بی‌رویهٔ ارز حاصل از صادرات این منابع، انگار خوابیم یا نمی‌دانیم که حدّ و حقّ نسل حاضر در استفاده از منابع و وظیفهٔ این نسل در حفاظت و توسعهٔ منابع چقدر است و انگار نمی‌دانیم یا نمی‌خواهیم بدانیم درحالی‌که ته‌ماندهٔ جنگل‌ها و مراتع ما روبه‌نابودی است، امروز که ارز خدادادی نفت و گاز را داریم، باید آن را صرف بیابان‌زدایی و جنگل‌کاری کنیم نه برج‌سازی و تقویت روحیهٔ کم‌کاری و پُر توقع‌ای در مردم. زیرا در آینده‌ای بی‌نفت و گاز و بدون درآمدهای ارزی، فرزندان ما چگونه و با چه سرمایه‌ای خواهند توانست از ویرانه‌های جنگلی و مرتعی مصیبت‌زدایی کنند و حداقل جنگل و مرتع و خاک لازم برای حداقل زندگی یک ملت را داشته باشند؟ و چرا باید

امروز به جای سرمایه گذاری در حفاظت، اصلاح و توسعه جنگل‌ها و مراتع کشور، با بی تفاوتی به آمار نابودی روزافزون جنگل‌ها و مراتع باقی مانده گوش بدهیم؟ آیا واقعاً نمی‌دانیم که نابودی جنگل‌ها و مراتع چه معنایی برای نسل‌های آینده و «ایران ما» دارد. و چه خوبست اگر نمی‌خواهیم از کشورهای پیشرفته سرمشق بگیریم، از زنبور عسل چگونه زیستن را بیاموزیم؛ یعنی، بیاموزیم که آیندگانی هم وجود خواهند داشت و از این خوان نعمت سهمی دارند. لذا می‌توان به صراحت گفت که اگر به قید فوریت و با تمامی توان و سرمایه گذاری کافی در صدد به صفر رساندن رشد جمعیت بر نیاییم، و اگر حفاظت از منابع طبیعی باقی مانده و احیای منابع طبیعی نابود شده را به عنوان مهم‌ترین اقدامات ملی دولت و مردم تلقی نکنیم و اگر به کم‌کاری و پرتوقع‌ای و کم‌بازدهی خاتمه ندهیم و اگر در استفاده از مغزهای متفکر و دانشمندانمان همت نگماریم، چیزی جز زیادبود دهان و کمبود غذا و وسایل اولیه زندگی برای فرزندان آینده این مرز و بوم به جای نخواهد ماند. و آیا به راستی آیندگان فرزندان ما نیستند؟ و آیا به راستی ما می‌خواهیم چنین ملتی باشیم که هرچه هست بخوریم و ریخت و پاش کنیم و برای فرزندان آینده خود سفره‌های خالی را به جای بگذاریم؟

طبیعت خداوندی، اعم از گیاهان و حیوانات، و به خصوص زنبور عسل، همه و همه تلاش می‌کنند که زنده بمانند و رشد کنند تا انسان از آن‌ها بهره‌مند شود و گرسنه نماند. گل‌های گیاهان با ترشح شهد شیرین وجود خود زنبورهای عسل را میهمان می‌کنند تا آن‌ها بیایند و با

نوش شهد شیرین گل‌ها اسباب گرده‌افشانی‌اشان را فرآهم کنند تا بارورشوند و محصولات خود را آماده تغذیه یا استفاده انسان کنند. زنبور عسل با شرکت در ضیافت گل‌ها و سرزدن به گل‌های مختلف، علاوه بر گرده‌افشانی آن‌ها، جام شهدشان را سر می‌کشد و شهد شیرین گل‌ها را به یکی از مغذی‌ترین غذاها (عسل) تبدیل می‌کند و به این ترتیب در حفظ و حراست از طبیعت جاندار و ممکن ساختن رفاه انسان، تمام عمر را به طور شبانه‌روزی تلاش می‌کند. و ای کاش ما از زنبور عسل چگونه بودن را یاد بگیریم و قبول کنیم که عمر هر قدر دراز باشد، سرانجام تمام خواهد شد و در انتها هیچ چیزی باقی نخواهد ماند، جز احساس خدمت، بی‌توجه‌ای یا خیانت به هم‌نوعان و به خصوص به آیندگانی که نیستند تا از حقوق خود در مقابل زیاده‌طلبی‌های ما دفاع کنند.

فصل دوم

عسل

تعریف عسل

عسل مایعی است شیرین، غلیظ و چسبناک که توسط زنبور عسل از شهد جمع آوری شده از نوش‌جا‌های گیاهان تولید و به‌عنوان غذای خودش برای فصول نامساعد سال ذخیره می‌شود. اما عسلک از این تعریف مستثنی است، زیرا عسلک از نوش‌جای‌های موجود در گُل‌ها یا بیرون گل‌ها منشاء نمی‌شود، بلکه از ترشحات گیاهی بوده که در این صورت به آن «مانا» گفته می‌شود یا به‌طور معمول‌تر از مواد دفعی حشراتی؛ نظیر، شته‌ها، شپشک‌ها و زنجره‌ها حاصل می‌شود. این حشرات با تغذیه از شیره‌های گیاهی از مجاری گوارشی خود مایع شیرینی به‌نام «عسلک» ترشح می‌کنند. زنبوران عسل در مواقع کمبود منابع شهد، به‌جمع‌آوری و ذخیره‌سازی عسلک می‌پردازند. عسلک اگرچه شباهت زیادی به عسل دارد، اما تفاوت‌های زیادی بین این دو ماده وجود دارد. در خصوص عسلک، متعاقباً در این فصل بحث خواهد شد.

اداره غذا و داروی آمریکا تعریف واحدی از عسل ندارد. اما تعریف

قدیمی آن به این شرح است: «عسل عبارت است از شهد و قند تراوش شده توسط گیاهان که به وسیله زنبوران عسل جمع آوری می شود؛ تغییر ماهیت می شود؛ در حجره های شان ذخیره می شود؛ حاوی کمتر از ۲۵ درصد رطوبت؛ ۰/۲۵ درصد خاکستر و کمتر از ۸ درصد قند معمولی (سوکروز) است»

مؤلف براساس مجموع اطلاعات موجود در خصوص ماهیت عسل، تعریفی به شرح ذیل از عسل ارائه کرده است:

عسل عبارت است از شهد نسبتاً رقیق گل های گیاهان مختلف که توسط زنبوران عسل از نوش جای گل ها جمع آوری شده باشد؛ به کندو منتقل و در حجره های شان موقتاً ذخیره و متعاقباً توسط زنبوران کارگر آگیری شده باشد و ضمن عمل تغلیظ توسط زنبوران کارگر، به آن موادی چون آنزیم، آنتی بیوتیک و غیره افزوده شده باشد و عمده قند ساکارز آن به قندهای ساده گلوکز و فروکتوز تبدیل شده باشد و مجدداً (عسل رسیده) در حجره های شان ذخیره سازی و سرانجام روی حجرات پُر از عسل رسیده با درپوش مومی پوشانده شده باشد.

بنابراین فقط عسلی می تواند استاندارد تعریف فوق را کسب کند و در ردیف عسل های طبیعی و مرغوب درجه بندی شود، که خصوصیات آن مطابق شرایط زیر باشد.

۱ - داخل شان هایی با حجره های سرپوشیده باشد یا از چنان شان هایی استخراج شده باشد.

۲ - از تغلیظ شهد گل های گیاهان مختلف توسط زنبور عسل تهیه شده

- باشد و حاوی مواد افزوده شده توسط زنبور عسل (آنزیم، آنتی بیوتیک و غیره) باشد (به مبحث عسل‌های طبیعی و تقلبی مراجعه کنید).
- ۳ - رطوبت (آب) آن بیشتر از ۱۹ درصد نباشد.
- ۴ - خاکستر (مجموع مواد معدنی) آن بیشتر از ۰/۲۵ درصد نباشد.
- ۵ - در صورت ارائه شدن به صورت عسل شان، روی سطح شان کثیف و آلوده به تخم پروانه موم خوار نباشد و در صورت ارائه شدن به صورت عسل مایع، حاوی رسوب یا ناخالصی‌های معلق در عسل نباشد.

عسل‌گیری از شان

مرحله جداسازی عسل از موم یا شان را استخراج عسل گویند. این مرحله پس از برداشت شان‌های عسل از درون کندوها و حمل آن‌ها به اتاق استخراج عسل صورت می‌گیرد. دلیل اصلی استخراج عسل این است که از اتلاف موم جلوگیری شود. در واقع، شان‌های خالی شده از عسل که بوک نامیده می‌شوند، پس از استخراج عسل، هم برای انسان و هم برای زنبور با ارزشند، زیرا ساخت آن‌ها گران تمام می‌شود. زنبورها با خوردن ۸ تا ۱۲ کیلوگرم عسل، یک کیلوگرم موم تولید می‌کنند. این کار نیز مستلزم گذشت مدت زمانی است که اگر مصادف با جریان شهد در طبیعت باشد، مقدار زیادی محصول از دست می‌رود و زنبورها نیروی خود را صرف ساختن موم و شان می‌کنند. بنابراین در حفظ شکل شان‌ها باید دقت کرد.

انواع عسل

همان‌طور که گل‌ها از لحاظ اندازه، رنگ، شکل و بو با هم تفاوت دارند، شهد آن‌ها نیز متنوع است. در واقع رنگ و طعم عسل دامنه‌ای به وسعت عطر و بوی گل‌ها دارد. عسل با داشتن این ویژگی بی‌نظیر طبیعی، از نظر غذایی و تا حدودی دارویی از سایر غذاها متمایز است.

عسل‌های خاصی وجود دارد که نباید آن‌ها را به‌طور ساده در فروشگاه‌ها قرار داد، زیرا طعم این نوع عسل‌ها به قدری قوی و تند است که باعث ناراحتی و شاید پرهیز همیشگی خریدار نامطلع از مصرف عسل شود. خواص و ویژگی‌های این نوع عسل‌ها باید توسط فروشنده به مصرف‌کننده اطلاع داده شود. در صورتی که برای این نوع عسل‌ها طالبین کافی وجود نداشته باشد، بهتر است آن‌ها را با عسل‌هایی با طعم ملایم مخلوط کرد تا موجب پشیمانی مردم غیرآگاه از خرید عسل نشویم.

بیشتر اوقات زنبورداران در تولید و فروش نوع خاصی از عسل جدی نبوده و فراموش می‌کنند که مردم شناخت کمی از عسل دارند. به نظر می‌رسد که مردم عسل‌هایی با رنگ روشن و طعم ملایم را بیشتر ترجیح می‌دهند. عسل مایع نیز نسبت به عسل شکرک‌زده مردم پسندتر است. عسل‌شان نیز طرفداران خاص خود را دارد که این دسته از مردم ناآگاهانه تصور می‌کنند هر عسلی درون‌شان نباشد، طبیعی نیست و با دادن پول برای خرید موم به جای عسل، می‌خواهند از نوع تصور خود

مطمئن شوند. اما به دلیل از دست رفتن مقادیر قابل توجه‌ای موم و نیاز به خروج ارز برای واردات آن، مردم نباید چنین بیندیشند، زیرا خوردن عسل به عنوان یک غذای طبیعی و پُرانرژی بسیار پُر معنی و باارزش است، اما معلوم نیست چه کسانی و با کدام دلایل علمی، خوردن موم یا موم‌خواری را توصیه کرده‌اند. به هر حال، خوردن موم‌شان‌های زنبور عسل هیچ نوع خواص غذایی یا طبی ندارد، زیرا موم بدون هضم، از دستگاه گوارش دفع می‌شود. به عبارت دیگر، موم چیزی شبیه ماده اصلی آدامس است و بسیاری این حقیقت را تجربه کرده‌اند که هرچه موم را در دهان بچوند، هیچ از مقدار آن کم نمی‌شود و می‌توان درست مثل آدامس آن را ساعتها جوید بدون آن که از مقدار آن کم شود. لذا، موم‌خواری، فقط می‌تواند به عنوان یک عمل مسرفانه مطرح باشد، زیرا زنبورها برای تولید هر یک کیلوگرم موم، باید ۱۰ تا ۱۲ کیلوگرم عسل مصرف کنند. همچنین به عنوان یک حقیقت باید گفت که پروانه موم‌خوار، موم را به این دلیل می‌خورد که غذای طبیعی‌اش است، ولی انسان که به هیچ وجه از خوردن موم بهره‌ای نمی‌برد، چرا باید موم بخورد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آفت واقعی موم، کسانی هستند که علاقه‌مندند عسل را با موم بخورند و در حقیقت موم را ضایع کنند.

۱ - عسل مایع

این نوع عسل توسط نیروی گریز از مرکز، نیروی ثقل یا صاف کردن از شان جدامی شود. عسل مزبور ممکن است در فروشگاه‌ها به شکل‌های

زیر مشاهده شود:

الف - عسل مایع: فاقد بلورهای قابل رؤیت است.

ب - عسل متبلور یا شکرک زده: به طور کامل سفت و جامد شده است. عسل های متبلور ممکن است طبیعی باشند؛ یعنی، هیچ شروع کننده (strater) شکرک زنی به آنها اضافه نشده باشد یا به وسیله یک جریان متبلورکننده تولید شده باشند.

۲ - عسل موم دار

عسلی است که با شان (موم) عرضه می شود. این نوع عسل در برخی از کشورها به چند شکل دیده می شود، اما در ایران فقط به شکل شان کامل یا قطعات بریده شان عرضه می شود:

(الف) عسل شان قطعه ای: این نوع عسل شان ممکن است به شکل مکعب مربع هایی به اضلاع ۱۱ سانتی متر و قطر حدود ۳ سانتی متر یا مکعب مستطیل هایی به طول ۱۳، عرض ۱۰ و قطر حدود ۳ سانتی متر یا به شکل دایره ای تولید شوند.

(ب) عسل شان قطعه ای انفرادی: این نوع در قطعاتی به اندازه یک چهارم عسل شان قطعه ای معمولی تولید می شود.

(پ) عسل شان بزرگ: این نوع در قاب هایی با عرض کم و پایه شان نازک تولید می شود و پُر شده آن به صورت قاب کامل به فروش می رسد. در ایران هیچ نوع عسل شان مخصوصی تولید نمی شود و عسل شان کاملی که در عسل فروشی ها عرضه می شود، همان شان هایی است که از

آن‌ها عسل‌گیری می‌شود (به‌مبحث معایب عسل موم‌دار مراجعه کنید).
 (ت) عسل شان بریده: این نوع همان عسل شان بزرگ است که به قطعاتی با اندازه‌های مختلف بریده می‌شود و این قطعات با تکه‌های ریز و کناره‌های شان همراه با عسل ریخته شده از لبه‌های بریده شده را می‌توان در کیسه‌های نایلونی یا سلفون ریخت.
 (ث) عسل شان مخلوط با عسل مایع: شامل عسل شان بریده شده‌ای است که در ظرفی قرار داده می‌شود و مابقی فضای ظرف با عسل مایع پر می‌شود.

معایب مصرف عسل موم‌دار (عسل شان)

□ زنبوردار معمولاً شان‌هایی را به‌بازار عرضه می‌کند که چندین سال از آن‌ها استفاده کرده است. چنین شان‌هایی غالباً شکسته، خرد شده، سیاه و عمدتاً آلوده به تخم و لارو پروانه موم‌خوار است. برخی از مردم اگر منظره چنین شان‌هایی را بلافاصله پس از برداشتن از کندو و قبل از تمیز کردن کثافات و تخم و لارو پروانه موم‌خوار از روی آن‌ها مشاهده کنند، ممکن است از هر نوع عسل متنفر شوند.

□ مسئله بعدی پرداخت پول بیشتر توسط مصرف‌کننده عسل موم‌دار نسبت به عسل مایع است. حال اگر در مقابل این وجه اضافی، خاصیتی هم نصیب موم‌خواران می‌شد، شاید علاقه آن‌ها به خوردن موم قابل توجیه بود. اما علاوه بر بی‌خاصیتی مطلق موم از لحاظ تغذیه‌ای، خریدار عسل شان به سه شکل خسارت می‌بیند:

۱ - مابه‌التفاوت قیمت هر کیلوگرم عسل شان نسبت به عسل مایع.
 ۲ - پرداخت پول برای دریافت مومی که برای آن‌ها هیچ خاصیت تغذیه‌ای ندارد. به عبارت دیگر، خریدار عسل اگر یک کیلوگرم عسل مایع بخرد، دقیقاً یک کیلوگرم عسل دریافت می‌کند؛ اما وقتی یک کیلوگرم عسل شان می‌خرد، به اندازهٔ موم موجود در آن عسل کمتری دریافت می‌کند.

۳ - برخی از شان‌ها به تخم و لارو پروانهٔ موم‌خوار آلوده‌اند که این آلودگی در صورت زیادبودن، قبل از عرضه به بازار توسط زنبوردار تمیز می‌شود، اما زدودن کامل شان‌ها از این آلودگی غیرممکن است. لذا خریدار عسل شان، عسل را به همراه موم و تخم و لارو پروانهٔ موم‌خوار می‌خورد، بدون این که متوجه شود. حال خوردن این نوع مواد آلوده چقدر برای سلامتی انسان ضرر دارد یا ندارد، باید مورد تحقیق قرار گیرد.

□ قیمت موم به مراتب بیشتر از قیمت عسل است. اولاً زنبوردار گل این اختلاف قیمت را در مورد مقدار مومی که به صورت عسل شان عرضه می‌کند، در قالب گران‌تر فروختن عسل شان از مصرف‌کننده می‌گیرد. ثانیاً با استفاده از ناآگاهی مصرف‌کنندگان، بخشی از محصول خود را سریع‌تر در بازار می‌فروشد. ثالثاً زحمت ذوب کردن، تصفیه کردن و تحویل دادن موم‌های تصفیه‌شده به کارخانه و دریافت ورق موم پرچ‌شده را به خود نمی‌دهد. ملاحظه می‌شود که تا این‌جا خسارت ناآگاهی مصرف‌کنندهٔ عسل موم‌دار (عسل شان) و زرنگ‌بازی زنبوردار به مصرف‌کننده وارد می‌شود. حال صرف‌نظر از این که زنبوردار موم

بارزشی را که می‌توانست به‌طریق دیگری به‌پول تبدیل کند و در این روش باقیمت بالا به‌مردم فروخته است و این موم برای مردم هیچ ارزش و خاصیتی ندارد و فقط موجب خسته‌کردن آرواره‌های مصرف‌کننده می‌شود، بیاییم و این موضوع را از لحاظ اقتصاد ملی مورد توجه قرار دهیم.

□ معمولاً زنبوردار پس از برداشت شان‌های پُر از عسل از کندوها، شان‌های تمیز، نسبتاً نو و عاری از تخم و لارو پروانهٔ موم‌خوار را با دستگاه اکستراکتور از عسل تخلیه می‌کند و شان‌های خالی را در جای مناسبی برای استفاده در سال بعد انبار می‌کند. اما همواره تعدادی از قاب‌های پُر از عسل (شان‌ها) آن‌هایی هستند که چندین سال مورد استفاده قرار گرفته‌اند و لذا رنگ آن‌ها در برخی از نواحی دو طرف شان سیاه است. این شان‌ها تُردوشکننده بوده و ظاهری کثیف دارند و معمولاً آلوده به تخم و لارو پروانهٔ موم‌خوار هستند و قابلیت استفاده مجدد ندارند. قاعدتاً زنبوردار باید این گونه شان‌ها را با دور آهسته‌تر دستگاه از عسل تخلیه کند و در اولین فرصت ممکن موم آن‌ها را ذوب و تصفیه کند و در وقت مناسب آن‌ها را به کارخانه موم‌پرچ‌گنی (کارخانه سازنده پایهٔ شان) تحویل دهد و به‌اندازهٔ قیمت رایج موم تصفیه‌شده از کارخانه پایهٔ شان دریافت کند. اگر زنبوردار چنین کاری کند، وظیفه‌اش را در مقابل هموطنان خود و حفظ سرمایه‌های کشور به‌خوبی انجام داده و کارش قابل تقدیر است.

□ باعرضه عسل شان به‌بازار، در واقع زنبوردار از ساده‌لوحی عامهٔ مردم

استفاده می‌کند و به جای بازیافت موم شان‌های کهنه و فرسوده و سیاه و کثیف و لاروزده، آن‌ها را به شکلی عامه‌پسند و با قیمت گران‌تر از عسل مایع به بازار عرضه می‌کند. همان‌طور که ذکر شد، مردم نیز با خیالات پوچی که از خوردن موم دارند، عسل شان را به قیمت گزاف خریداری می‌کنند و به این ترتیب زنبوردار نامرغوب‌ترین محصول خود را به شکل عسل شان سریع‌تر و گران‌تر از بخش مرغوب محصولش می‌فروشد. با این روش غیرمسئولانه، درحالی‌که زنبوردار به منافع ظاهری بیشتری می‌رسد، از یک طرف مصرف‌کننده عسل شان بدون این‌که بفهمد، مغبون می‌شود و از طرف دیگر، مقادیر بسیار هنگفتی موم قابل بازیافت بدون این‌که هیچ خاصیت و ارزش غذایی برای مردم موم‌خوار داشته باشد، نابود می‌شود که برای تأمین آن باید سالانه مقادیر هنگفتی ارز از کشور خارج شود.

□ شک نیست که این ترفند، هرگز برای افراد آگاه کارساز نیست و اگر مردم اهل مطالعه باشند، باورهای خود را بر پایه گفته‌های این و آن یا افراد فرصت‌طلب بنامی‌کنند. اما این دلیل نمی‌شود که چون مردم خوش‌باورند، پس بلامانع است که هر بلایی سر آن‌ها بیاوریم. دیگر این‌که ما همه ایرانی هستیم و انسانیت حکم می‌کند که تحت هیچ شرایطی اجازه ندهیم حتی یک ذره کاه هم از بین برود، چه رسد به مواد ارزشمندی چون موم؛ چرا که در نهایت دود هر نوع اسراف و نابودسازی منابع کشور به چشم فرزندان آینده این مرزوبوم می‌رود که آن‌ها فرزندان خود ما هستند و جوابگویی این اعمال رندانه و بنیان‌سوز در آخرت کار ساده‌ای

نخواهد بود.

□ مؤلف در این کتاب و به خصوص در کتاب «راهنمای کامل پرورش زنبور عسل»، برای اولین بار ارزش عملکرد زنبور عسل برای انسان و کل طبیعت را به طور جامع بیان کرده تا عموم مردم و به خصوص کشاورزان، باغداران، زنبورداران و تمامی دست‌اندرکاران کشاورزی، باغبانی، منابع طبیعی، دامپروری، زنبورداری و غیره، از این پس ارزش، اهمیت و جایگاه واقعی زنبور عسل در تصمیم‌گیری‌ها و سیاستگذاری‌ها را بدانند و به آن عمل کنند. علی‌هذا با توجه به ارزش واقعی زنبور عسل و نقش این حشره خارق‌العاده در تأمین غذا و زندگی برای انسان، گیاهان و حیوانات، زنبورداران به عنوان پرورش‌دهندگان زنبور عسل، باید بدانند که از بین تمامی مشاغل، شغل آن‌ها شریف‌ترین و ارزشمندترین مشاغل است و لذا درآمد آن‌ها باید حلال‌ترین درآمدها باشد. بنابراین از زنبورداران عزیز تقاضا دارم که هر نوع آلودگی را از شغل مقدس زنبورداری و وجود ارزشمند خود دورکنند و باشد که با انتشار این کتاب و دو کتاب مذکور دیگر، جایگاه زنبور عسل و پرورش‌دهندگان این فرشتگان دوبرال مشخص شود و مردم ما و مسئولین ما عزت و ارزش واقعی کار زنبورداران را بیش از پیش درک کنند.

عسل رسیده و مزایای آن

عسل رسیده «عسلی که به اندازه کافی توسط زنبورها تغلیظ شده باشد»، به عسلی گفته می‌شود که بدون ترس از فاسد شدن، تا مدت نامعلومی

قابل ذخیره باشد. در اکتشافات باستانشناسی در مصر، خمرهای پُر از عسل سالم و قابل مصرف کشف شده که قدمت آن را ۶۰۰۰ سال و در مورد دیگر ۱۲۰۰۰ سال تخمین زده‌اند. این موضوع ثابت می‌کند که عسل رسیده در صورت قرارگرفتن یا ذخیره‌شدن در شرایط مناسب، تا مدت نامعلومی سالم و قابل تغذیه باقی می‌ماند. در عملیات تولید عسل، زنبورهای کارگر شهد گل‌ها را به کندو می‌آورند و به صورت عسل نارس (عسل رقیق) و به طور موقت در حجره‌های خاصی از شان‌ها ذخیره می‌کنند و براساس غریزه طبیعی، برای جلوگیری از فاسدشدن عسل رقیق، در فرصت مناسب اقدام به تغلیظ کردن آن می‌کنند. در عملیات تغلیظ، دسته‌ای از زنبورهای کارگر که مسئول این کارند، روی لبه حجره‌ها می‌نشینند و با فروکردن خرطوم خود در حجره‌های پُر از عسل رقیق، در هر نوبت مقداری عسل رقیق را به درون عسلدان خود می‌مکند. عسل مکیده شده، در بدن زنبور تا حد لازم آبگیری می‌شود و به مقدار لازم برخی از مواد ساخته شده داخل بدن زنبور؛ مثل، آنزیم تبدیل‌کننده سوکروز به گلوکز و فروکتوز (انورتاز)، آنتی‌بیوتیک و احتمالاً مواد دیگر به آن اضافه می‌شود و سرانجام عسل تغلیظ شده به داخل حجره برگردانده می‌شود. زنبورها آب ناشی از آبگیری از عسل رقیق را به عنوان آب مورد نیاز بدن خود مصرف می‌کنند و مازاد آن را به عنوان ادرار و مخلوط با مدفوع در خارج از کندو دفع می‌کنند. در مواقعی از سال که جریان شهد آوری به داخل کندو شدت دارد، به علت گرمای داخل کندو همواره عسل رقیق درون حجره‌ها در حال تبخیر شدن است

که این تبخیر باعث بالارفتن رطوبت داخل کندومی شود و اگر این رطوبت تا حد کم نشود، در حجره‌های سرباز حاوی عسل تازه تغلیظ شده نفوذ کرده و مشکل آفرین می‌شود. لذا به محض بالابودن رطوبت داخل کندو، دسته‌ای از زنبورهای کارگر با بال‌زدن برفراز حجره‌ها باعث به‌گردش درآمدن هوا و تهویه کندو می‌شوند که به این ترتیب رطوبت اضافی داخل کندو خارج شده و امکان تبخیر سطحی عسل‌های موجود در حجره‌های سرباز نیز فراهم می‌شود. لذا عمل بال‌زدن زنبورها علاوه بر تهویه کندو و ثابت‌نگهداشتن تقریبی رطوبت داخلی کندو، باعث تغلیظ عسل رقیق نیز می‌شود.

عسل رسیده با ویژگی غلیظ بودن و سایر خصوصیات که دارد، محیطی است که هیچ‌نوع موجود زنده‌ای در آن قادر به ادامه زندگی و فعالیت نیست و به این لحاظ است که عسل رسیده را به راحتی می‌توان بدون نیاز به هیچ‌نوع فرآوری یا نگهداری در یخچال تا مدت نامعلومی نگهداری کرد.

عسل نارس و معایب آن

به عسلی گفته می‌شود که به تازگی توسط زنبورها تولید شده باشد و هنوز عملیات تغلیظ توسط زنبورها روی آن انجام نشده یا به قدر کافی انجام نشده باشد. لذا چنین عسلی رطوبت بالایی دارد و چنانچه در این حالت برداشت شود، نمی‌توان به مدت طولانی آن را ذخیره کرد. وقتی حجره‌های شان‌ها از عسل پُر شدند و عملیات تغلیظ نیز به قدر کافی روی عسل

انجام شد، زنبورها درب حجره‌ها را با لایه‌ای از موم می‌پوشانند. لذا تمام شان‌هایی که حجره‌های آن‌ها با لایه مومی بسته شده باشد، حاوی عسل رسیده (تغلیظ شده) هستند. اما داخل حجره‌های باز ممکن است از لحاظ رسیدگی عسل چند حالت وجود داشته باشد: ۱ - ممکن است به صورت نیمه‌پُر و حاوی عسل رسیده روز قبل باشد. ۲ - ممکن است در قسمت پایین حاوی عسل رسیده و در قسمت بالا حاوی عسل نارس باشد. که چنین عسلی در صورت ذخیره‌شدن طولانی مدت، ممکن است فاسد شود. به‌طورکلی زنبورها زمانی اقدام به درپوش‌گذاری یک حجره ذخیره‌عسل با لایه مومی می‌کنند که اولاً حجره کاملاً از عسل پُر شده باشد و ثانیاً تمام عسل موجود در حجره تغلیظ شده باشد. بنابراین چنان‌چه در هنگام برداشت عسل جریان شهد هنوز برقرار باشد، شان‌هایی با حجره‌های باز نشان‌دهنده این است که عسل موجود در آن‌ها به احتمال بسیار قوی هنوز تغلیظ نشده و به علت رسیده نبودن، آماده برداشت نیستند. چراکه زنبورها کار شهدآوری را در روز انجام می‌دهند و در طول شب عسل جمع‌آوری شده در همان روز را تغلیظ می‌کنند و هر حجره‌ای را که با عسل تغلیظ شده به‌طور کامل پُر کنند، آن‌را با لایه‌ای از موم درپوش‌گذاری می‌کنند. لذا پُر کردن حجرات نیمه‌پُر را به‌روز بعد موکول می‌کنند.

عسل‌های طبیعی و قلبی

باتوجه به اندک بودن منابع شهد در طبیعت نیمه‌خشک ایران و عدم

استفاده از عمده منابع شهد باغ‌ها و مزارع که مختصراً تشریح شد، در بیشتر مواقع و شرایط، زنبوردار ایرانی قادر به تولید بیش از ۱۰ کیلوگرم عسل شهد به‌ازای هر کندو نخواهد بود و طبیعی است که اگر این مقدار عسل را برای تغذیه زنبورها در فصول کمبود شهد در طبیعت در کندو بگذارد، امکان برداشت عسل برای خودش و به‌عنوان دستمزدش وجود نخواهد داشت. بنابراین زنبورداران کشور ما معمولاً عسل شهد را برداشت می‌کنند و به‌خود زنبورها شربت می‌دهند. علاوه‌بر آن، زنبورداران ما اگر قرار باشد از هر کندو فقط ۱۰ کیلوگرم عسل برداشت کنند، با توجه به‌قیمتی که مردم حاضرند برای عسل پردازند و با فرض این که هر زنبوردار ۱۰۰ کندو داشته باشد، تولید سالانه وی ۱۰۰۰ کیلوگرم عسل خواهد شد که با توجه به هزینه‌ها و پولی که واسطه‌اول بابت هر کیلوگرم عسل به زنبوردار می‌پردازد، ملاحظه می‌شود که با این شرایط هیچ عایدی نصیب زنبوردار نمی‌شود. بنابراین زنبورداران ما مجبورند که حتی در فصول مناسب سال، برای تولید عسل علاوه‌بر استفاده از شهد گل‌ها، شربت شکر در اختیار زنبوران خود بگذارند تا در مجموع بتوانند از شهد گل‌ها به‌علاوه شربت، حدود ۵۰ کیلوگرم عسل به‌ازای هر کندو تولید کنند تا زندگی‌اشان تأمین شود.

مردم ما موضوع فوق را دیده‌اند یا شنیده‌اند و به‌همین دلیل تمام عسل‌های موجود در بازار را عسل شربت می‌شناسند و آن‌ها را تقلبی قلمداد می‌کنند و لذا تمایل لازم نسبت به مصرف عسل را از خود نشان نمی‌دهند و حاضر نیستند بهای بیشتری برای عسل‌های موجود پردازند.

اما مؤلف به عموم مردم توصیه می‌کند که این چنین قاطعانه در خصوص نامرغوبیت عسل‌های تولیدی زنبورداران کشور قضاوت نکنند و با این قضاوت ناحق رنج و مرارت زنبوران عسل و زنبورداران را خدشه‌دار نکنند و خودشان را از تغذیه عسل محروم نکنند. به‌طور کلی هدف زنبورداران ما از تغذیه زنبوران عسل با شربت تقلب نیست، بلکه شرایط نیمه‌خشک کشور ما و ناآگاهی باغ‌داران و کشاورزان است که زنبوردار را از منابع شهد طبیعی محروم کرده و او ناچار است که به‌جای شهد رایگان طبیعت شکر را خریداری کند و مقداری هم هزینه کند تا شکر را به‌صورت شربت درآورد و به زنبورهایش تغذیه کند.

حال شما فکر می‌کنید که اگر زنبوردار از شربت به‌عنوان مکمل غذایی زنبوران و برای تولید عسل حتی در فصول مناسب سال استفاده نکند، چه اتفاقی می‌افتد. با توجه به تولید کمتر از ۱۰ کیلوگرم عسل شهد به‌ازای هر کندوی جدید و تولید ۴ کیلوگرم عسل شهد به‌ازای هر کندوی بومی، به‌این نتیجه می‌رسیم که این مقدار عسل کمتر از نیاز غذایی خود زنبورهاست و اگر زنبوردار خودش هیچ عسلی برداشت نکند، این مقدار کفاف تغذیه خود زنبورها را هم نمی‌کند، چه‌رسد به‌این که زنبوردار بخواهد مقداری از آن را برای فروش و تأمین مخارج زندگیش برداشت کند. بنابراین اگر زنبوردار از شربت استفاده نکند، هیچ مقداری عسل برای عرضه به بازار تولید نخواهد شد و هیچ زنبورداری نمی‌تواند به‌چنان شغلی که هیچ درآمدی ندارد، ادامه دهد و اگر زنبورداران دست از زنبورداری بکشند، آن مقدار باغ‌ها و مزارعی که اکنون خواه‌وناخواه و

به طور اندک از مواهب گرده افشانی زنبور عسل برخوردار می‌شوند و آن دسته از گیاهان مرتعی و جنگلی که توسط زنبورستان‌های مستقر در آن‌ها گرده افشانی می‌شوند، گرده افشانی کافی نخواهند شد و در چنان شرایطی پوشش گیاهی طبیعت کشور با سرعت بسیار بیشتر روبه‌نابودی خواهد رفت و پهنه ایران زمین یکپارچه خشک خواهد شد.

علی‌هذا، اگرچه به علل مذکور زنبورداران ما در بیشتر شرایط امکان تولید عسل شهد خالص را ندارند، ولی اولاً عمده همین پوشش گیاهی اندک موجود و عمده همین تولیدات اندک باغی و زراعی مدیون صبر و تلاش‌های زنبورداران است و ثانیاً عمده نظرات موجود در خصوص تقلبی بودن یا بی‌خاصیت بودن عسل‌های تولیدی در کشور، بی‌اساس است؛ چرا که عسل شهد و عسل مخلوط شهد و شربت از لحاظ خواص غذایی و درمانی چندان تفاوتی با هم ندارند، مضاف بر این که زنبورداران می‌توانند با تقویت شربت مصرفی با انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی، مواد دارویی، طعم‌های طبیعی و غیره، شربتی به مراتب پُرخاصیت‌تر و مغذی‌تر از شهد گل‌ها را تهیه کنند و در اختیار زنبور عسل قرار دهند و زنبور عسل با مصرف چنان شربت‌ها به عنوان مکمل شهد طبیعی، عسلی به مراتب مرغوب‌تر و مفیدتر از عسل شهد خالص تولید کنند.

یک موضوع مهم دیگر این است که شهد گل‌ها شربت شیرین و رقیقی است که حاوی مقدار زیادی آب و مقدار اندکی از سایر مواد غذایی است و اگر عسل دارای برخی از خواص دارویی و درمانی است، این خواص تا حد زیادی مربوط به شهد نمی‌شود، بلکه مربوط به خود

زنبور می‌شود که پس از فروردن شهد در عسل‌دان خود این مواد را به شهد اضافه می‌کند. بنابراین زنبور عسل چه شهد مصرف کند و چه شربت، به هر دوی آن‌ها موادی چون آنزیم‌ها، آنتی‌بیوتیک‌ها و دیگر مواد مترشحۀ بدن خود را اضافه می‌کند. روی همین اصل، مؤلف معتقد است که خواص غذایی و درمانی عسل تولیدشده از شهد خالص و عسل تولید شده از مخلوط شهد و شربت چندان تفاوتی باهم ندارند، خاصه آن‌که زنبوردار می‌تواند شربت مصرفی را با انواع مواد غذایی و دارویی ارزشمند و مجاز تقویت کند که این عمل را با شهد نمی‌تواند بکند. بنابراین توصیه می‌شود که فکر تلقینی قلبی بودن عسل را از خود دور کنید تا بتوانید با فکر روشن و دیدگاهی مثبت به مصرف عسل عادت کنید و از مواهب ارزنده غذایی و دارویی آن بهره‌مند شوید. بر اساس نظر مؤلف، انواع مختلف عسل‌هایی که در بازارها، من‌جمله بازارهای ایران یافت می‌شود، از لحاظ خواص غذایی و درمانی به سه دسته زیر تقسیم می‌شوند:

(۱) عسل طبیعی

عسل‌هایی که توسط زنبور عسل منحصراً از شهد گل‌ها تولید می‌شود. در سراسر دنیا مردم فقط این نوع عسل‌ها را عسل طبیعی می‌پندارند و هر نوع عسلی که غیر از شهد از مواد دیگر تهیه شده باشد یا زنبور عسل در تولید آن‌ها از غذاهایی چون شربت هم تغذیه کرده باشد، به‌عنوان عسل غیرطبیعی شناخته شده است. تعریف استاندارد عسل نیز بر همین

پندار بناشده است. اما مؤلف این پندار عامه و حتی تعریف استاندارد عسل را از لحاظ علمی صحیح نمی‌داند و تعریف جدیدی برای عسل‌های طبیعی ارائه کرده است که ضمن آن عسل‌های تولید شده از شهد به‌علاوه شربت هم جزء عسل‌های طبیعی طبقه‌بندی می‌شوند؛ زیرا این‌گونه عسل‌ها نیز با جزیی تفاوت قابل اغماض دارای خواص عسل‌های تولیدشده از شهد خالص بوده و چه‌بسا که می‌توان با غنی‌سازی شربت مصرفی با مواد غذایی و دارویی مختلف، عسل‌هایی تولید کرد که خواص آن‌ها از خواص عسل شهد خالص بیشتر باشد.

(۲) عسل طبیعی شهد + شربت

عسل‌هایی که توسط زنبور عسل از شهد گل‌ها به‌علاوه شربت تولید می‌شود. این‌گونه عسل‌ها معمولاً تحت شرایط کمبود منابع شهد تولید می‌شوند. به‌عبارت دیگر وقتی گل‌های شهددار کافی در محیط اطراف زنبورستان نباشد، زنبوردار ناچار می‌شود که علاوه بر شهد جمع‌آوری شده توسط زنبورها، مقداری هم شربت خالص یا شربت غنی‌شده با ویتامین‌ها و سایر مواد مجاز در اختیار زنبورها قرار دهد تا زنبورها بتوانند علاوه بر تولید عسل برای مصرف خودشان در فصول نامساعد سال، مقداری هم عسل برای زنبوردار تولید کنند. به‌نظر مؤلف چون شهد و شربت از لحاظ مواد غذایی تفاوت قابل توجه‌ای ندارند و زنبورها پس از مصرف شهد یا شربت به‌هردوی آن‌ها مواد ارزشمند تولیدشده در بدن خود؛ مثل، آنتی‌بیوتیک، آنزیم و غیره را می‌افزاید،

خواص غذایی و درمانی عسل تولیدشده از شهد با عسل تولید شده از شهد به علاوه شربت تفاوت چندانی با هم ندارند و نباید چنین عسل‌هایی را تقلبی دانست. مردم باید بدانند که اگر منابع کافی شهد در اختیار زنبورداران باشد، هرگز به نفع آن‌ها نخواهد بود که به جای تولید عسل از شهد رایگان گل‌ها هزینه خرید شکر و تغذیه زنبورها با شربت شکر را به خود تحمیل کنند. به هر حال عسلی که مطلوب مصرف کننده است، عسلی است که زنبورها آن را ساخته باشند. حال اگر قبول کنیم که بین ترکیب شهد و شربت تفاوت چندانی وجود ندارد و از طرفی زنبوردار می‌تواند با افزودن مواد غذایی و دارویی مجاز به شربت آن را در حدی معادل شهد و حتی بیش از شهد غنی‌کند، و زنبورها با استفاده از شهد گل‌ها به علاوه شربت غنی‌شده عسل بسازند، دیگر نباید نگران خواص چنان عسل‌هایی باشیم.

(۳) عسل قلبی

موادی هستند که به نام عسل عرضه می‌شوند و زنبور عسل در تولید آن‌ها هیچ دخالتی ندارد. همچنین گاهی این مواد بانسبت‌های غیرمشخص به عسل اضافه می‌شوند که در هر دو صورت چنین موادی قلبی محسوب می‌شوند و باید با افراد سودجوی عرضه کننده این مواد برخورد قانونی شود. شربت غلیظ شکر، شیرۀ خرما و غیره از جمله موادی هستند که ممکن است به صورت خالص یا مخلوط با عسل و به نام عسل عرضه شوند. توجه داشته باشید که عسل‌های تولیدشده از شهد گیاهان

به علاوه شربت کمکی که در شرایط کمبود شهد، زنبوردار مجبور به مصرف آن است، عسل طبیعی بوده و قلبی محسوب نمی‌شوند.

عسل‌های طبیعی و قلبی

عسل طبیعی و غیرطبیعی، هر دو در شرایط سرما شکرک می‌زنند. بنابراین شکرک زدن هیچ دلیلی برای قلبی بودن عسل نیست. رنگ، بو و طعم عسل مربوط به نوع گیاهی می‌شود که زنبور عسل از آن شهد جمع کرده است. عسل طبیعی می‌تواند رنگ‌های بسیار متنوعی داشته باشد. چنانچه عسل عطر و طعم گل‌ها را داشته باشد، ممکن است عسل طبیعی باشد. تشخیص طبیعی یا غیرطبیعی بودن عسل، شاید توسط برخی زنبورداران و عسل‌شناسان خبره قابل حدس باشد، اما تشخیص دقیق عسل فقط در آزمایشگاه عسل با تعیین قندهای موجود در آن امکان‌پذیر است. عسل طبیعی به‌طور عمده حاوی قندهای گلوکز و فروکتوز است و مقدار ساکارز یا قند (شکر) معمولی در آن بسیار اندک است. چنانچه در آزمایشگاه مشخص شود که عسل حاوی مقدار زیادی قند معمولی است، معلوم می‌شود که عسل با شربت غلیظ شکر (قند معمولی) مخلوط شده است.

زنبورداران در زمستان زنبورهای خود را با شربت شکر تغذیه می‌کنند و در بهار و تابستان نیز در نقاطی که شهد کافی وجود ندارد، از شربت شکر به‌عنوان مکمل غذایی استفاده می‌کنند. بنابراین اگر منظور فرد از عسل طبیعی، عسلی است که زنبور فقط با استفاده از شهد گل‌ها

تهیه کرده باشد، احتمالاً چنین عسلی در ایران کمیاب است. براساس نظر چندین زنبوردار که شخصاً با آنها صحبت کرده‌ام، اگر زنبوردار فقط به تولید عسل از شهد گل‌ها پردازد و به زنبورهای خود شربت شکر ندهد، چنان عسلی را باید باقیمت نسبتاً بالاتری نسبت به قیمت‌های کنونی عسل بفروشد. تولید عسل طبیعی از هرکندو در شرایط ایران به ندرت به ۱۰ کیلوگرم در سال می‌رسد، درحالی‌که زنبورداران ایران از هرکندو دست کم ۴۰ تا ۵۰ کیلوگرم عسل به دست می‌آورند. با توجه به ظرفیت شهددهی بیشتر نقاط ایران، این مقدار تولید، غالباً مربوط به شرایطی است که زنبوردار از شربت شکر به عنوان مکمل شهد طبیعت استفاده می‌کند. لذا اگر عسل حاصل از مصرف شربت شکر به عنوان مکمل شهد گل‌ها را عسل قلبی می‌پندارید، باید گفت که بیشتر عسل تولیدی در کشور ما، مخلوطی از عسل شهد گل‌ها و عسل شربت است. البته هر زنبورداری که زنبورستان خود را در مواقع مختلف سال به نقاط پُرگل کوچ بدهد، امکان استحصال عسل شهد زیاد هم دارد و در غیر این صورت، هیچ راهی جز تغذیه مکمل شربت ندارد.

اما مردم باید توجه داشته باشند که زنبورها از شربت شکر مشابه شهد گیاهان تغذیه می‌کنند. به این معنی که شربت را مشابه شهد می‌بلعند و به آن آنزیم مبدل (انورتاز) اضافه می‌کنند و با این عمل قند معمولی شربت شکر را به گلوکز و فروکتوز تبدیل می‌کنند. همچنین سایر موادی که خود زنبور عسل به شهد اضافه می‌کند، به شربت بلعیده نیز اضافه می‌کند. تنها کمبود و تفاوت عسل شهد با عسل مخلوط شهد و

شربت شکر، عطر شهد و مقدار جزئی ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در شهد است که در شربت خالص یافت نمی‌شود. این حقیقت را هم باید بدانیم که شهد گُل‌ها تا میزان بیش از ۹۹ درصد از گلوکز و فروکتوز و آب تشکیل شده و حدود یک درصد مابقی آن از مواد معدنی و جزئی از آن از ویتامین‌ها تشکیل شده است. لذا در مقایسه ترکیب شهد و شربت، آب موجود در هر دو کیفیت مشابهی دارد / قند ساکارز موجود در شربت، در عسل‌دان زنبور تحت تأثیر آنزیم مبدل به گلوکز و فروکتوز تبدیل می‌شود و جزئی مواد معدنی و ویتامین‌های موجود در شهد، به راحتی قابل افزودن به شربت شکر و تغذیه آن‌ها به زنبور است و زنبور عسل سایر مواد؛ مثل، آنزیم و آنتی‌بیوتیک را هم به شهد و هم به شربت بلعیده برای عسل‌سازی اضافه می‌کند.

بنابراین باتوجه به این امکان که زنبوردار می‌تواند عملاً شربتی را به زنبورها تغذیه کند که محتوای مواد غذایی آن حتی از شهد هم مغذی‌تر باشد و برای زنبور عسل شهد و شربت فرق چندانی ندارد، در خصوص مرغوبیت عسل، مؤلف نظرات خود را به شرح زیر اعلام می‌کند:

۱ - زنبورها روی گُل‌ها می‌نشینند که شهد و گرده آن‌ها را جمع‌کنند و با خود به کندو بیاورند و به مصرف تغذیه جمعیت کندو برسانند و مازاد آن را برای زمستان ذخیره کنند. زنبورها ضمن عملیات جمع‌آوری غذا، یکی از حیاتی‌ترین اعمال ممکن در طبیعت؛ یعنی، عمل گرده‌افشانی و بارورسازی گیاهان را ناخودآگاه انجام می‌دهند.

۲ - زنبوردار به عنوان دستمزد خود در مقابل فرآهم‌کردن محل

زندگی و رسیدگی به زنبورها، مقداری از ذخایر عسل زنبورها را برمی دارد. در مناطق بسیار سرسبز، زنبورها مقادیر بسیار بیشتری عسل از شهد گیاهان تولید می کنند و در کشوری مثل ایران، به علت وجود منابع شهد اندک و عدم آگاهی باغ داران و کشاورزان از خواص زنبور عسل برای افزایش محصول آن ها، مقدار تولید عسل از شهد گل ها به مراتب کمتر است.

۳ - زنبوردار علاقه مند نیست که زنبورها کم شهد جمع آوری کنند تا او مجبور به تغذیه آن ها با شربت باشد. اما در شرایط کشور ما، اگر زنبوردار بخواهد حداقل عایدی را داشته باشد، ناچار است عسل شهد را برای فروش از کندوها بردارد و به خود زنبورها شربت تغذیه کند.

۴ - برای زنبورها چندان فرق نمی کند که از شهد گیاهان تغذیه کنند یا از شربت زنبوردار؛ به هر حال زنبورها شربت ساخته شده توسط زنبوردار را می بلعند و به عسل تبدیل می کنند و در شان ها ذخیره می کنند؛ همان طور که زنبورهای عسل مدفوع برخی از شته های گیاهی را که به صورت شیرمانند روی تنه، شاخه ها و برگ های درختان است و عسلک نامیده می شود، جمع آوری می کنند و با خود به کندو می آورند و همانند شهد گل ها در حجرات شان ذخیره می کنند. زنبوردار این گونه شان ها که از عسل شربت پُر شده است را در فصل زمستان به زنبورها تغذیه می کند. اما در فصل بهار و تابستان، تغذیه معمولی زنبورها به طور معمول از شهد و گرده تازه تأمین می شود.

۵ - گاهی حتی در بهار و تابستان در شرایط کمبود شهد در اطراف

زنبورستان، زنبوردار مجبور به تغذیه دستی زنبوران با شربت و گرده مصنوعی می‌شود که در این صورت عسل تولیدی مخلوطی از عسل شهد و شربت خواهد بود.

۶ - زنبوردار می‌تواند به شربت شکر مکمل‌های معدنی و ویتامینی، آب انواع میوه‌ها و سبزی‌ها، عطرهای طبیعی و مواد مجاز دیگر را اضافه کند و شربتی در اختیار زنبورها قرار دهد که از لحاظ مواد غذایی حتی از شهد گل‌ها نیز قوی‌تر باشد.

۷ - زنبورها شهد و شربت را به یک صورت تبدیل به عسل می‌کنند و برای آن‌ها استفاده از شربت بسیار آسان‌تر از شهد گل‌ها است.

۸ - به دلیل قابلیت غنی‌سازی شربت شکر با ویتامین‌ها، مواد معدنی و غیره توسط زنبوردار و اضافه کردن مواد یکسان توسط زنبور عسل به شهد و شربت‌ها، عسل تولید شده از شهد و/یا مخلوط شهد و شربت، از لحاظ خواص غذایی و درمانی تفاوت چندانی باهم ندارند و چه بسا زنبوردار می‌تواند شربتی به زنبورها تغذیه کند که کیفیت عسل تولیدی از چنان شربتی، کاملاً برابر و حتی بهتر از عسل شهد باشد. زیرا شهد گل ترکیب مشخصی دارد، در حالی که زنبوردار می‌تواند در حدّ ممکن، مواد غذایی بیشتری را به شربت اضافه کند تا عسل مغذی‌تری تولید شود. باور این موضوع بسیار ساده است. به‌طور مثال، در گاوداری، گاودار شیر گاو را می‌دوشد و می‌فروشد و به گوساله‌اش شیر خشک (شیر به‌علاوه مواد غذایی دیگر) تغذیه می‌کند. اما منهای شیر دو روز اول مادر که در مورد گوساله باید تغذیه کند تا زنده بماند، در مابقی دوران نوزادی،

گوساله از شیر خشک به مراتب مواد غذایی بیشتری به دست می آورد تا از شیر مادر.

۱۰ - بنابراین می توان نتیجه گرفت که عسل حاصل از تغذیه مکمل زنبورها با شربت شکر، اگرچه از لحاظ ترکیبات با عسل شهد اختلاف بسیار جزئی دارد، ولی این اختلاف عملاً چنان اندک و قابل اغماض است که عنوان «تقلبی» برای چنان عسل هایی به هیچ وجه قابل قبول نبوده و جا دارد که مردم با مطرح نکردن این عنوان ناشایست، زحمات ارزشمند زنبورداران را ضایع نکنند و عسل طبیعی شهد و شربت را با خیال راحت از مرغوبیت آن مصرف کنند. البته فراموش نفرمائید که فقط جزء بسیار کوچکی از ارزش کار زنبورداران به شکل عسل لذید و مغذی و مقوی تحویل مردم می شود و خدمت بسیار قابل تقدیر زنبورداران در صحنه اقتصاد ملی، همان عمل گرده افشانی محصولات کشاورزی توسط زنبورهای آنهاست که اگر چنین کاری صورت نگیرد، عملاً تولیدات کشاورزی به کمتر از نصف خواهد رسید و مراتع و جنگل ها با سرعت روبه نابودی خواهند رفت.

۱۱ - به نظر مؤلف، عسل تقلبی فقط به عسلی گفته می شود که پس از استخراج از شان عسل، با شربت غلیظ شکر مخلوط شده باشد یا شربت غلیظی باشد که بدون دخالت زنبور عسل و توسط افراد سودجو تهیه و به نام عسل عرضه شود. بدیهی است که در مخلوط عسل و شربت هرچه نسبت شربت غلیظ شکر بیشتر باشد، عسل تقلبی تر است. به هر حال برای این که زنبورداری به عنوان یک شغل بتواند ادامه یابد و زنبورداران

از کار خود ناامید نشوند، توصیه می‌شود که مردم عسلی را که زنبورداران با استفاده از منابع طبیعی شهد و تغذیه مکمل زنبورها با شربت شکر تولید می‌کنند، به‌عنوان عسل طبیعی با خواصی بسیار نزدیک به عسل شهد خالص قبول کنند و عنوان عسل قلبی را فقط به عسلی بدهند که از اختلاط عسل با شربت‌های غلیظ به‌دست آمده یا اساساً فقط یک شربت غلیظ باشد.

۱۲ - اختلاط شربت غلیظ شکر با عسل مایع چندان معقول به‌نظر نمی‌رسد و شخص باید دیوانه‌باشد که چنین کاری کند و خود را مدیون مردم کند. چرا که زنبوردار می‌تواند همان شربت را به‌صورت دستی به زنبورها تغذیه کند تا کارگران عسل‌سازش با سرعت شربت را ببلعند و با افزودن مواد بدنی خود به شربت آن را به‌عسل تبدیل کنند. تحت چنین شرایطی که زنبوردار هرچه بیشتر شربت مصرف کند، جمعیت کندوهایش بیشتر می‌شود و شهد فراوان‌تری نیز از طبیعت جمع‌آوری می‌کنند و شربت‌های مازاد بر نیازهای غذایی زنبورها نیز به عسل مرغوب و طبیعی تبدیل می‌شود، چرا زنبوردار این کار پُرارزش و سودآور را نکند و پس از تولید عسل مایع آن را با شربت شکر مخلوط کند و زحمات طاقت‌فرسای خود را در خدمت به مردم ضایع کند.

عسل‌های دارویی

برحسب خواص دارویی موردنظر، می‌توان نمک‌های معدنی و داروهای خاصی را با شربت شکر مخلوط کرد و به‌عنوان غذای مکمل در اختیار

زنبورهای عسل قرار داد. در این صورت، عسل‌هایی با خواص دارویی خاص و مورد نظر به دست خواهد آمد. برخی از مواد دارویی مزه نامطلوب برای زنبورها دارند که باید این مواد را به تدریج به شربت اضافه کرد و زنبورها را به آن‌ها عادت داد. تولید این نوع عسل‌ها باید تحت نظارت مراکز مسئول غذایی باشد. مؤلف توصیه می‌کند تمامی مواد غذایی و دارویی ارزشمند و مجاز توسط سازمان نظارتی مسئول مشخص و حد مجاز مصرف آن‌ها تعیین شود و این مواد همچون سهمیه شکر در اختیار تعاونی‌های زنبورداران قرار داده شود. همچنین لازم است نحوه و مقدار مصرف این مواد در مکتوب و در اختیار زنبورداران قرار داده شود. این مواد تا به امروز در اختیار زنبورداران نبوده، اما زنبورداران می‌توانند تا زمانی که چنان موادی به صورت مجاز در اختیار آن‌ها قرار داده شود، برای تقویت شربت‌های مصرفی از لحاظ ویتامین‌ها و مواد معدنی، از اختلاط آب میوه‌ها و سبزی‌ها به مقدار مناسب با شکر یا شربت غلیظ استفاده کنند. البته چون تجربه‌ای در ایران در این خصوص وجود ندارد، لازم است زنبورداران در مصرف آب میوه‌ها و سبزی‌ها از مقدار کم شروع کنند تا به تدریج تجارب لازم را به دست آورند.

در مبحث قبل گفته شد که مردم به صرف دیدن یا شنیدن این که زنبورداران به زنبوران خود شربت تغذیه می‌کنند، تصور می‌کنند هر عسلی در بازار یافت می‌شود، عسلی است که از شربت تولید شده و به زعم عامه مردم، به همین دلیل عسل طبیعی در بازار یافت نمی‌شود. در

این خصوص ما توضیح کافی دادیم و گفتیم که دلیلی ندارد که زنبورداران شهد رایگان طبیعت را بگذارند و شربتی را به زنبوران تغذیه کنند که هم شکر آن را باید خریداری کنند و هم زحمت تهیه و تغذیه شربت را به عهده بگیرند. همچنین گفته شد که به علت بی تفاوت بودن زنبور در تغذیه با عسل شربت یا عسل شهد، زنبورداران عسل شهد را برای فروش به مردم از کندو خارج می کنند و عسل شربت را برای تغذیه خود زنبورها در کندوها باقی می گذارند. ضمناً در شرایطی که طبیعت شهد کافی در اختیار زنبورها نگذارد، زنبورداران به مقدار کافی شربت در اختیار زنبورها قرار می دهند تا هم تغذیه خود زنبورها تأمین شود و هم میزان تولید عسل بالا رود. در چنین شرایطی، عسل تولیدی مخلوطی از عسل شهد و عسل شربت خواهد بود و با توجه به این که کیفیت عسل شهد و شربت چندان تفاوتی نمی کند، جداً از به کار بردن عنوان «تقلبی» برای عسل های مخلوط شهد و شربت باید پرهیز کرد.

یک مطلب مهم دیگر، این است که ما می توانیم ضمن تغذیه زنبوران عسل با شربت، عسلی تولید کنیم که خواص غذایی و/یا دارویی آن به مراتب بهتر از عسل شهد خالص باشد. این یک واقعیت است که هم مردم باید بدانند و هم زنبوردارها باید با روش های زیر کیفیت غذایی عسل های تولیدی خود را بالا ببرند. من توصیه اکید دارم که اضافه کردن مواد غذایی مختلف به شربت و تغذیه چنان شربت ها به زنبور عسل و تعیین کیفیت عسل های تولیدی، به عنوان سوژه های تحقیقاتی بسیار ارزشمند، توسط محققین و دانشجویان کارشناسی ارشد و دکترا مورد

تحقیق قرارگیرد. بدیهی است حاصل چنان تحقیقات، تعیین دقیق اشکال قابل استفاده و مورد تأیید ویتامین‌ها، مواد معدنی، عصاره‌های گیاهی، برخی انواع داروها، برخی انواع مواد افزودنی غذایی و احتمالاً اسیدهای آمینه خاص برای افزودن به شربت لازم به مصرف در زنبورداری خواهد شد. شک نیست که به این طریق می‌توان هم به‌طور انبوه‌تری عسل تولید کرد و هم عسل تولیدی خواص برتری نسبت به عسل شهد خالص یا عسل شهد به‌علاوه شربت خواهد داشت.

عسل با طعم میوه یا سبزی‌ها

طعم انواع میوه و سبزی‌ها و بالطبع رنگ خاص آن‌ها را می‌توان با اختلاط آب یا عصاره آن‌ها با شربت شکر و تغذیه چنان شربت‌هایی به زنبور، در عسل ایجاد کرد. اگرچه افزودن طیف بسیار وسیعی از مواد غذایی، مواد افزودنی مجاز، مواد دارویی، انواع عصاره‌های گیاهی و غیره باید از جنبه‌های مختلف در ایران نیز مورد تحقیق قرارگیرد، اما زنبورداران می‌توانند تا زمانی که اطلاعات دقیقی در موارد مذکور در اختیار آن‌ها قرارنگرفته است، با رعایت احتیاط نسبت به افزودن برخی مواد مطمئن؛ مثل، آب انواع میوه‌ها، شیر گاو یا گوسفند و غیره به شربت، عسل‌هایی با خواص و عطر و طعم خاصی را تولیدکنند.

عسل‌های تقویت‌شده با ویتامین‌ها

با افزودن کنسانتره ویتامین‌های مختلف به شربت شکر و خوراندن چنان

شربت‌تی به زنبور عسل، عسل‌هایی با مقادیر بالای ویتامین‌های افزوده شده به شربت به دست خواهد آمد. این عسل‌ها علاوه بر خاصیت عسل معمولی، از لحاظ ویتامین‌های افزوده شده به آن‌ها نیز غنی هستند. عسل‌های غنی‌شده با ویتامین‌ها را می‌توان برای تقویت افراد ضعیف و افرادی با کمبود ویتامین به کار بُرد. شربت حاوی ویتامین‌ها، عصاره میوه‌ها و سبزی‌ها، شیر و مواد دارویی، برای سلامت و رشد خود زنبورها نیز مفید است، زیرا زنبورها قبل از این‌که این مواد را وارد عسل کنند و به داخل شان‌ها برگردانند، ابتدا هرگونه نیازهای بدنی خود را با چنان مواد تأمین می‌کنند و بی‌شک، مازاد نیاز بدن خود را وارد عسل می‌کنند. به این ترتیب ملاحظه می‌شود که زنبوردار می‌تواند با اندکی همت، هم تولید بیشتری داشته‌باشد و هم عسل تولیدی وی، از لحاظ غذایی و درمانی ارزش بسیار بالاتری داشته‌باشد.

تولید عسل از یک گیاه خاص

برای این کار، باید عطر گل گیاه موردنظر را با شربت شکر مخلوط کرد و در اختیار زنبورها قرارداد. زنبورها به سرعت به عطر گل مورد نظر عادت می‌کنند و در پروازهایی که برای جمع‌آوری شهد انجام می‌دهند، به سراغ گل موردنظر خواهند رفت. برای تداوم جمع‌آوری شهد گیاه موردنظر توسط زنبورها، باید در تمام فصل گل‌دهی آن گیاه، روزانه ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم شربت که از شب قبل گلبرگ‌های گل مطلوب در آن خیسانده شده‌باشد، در اختیار زنبورها قرارداد شود. به این ترتیب

زنبورها نیازهای غذایی خود را از شربت مذکور تأمین خواهند کرد و عسل شهد برای برداشت زنبوردار باقی می‌ماند.

ترکیبات عسل

رطوبت عسل

رطوبت طبیعی عسل در شان عبارت‌است از رطوبت باقی‌مانده از شهد پس از تغلیظ شدن (رسیده‌شدن) توسط زنبورها. درصد رطوبت به عواملی که در رسیدن عسل دخالت دارند، بستگی دارد. این عوامل عبارتند از: شرایط آب و هوایی و رطوبت اصلی شهد. مقدار رطوبت عسل پس از برداشت از کندو و استخراج آن در نتیجه شرایط ذخیره‌سازی ممکن است تغییر کند. مقدار رطوبت یکی از مهم‌ترین خصوصیات عسل است که کیفیت نگهداری، شکرک‌زدن و غلظت آن را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

قندهای موجود در عسل

عسل از لحاظ میزان قند بالاتراز همه کربوهیدرات‌ها قرار دارد و دارای

۹۵ تا ۹۹/۹ درصد قند در مواد جامد است. قندها براساس اندازه و ترکیب مولکولهای آنها طبقه‌بندی می‌شوند. قندهای ساده (تک‌قندی‌ها) اجزای تشکیل‌دهندهٔ انواع پیچیده‌تر قند هستند. دکستروز و لولوز در عسل نمونه‌های پیچیده‌تر قند هستند. دوقندی‌ها از دو قند ساده که به طرق مختلف به هم پیوسته‌اند، تشکیل می‌شوند. بسیاری از این قندها شناخته شده‌اند؛ مثل، مالتوز (قند مالت)، سوکروز (قند معمولی) و لاکتوز (قند شیر). قندهای پیچیده‌تر ترکیبی از سه یا چند قند ساده هستند.

تا اواسط قرن بیستم، تصور می‌شد که عسل ترکیب ساده‌ای از دکستروز، لولوز، سوکروز و کربوهیدرات کم‌شناخته‌شده‌ای به نام دکسترین عسل است. با روش‌های جدید جداسازی و تجزیه مشخص شده‌است که قندهای عسل ترکیب بسیار پیچیده‌ای از قندها به‌علاوهٔ دکستروز، لولوز و سوکروز است که از قدیم شناخته شده بودند. بسیاری از قندهای عسل در شهد یافت نمی‌شوند، ولی طی رسیدن و ذخیره‌شدن عسل از تأثیر آنزیم و اسیدهای عسل روی دیگر قندها تشکیل می‌شوند. قندهای ساده؛ نظیر، دکستروز و لولوز در عسل غالب بوده و به عسل شیرینی، خواص رطوبت‌گیری، ارزش انرژی‌زایی، و خصوصیات فیزیکی آن را می‌دهند. تقریباً در تمامی عسل‌های به‌دست آمده از گل گیاهان، لولوز بیشتری نسبت به دکستروز وجود دارد، فقط انواع عسلی که بسیار سریع شکرک می‌زنند؛ نظیر، پیچ آبی، دندلیون و کلم قمری دکستروز بیشتری نسبت به لولوز دارند.

اسیدهای موجود در عسل

به دلیل شیرینی زیاد، خاصیت اسیدی عسل مخفی مانده است. اسیدها در ترکیب طعم عسل شرکت دارند. تا همین اواخر تصور می‌شد که اسیدسیتریک، اسید غالب عسل باشد. نلسون و موترن در سال ۱۹۳۱، اسیدهای استیک، بوتیریک، سیتریک، مالیک و سوکسینیک را در عسل شناسایی و جداسازی کردند. اسیدهای دیگر گزارش شده اسید فرمیک و اسید استیک بودند.

در سال ۱۹۶۰، استینسون و همکارانش دریافتند که مهم‌ترین اسید موجود در عسل اسید گلوکونیک است که از دکستروز مشتق می‌شود. اسیدهای دیگری که در عسل شناسایی شده‌اند، شامل اسید لاکتیک، اسید پیروگلوتامیک و اسیدهای معدنی؛ مثل، اسید فسفریک و اسید هیدروکلریک هستند. همچنین آثاری از وجود اسیدهای آمینه در عسل گزارش شده است. کومامین ۶۰ نوع اسید آمینه را در عسل شناسایی کرده است.

مواد معدنی موجود در عسل

متوسط مقدار خاکستر عسل حدود ۰/۱۷ درصد وزن عسل است، ولی دامنه درصد خاکستر عسل از ۰/۰۲ تا بیش از ۱ درصد است. اگرچه مقدار مواد معدنی عسل زیاد بالا نیست، ولی در صورتی که به جای قند معمولی در رژیم غذایی از عسل استفاده شود، مقداری مواد معدنی از طریق عسل به بدن می‌رسد.

آنزیم‌های موجود در عسل

آنزیم‌ها مواد پیچیده‌ای هستند که در سلول‌های زنده یافت می‌شوند و به انجام واکنش‌های میریاد و فرآیندهای حیاتی کمک می‌کنند. در حضور آنزیم‌ها فرآیندهای بیوشیمیایی به آسانی انجام می‌شود؛ فرآیندهایی که انسان هرگز موفق به تکرار آن‌ها نشده است. مهم‌ترین آنزیم موجود در عسل، آنزیمی است به نام اینورتاز که به نام‌های ساکاراز و سوکرز نیز شناخته شده است. اینورتاز، ساکارز موجود در شهد یا شربت قند را به قندهای تبدیل شده؛ نظیر، دکتروز (گلوکز) و لولوز تبدیل می‌کند و لذا این دو قند ساده به‌وفور در عسل یافت می‌شوند.

آنزیم مهم دیگر عسل دیاستاز (آمیلاز) است که منشأ و عمل آن در عسل مخفی مانده است و گفته می‌شود که به‌طور عمده توسط زنبور تولید و به‌عسل افزوده می‌شود. اهمیت دیاستاز در سادگی اندازه‌گیری آن و عدم مقاومتش در مقابل گرما است. اروپایی‌ها که ترجیح می‌دهند عسل حرارت‌نندیده مصرف کنند، سطح دیاستاز را در عسل به‌عنوان شاخصی برای مشخص کردن حرارت‌دیدگی عسل در نظر می‌گیرند. گاهی عسل‌های صادر شده به آلمان توسط واردکنندگان آلمانی به عسل‌های درجه پایین طبقه‌بندی می‌شوند، زیرا دارای درصد پایینی از دیاستاز بوده و تنها به‌عنوان عسل تجارتي و با قیمت نازل ارزیابی می‌شوند. برخی از عسل‌های آمریکایی به‌طور طبیعی دیاستاز اندک دارند، ولی این موضوع به‌خاطر شرایط آب‌وهوایی منطقه است. به‌هر حال مقدار دیاستاز یک عسل حرارت‌نندیده می‌تواند در انبار کم‌شود؛ به‌طوری‌که

در مدت ۱۷ ماه نیمی از محتوای آنزیم عسل در دمای معمولی انبار (۲۱ تا ۲۶ درجه سانتی‌گراد) از بین می‌رود. آنزیم‌های دیگری که در عسل گزارش شده‌اند، عبارتند از: کاتالاز و فسفاتاز. وجود آنزیم گلوکز اکسیداز نیز در عسل گزارش شده. این آنزیم در غده گلویی زنبور عسل تولید می‌شود و گلوکز را به اسید گلوکونیک و پراکسید هیدروژن (آب اکسیژنه) تبدیل می‌کند. اسید گلوکونیک فراوان‌ترین اسید موجود در عسل است. پراکسید هیدروژن شبیه اینهیبین (inhibine) است. کاتالاز نیز به‌طور غیرمشکوک در عسل شناسایی شده‌است.

ویتامین‌های موجود در عسل

بی‌شک عسل حاوی مقادیر اندک، ولی قابل اندازه‌گیری از چند ویتامین است. هیداک و همکارانش ویتامین‌های تیامین، ریبوفلاوین، اسید اسکوربیک، پیریدوکسین، اسید پنتوتنیک و اسید نیکوتینیک را در عسل شناسایی کردند. آن‌ها ابراز داشتند که تصفیه عسل از مقدار ویتامین‌های آن می‌کاهد.

در آزمایشات دیگر مشخص شده است که ویتامین‌های گروه ب در نمونه‌های مختلف عسل با هم تفاوت‌های عمده‌ای نشان می‌دهند. این اختلاف مربوط به منبع عسل و مقدار گرده موجود در آن است.

باتوجه به مقادیر ویتامین‌های موجود در عسل و احتیاجات روزانه انسان به ویتامین‌ها و مقدار عسل مصرفی توسط هر فرد، می‌توان به‌وضوح گفت که ویتامین‌های موجود در عسل از اهمیت چندانی

برخوردار نیست؛ زیرا انسان نمی‌تواند به قدری عسل مصرف کند که از طریق عسل مقدار قابل توجه‌ای ویتامین‌های موجود در آن را کسب کند.

دکسترین‌های موجود در عسل

در تازه‌ترین آزمایشات تجزیه‌ای عسل که در آن عسل با الکل سنگین مخلوط شده بود، بخشی از مخلوط به‌حالتی شبیه لخته از بقیه جدا شد که چون این حالت در اختلاط شربت نشاسته با الکل نیز به‌وجود می‌آید، آن را دکسترین‌های عسل نامیدند.

دکسترین‌های نشاسته دارای زنجیره طولانی از مولکول‌های گلوکز است. دکسترین‌های عسل با دکسترین‌های نشاسته کاملاً تفاوت دارند.

مقدار دکسترین یا قندهایی با مولکول‌های بزرگ‌تر در عسلک معمولاً از مقدار دکسترین عسل بیشتر است. قندهای بزرگ‌تر عسل عموماً حاوی لیوولز هستند، درحالی‌که قندهای نشاسته عمدتاً دکسترین‌های حاوی گلوکز بوده و با این روش می‌توان مخلوط شربت ذرت با عسل را کشف کرد.

کلوئیدهای موجود در عسل

مولکول‌های بزرگ یا توده‌های مولکولی کوچک‌تر هستند که به‌صورت پراکندگی پایدار در یک مایع وجود دارند. این ذرات ته‌نشین نشده و آن‌قدر کوچک هستند که با تصفیه معمولی حذف نمی‌شوند. این ذرات

در اندازه‌هایی بین مواد موجود در محلول‌های حقیقی (مثل قندها در عسل) و مواد موجود به صورت تعلیق (مثل دانه‌های گرده) هستند. کلویدها موادی هستند غیر متبلور؛ متشکل از پروتئین‌ها، موم‌ها، پنتوزان‌ها و ترکیبات معدنی. عسل‌های روشن معمولاً حاوی حدود ۰/۲ درصد مواد کلوئیدی و عسل‌های تیره حاوی حدود ۱ درصد ماده کلوئیدی هستند.

۴ تا ۷ نوع پروتئین در عسل وجود دارد که چهارتای آن‌ها در تمام نمونه‌های مورد آزمایش مشترک بوده و به نظر می‌رسد که این چهار پروتئین در بدن زنبور تولید می‌شود، اما مقدار پروتئین‌های دیگر بر حسب منبع گل متغیر است. از آن‌جا که ۳۵ تا ۶۰ درصد کل نیتروژن به وسیله دیالیز قابل جداسازی است، محتوای پروتئین عسل را نمی‌توان فقط از راه تجزیه نیتروژن تخمین زد. مقدار پروتئین حقیقی عسل ۰/۱ تا ۰/۶ درصد است.

فعالیت آنتی‌بیوتیکی عسل

در قدیم از عسل به عنوان مرهم برای معالجه زخم‌ها و التهابات پوستی به وفور استفاده می‌شد، ولی اکنون استفاده درمانی از عسل محدود به طب سنتی می‌شود. با این حال امروزه نیز در گزارشات پزشکی جدید، کاربردهای عسل در معالجه زخم‌ها، سوختگی‌ها، عفونت‌ها و برخی از اختلالات دیگر به چشم می‌خورد. در سال ۱۹۳۷ تأثیر ضد باکتریایی عسل گزارش و اینهیبین نامگذاری شد. این تأثیر ضد باکتریایی به وسیله

اثر یک نمونه عسل رقیق شده روی رشد باکتری اندازه‌گیری شد و این موضوع نیز که خاصیت ضدباکتریایی در اثر گرما از بین می‌رود کشف شد. کیفیت این خاصیت به مدت ۲۵ سال ناشناخته باقی ماند تا این که در سال ۱۹۶۳، معلوم شد که تأثیر اینهیبین به‌خاطر پراکسید هیدروژن تولیدشده و تجمع یافته در عسل رقیق شده توسط آنزیم گلوکز اکسیداز است. آنزیم گلوکز اکسیداز طی فعالیت خود روی گلوکز عسل برای تشکیل گلوکونولاکتون که در تعادل با اسید گلوکونیک است، پراکسید هیدروژن را تولید می‌کند. پراکسید هیدروژن به گرما حساس بوده و به این دلیل مقدار آن در عسل‌ها بسته به نوع گل و مراحل عمل آوری متغیر است. اصولاً باکتری‌های مختلف بیماری‌زا وقتی در عسل قرار گیرند، از بین می‌روند. در واقع خاصیت باکتری‌کشی عسل، علاوه بر اثر اینهیبین و تولید پراکسید هیدروژن (آب اکسیژنه) و خاصیت باکتری‌کشی این ماده، معلول غلظت و فشار اسمزی بالای عسل است زیرا هر ماده بیولوژیکی یا موجود زنده‌ای که در محیطی با فشار اسمزی بیشتر از خودش قرارگیرد، برحسب میزان اختلاف این فشار، آب را دست می‌دهد و چنانچه از حدّ معینی آب بدن یک موجود زنده تک سلولی یا پُرسلولی از بین برود، آن موجود می‌میرد و باکتری‌ها چه بیماری‌زا و چه غیربیماری‌زا وقتی بمیرند، قادر به تکثیر و فعالیت یا تولید سمّ نخواهند بود و لذا اثر آن‌ها از بین خواهد رفت. به همین دلیل وقتی روی یک زخم با عسل پوشیده شود، چون عسل محیط زخم را از هر نوع آلودگی عاری نگه می‌دارد، مشروط براین که زخم سطحی باشد

باکتری‌ها به عمق پوست و به داخل خون نفوذ نکرده باشند، زخم به زودی التیام می‌یابد. اما چنانچه زخم عمقی باشد و احتمال نفوذ باکتری‌ها به داخل خون وجود داشته باشد، علاوه بر مرهم عسل به تزریق عضلانی آنتی‌بیوتیک نیاز خواهد بود.

طعم و بوی عسل

طعم و بوی عسل از نقطه نظر زنبوردار و مصرف‌کننده عسل مهم‌ترین خصوصیات آن محسوب می‌شود. از طعم و بوی لذت بخش عسل تازه همه باخوشی یاد می‌کنند. انواع طعم و بوی عسل به اندازه تنوع منابع شهد گیاهی در طبیعت است.

معمولاً بسیاری از انواع عسل در ناحیه تولید نسبت به عسل‌های دیگر ترجیح داده می‌شوند. برخی عسل‌ها که برای انسان ناخوشایند هستند، برای زنبورها قابل مصرف است. زنبورداران عموماً از وارد کردن چنین عسل‌هایی به محصول قابل فروش خود اجتناب می‌کنند.

عطر خوش و طعم خوب عسل در مقابل گرما و ذخیره‌سازی (انبار) نامناسب از بین می‌رود. گرمای زیاد می‌تواند طعم عسل را تغییر دهد و سبب اتلاف بوهای فرار شود. در گرما، به علت تغییر ماهیت قندها، اسیدها و مواد پروتئینی، در عسل طعم نامطبوع ایجاد می‌شود. گرم کردن عسل برای به تأخیر انداختن شکرک زدن و اجتناب از تخمیر آن صورت می‌گیرد و چنانچه در حرارت‌دهی عسل مراقبت شود تا مقدار گرمای مناسب به عسل داده شود، خطر زیان به طعم آن برطرف می‌شود.

پس از گرمادادن، سردسازی سریع عسل برای حفظ کیفیت محصول ضروری است. طی دوره نگهداری عسل در انبار، تغییر طعم می‌تواند مسئله‌ساز باشد. اخیراً دستگاه‌های تجزیه فوق‌حساس برای شناسایی مواد ویژه‌ای که طعم عسل را باعث می‌شوند، مورد استفاده قرار گرفته‌اند. بیش از پنجاه نوع از این مواد تاکنون شناسایی شده که دلیل برای پیچیدگی بوی عسل هستند.

شهد و تبدیل آن به عسل

برای آگاهی یافتن از ترکیب شهد، باید اجزای عسل را آزمایش کنیم. چیزهایی که در تبدیل شهد به عسل تغییر می‌کنند، عبارتند از آب و سوکروز. این فرض ساده‌سازی بیش از حدّ مطلب است؛ زیرا ما به درستی نمی‌دانیم که کدام یک از اجزای جزئی تشکیل‌دهنده عسل (آنزیم‌ها، ویتامین‌ها و برخی از ترکیبات نیتروژنی و اسیدها) به وسیله زنبور به عسل اضافه می‌شود. به طور نسبی ترکیب شهد کمتر مورد شناسایی قرار گرفته، زیرا به دست آوردن مقدار کافی شهد برای آزمایش اجزای جزئی مذکور بسیار مشکل است.

شهد به همان مقدار که دکستروز و لولوز دارد، سوکروز هم دارد. اگرچه مقادیر نسبی این سه قند بسیار متغیر است، ولی ممکن است برای یک گونه گیاهی ثابت باشد. نسبت‌های قند لولوز به دکستروز در شهد نسبت به آنچه در عسل یافت می‌شود، تفاوت عمده‌ای را نشان می‌دهد. قندهای مالتوز، ملیبیوز و رافینوز در عسل شناسایی شده‌اند.

همچنین در غلظت شهد، بین گل و کندو تغییر اندکی ایجاد شده است. اما مقدار مواد جامد شهد سریعاً در کندو افزایش می‌یابد تا چگالی عسل تکمیل شود و به اصطلاح عسل برسد. جدای از این افزایش در بدن، آشکارترین تغییر عبارت است از تبدیل سوکروز شهد به دکستروز و لولوز. سالیان سال است که این موضوع فهمیده شده که تبدیل سوکروز به دکستروز و لولوز زمانی که عسل برداشت می‌شود متوقف نمی‌شود ولی چنانچه عسل برداشت شده گرم نشود این تبدیل به آهستگی در انبار ادامه می‌یابد. این تبدیل توسط آنزیم اینورتاز اضافه شده به عسل توسط زنبور عسل انجام می‌شود. با سوکروز تبدیل یافته، عسل، غلظت بسیار بالایی از قند به دست می‌آورد که می‌توان آن را بهتر و با بازده بالاتری انبار کرد.

در مطالعه‌ای که روی عمل آنزیم اینورتاز بر قند سوکروز انجام شد، تبدیل سوکروز به دکستروز و لولوز یک جریان ساده دونیم شدن قند مزبور نیست، بلکه چندین قند پیچیده طی این جریان به چشم می‌خورند که در پایان کار ناپدید می‌گردند. زمانی که آنزیم اینورتاز روی قند سوکروز عمل می‌کند، قندهای مختلف و پیچیده‌تری شکل می‌گیرند. یکی از این قندهای جدید، اِرلُوز نامیده شد که یک جزء ترکیبی مشترک عسل و عسلک است.

انورتاز عسل با انورتازهای دیگر (در قارچ‌ها، مخمرها و گیاهان) در عمل روی سوکروز تفاوت دارد. بنابراین در تبدیل شهد به عسل، برخی از قندهای شهد؛ نظیر، دکستروز، لولوز و مالتوز بیشتر از بقیه تغلیظ

می‌شوند. سوکروز بیشتر به دکستروز و لولوز تبدیل می‌شود و محصولات فرعی؛ نظیر، مالتوز، ایزومالتوز، ارلُز و رگه‌هایی از قندهای پیچیده دیگر؛ نظیر، کستوز کستوز و دکستران‌تریوز نیز به چشم می‌خورند. قندهای نادر موجود در عسل ممکن است در اثر عمل اسیدهای عسل روی قندهای ساده به وجود آیند. به منظور دستیابی به منبع قندهای نادری که در عسل یافت می‌شوند، مولر قندهای گرده را مورد مطالعه قرارداد و در هر حال تنها سوکروز، دکستروز و لولوز را یافتند.

طیف قندهای موجود در عسل بستگی به قندها و آنزیم‌های موجود در شهد و نیز آنزیم‌های مترشحه از زنبور دارد. براساس نسبت دکستروز - لولوز و سطوح نسبی سوکروز و مونوساکاریدها، شهدها و عسل‌های مختلف طبقه‌بندی شده است. به‌طور نسبی منشأ دیگر اجزای ترکیبی عسل؛ نظیر، اسیدها و ویتامین‌ها کمتر شناخته شده است. بخشی از اسیدآمین‌های موجود در عسل از گرده منشأ گرفته‌اند. احتمالاً زنبور دیاستاز را به شهد اضافه می‌کند و فعالیت دیاستازی نمایان می‌شود، ولی برخی نیز ممکن است از گرده منشأ شده باشند. واضح است که برخی از ویتامین‌های موجود در عسل مربوط به گرده است. لذا با تصفیه عسل که در آن گرده حذف می‌شود، مقدار این ویتامین‌ها به حداقل می‌رسد.

شکرک زدن عسل

برخلاف تصور عامه مردم، شکرک زده بودن عسل دلیل قلبی بودن آن نیست، بلکه برعکس مؤید طبیعی بودن آن است. عسل طبیعی حاوی

قندهای ساده دکستروز و لولوز و مقداری آنزیم مترشحه از کیسهٔ عسل زنبور است. با تشکیل بلورهایی در اطراف قند دکستروز و آنزیم طبیعی عسل، شکرک زدن شروع می‌شود و با پیشرفت عمل بلورسازی، عسل متبلور می‌شود یا به اصطلاح شکرک می‌زند. چون بلورهای تشکیل شده به رنگ سفیدند، عسل شکرک زده روشن تر از عسل مایع است و شباهتی به روغن نباتی جامد دارد.

در عرضهٔ عسل به صورت مایع به بازار، تولیدکننده یا فرآوری کننده باید در مراحل عمل آوری عسل به مدت زمان نگهداری عسل بدون شکرک زدن توجه خاصی کند. زیرا عسل مایعی که در فروشگاه شکرک بزند، هیچ مشتری نخواهد داشت و طبق قرارداد به شرکت فرآوری کننده یا تولیدکننده مرجوع خواهد شد. برخی از عسل‌ها شکرک نمی‌زنند و برخی در طول مدت کم یا زیاد از زمان استخراج از شان شکرک می‌زنند و برخی هم درون شان شکرک می‌زنند. بنابراین به غیر از عسل‌هایی که در شرایط معمول شکرک نمی‌زنند، برای سایر عسل‌ها باید فراوری‌های لازم انجام شود تا مدت حفظ عسل به صورت مایع و شکرک نزدن آن هرچه طولانی تر شود. مراحل عمل آوری عسل برای جلوگیری از شکرک زدن بسیار متداول و شامل صاف کردن و گرم کردن می‌شود.

تخمیر عسل

تخمیر عسل توسط مخمرهایی که روی قندهای لولوز و دکستروز فعالیت می‌کنند، انجام می‌شود و در اثر تخمیر الکل و دی‌اکسیدکربن

تولید می‌شوند. الکل در حضور اکسیژن ممکن است به اسیداستیک و آب تجزیه شود. در نتیجه عسل تخمیر شده شور مزه است. به خاطر آزادسازی گاز دی‌اکسید کربن توسط عسل شکرک زده تخمیر شده، عسل مزبور روشن‌تر و دارای رگه‌ها یا لکه‌های سفیدرنگ بوده و چنانچه آن را به صورت مایع درآوریم، به خصوص در هنگام گرم کردن، بخار قابل ملاحظه‌ای از آن خارج می‌شود. تخمیر عسل، در واقع فاسد شدن عسل است.

در مقایسه با سایر مخمرها، مخمر عسل نسبتاً آهسته عمل می‌کند. درجه فساد یا تأثیر روی طعم و کیفیت عسل بستگی به طول مدت تخمیر دارد که توسط گرم کردن یا روش‌های دیگر متوقف می‌شود. معمولاً پس از شکرک زدن، عمل تخمیر و فساد عسل صورت می‌گیرد. از آنجا که بیشتر عسل‌ها پس از استخراج از شان شکرک می‌زنند و در نتیجه در معرض تخمیر قرار می‌گیرند، تولیدکنندگان و فرآوری‌کنندگان عسل باید با عوامل مؤثر در شکرک زدن و تخمیر آشنا باشند و اقدامات لازم برای ممانعت از تخمیر و فساد عسل را انجام دهند.

مخمرهای معمولی نمی‌توانند سبب تخمیر عسل شوند، زیرا قادر به رشد در غلظت بالای عسل نیستند. باکتری‌ها نیز نمی‌توانند عسل را فاسد کنند، زیرا اسیدیته عسل بالا است. منابع عمده مخمرهای مقاوم در مقابل غلظت قندهای عسل در گُل‌ها و خاک وجود دارند. خاک موجود در محل استقرار کندوها حاوی مخمرهای قند بوده و از طریق هوا و وسایل زنبورداری، عسل را آلوده می‌کند. به همین ترتیب، شان‌های

موجود در کندو، به خصوص آن‌هایی که از فصل پیش در کندو مانده و حاوی عسل هستند و نیز شان‌های تخلیه‌شده از عسل و مرطوب که انبارشده‌اند، واجد مخمر فراوان هستند.

برای مراقبت و نگهداری از عسل‌ها، بایستی فرض کرد که تمامی آن‌ها حاوی مخمر هستند. تعداد مخمرها در عسل‌های مختلف گوناگون بوده و از یک مخمر در ۱۰ گرم تا ۱۰۰/۰۰۰ مخمر در یک گرم متغیر است. بیشترین تعداد معمولاً در عسل‌هایی با رطوبت بالا وجود دارند. شان‌هایی که توسط زنبور درپوش مومی گذاشته نشده‌اند، معمولاً نسبت به شان‌های درپوش‌دار دارای تعداد بیشتری مخمر بوده و بخاطر این‌که عسل نارس داشته و یا رطوبت را جذب می‌کنند، مقدار رطوبت بالایی را در شان تولید می‌کنند.

مهم‌ترین عوامل تخمیر عسل، مخمر و مقدار رطوبت بوده و شرایط انبار و حضور شکرک نیز با این عوامل در ارتباط هستند. به‌طور خلاصه:

- ۱- تمامی عسل‌ها حاوی مخمر هستند.

- ۲- عسل پس از شکرک زدن، مستعد تخمیر می‌شود.

- ۳- عسل با بیش از ۱۷ درصد رطوبت ممکن است تخمیر شود و عسل‌هایی با بیش از ۱۹ درصد رطوبت حتماً تخمیر می‌شود.

- ۴- انبارکردن عسل در دمای زیر ۱۰ درجه سانتی‌گراد، مانع تخمیر می‌شود.

- ۵- گرم کردن عسل در دمای ۶۳ درجه سانتی‌گراد به مدت ۳۰ دقیقه، مخمرهای آن را می‌کشد و مانع از تخمیر عسل می‌شود.

عمل آوری، ذخیره‌سازی و فروش عسل

صاف کردن عسل

برای استحصال عسل خوشرنگ، خوشبو و مطبوع، عسل‌مایع را باید تصفیه کنید تا ذرات موم، دانه‌های گرده، پوسته‌های لاروی و شفیرگی، قطعات بدن زنبوران مُرده، تخم‌ها و لاروهای پروانهٔ موم‌خوار و هرگونه ناخالصی دیگر از آن جدا شود. زدودن ناخالصی‌های عسل، باعث خوشرنگ شدن و تمیز جلوه‌دادن آن می‌شود و تأثیر مهمی روی بازارپسندی آن می‌گذارد. بنابراین، در فرآیند عمل‌آوری و آماده‌سازی عسل برای عرضه به‌بازار؛ تصفیه، یکی از اقدامات بسیار مهم مدیریتی محسوب می‌شود.

برای درک اهمیت تصفیهٔ عسل، می‌توان دو شیشه عسل را در نظر گرفت که در یکی عسل تصفیه‌شده و در دیگری همان عسل، ولی تصفیه‌نشده وجود دارد. با مشاهده و مقایسهٔ این دو شیشه، هر فردی فوراً شیشهٔ عسل تصفیه‌شده می‌پسندد؛ زیرا عسل تصفیه‌شده ظاهری خوشرنگ و زلال دارد، اما عسل تصفیه‌نشده ظاهری کدر و پُراز ناخالصی دارد. معمولاً ناخالصی‌ها به‌مرور زمان به‌علت سبک‌بودن وزن آن‌ها نسبت به عسل، در سطح ظرف عسل جمع می‌شود و شخص به‌محض

بازکردن درب شیشه با منظره‌ای نامطلوب و حاکی از کثیفی عسل تصفیه نشده مواجه می‌شود.

توجه داشته باشید که عسل تصفیه نشده، علاوه بر داشتن ظاهری نامطلوب، هریک از ذرات ناخالصی موجود در آن به عنوان هسته‌ای برای تشکیل بلور (شکرک) عمل می‌کنند. به عبارت دیگر، در عسل تصفیه نشده، ذرات ناخالصی به عنوان یکی از عوامل تسریع کننده شکرک زدن عسل عمل می‌کنند. در تولید عسل مایع قابل عرضه به بازار، زنبوردار باید به خواسته‌های مردم توجه داشته باشد که یکی از این خواسته‌ها، ظاهر خوشرنگ عسل است و دیگری زود شکرک نزدن آن است. در واقع زنبوردار با تصفیه عسل مایع استخراج کرده از شان‌ها، هم با حذف ذرات ناخالصی سبب خوشرنگ و تمیز جلوه کردن عسل می‌شود و هم از شکرک زدن سریع عسل جلوگیری می‌کند.

عسل در دمای اتاق (۲۵ درجه سانتی‌گراد) حالتی نیمه سیال (نیمه روان) دارد و صاف کردن آن در چنین دمایی بسیار مشکل و وقت گیر است. اما می‌توان با گرم کردن عسل، قابلیت جاری شدن (روانی) آن را افزایش داد و عمل صاف کردن و زدودن ناخالصی‌ها را آسان و سریع کرد. گرم کردن، علاوه بر افزایش روانی یا قدرت جاری شدن عسل، باعث ذوب هر نوع بلور قند (شکرک) احتمالی در عسل نیز می‌شود. برای گرم کردن عسل، اگر دمای بیش از ۷۱ درجه سانتی‌گراد را اعمال کنیم،

هر نوع مخمر موجود در عسل از بین می‌رود، اما هرگز نباید عسل را به چنین دمای رساند، زیرا باعث تغییررنگ و کاهش بازارپسندی عسل می‌شود. البته وجود مخمر در عسل کاملاً رسیده (به قدر کافی تغلیظ شده) نگران‌کننده نیست، زیرا مخمر در عسل زنده نمی‌ماند و اگر هم زنده بماند، قابلیت رشد، تکثیر و فعالیت تخمیری ندارد.

بهترین دما برای گرم کردن عسل آماده تصفیه، دمای ۶۰ تا ۶۵/۵ درجه سانتی‌گراد ۱ به مدت ۳۰ دقیقه است. در این دما و مدت، علاوه بر روان شدن عسل برای تصفیه، عسل پاستوریزه می‌شود. پس از تصفیه، عسل را باید فوراً خنک کرد و از مخلوط شدن آن با عسل‌های تصفیه نشده و قرارگرفتن آن در معرض گردوغبار پرهیز کرد.

مخازن مخصوص تصفیه عسل به گونه‌ای ساخته شده‌اند که علاوه بر تصفیه، کار گرم کردن عسل نیز در آن‌ها انجام می‌شود. بعضی از این مخازن دو جداره‌اند و عمل گرمادهی آن‌ها توسط آب گرم موجود بین دو جداره مخزن انجام می‌شود. برخی از این مخازن یک جداره‌اند، ولی بدنه آن‌ها لوله کشی شده و عمل حرارت‌دهی آن‌ها توسط گرمای آب داغ موجود در لوله‌ها انجام می‌شود.

پاستوریزه کردن عسل

زنبورداران پُر تولید، برای عرضه محصول عسل خود به شکل بازارپسند،

پس از خارج کردن عسل از شان؛ یعنی، استخراج عسل مایع و صاف کردن، آن را تحویل کارخانه پاستوریزه عسل می دهند. در کارخانه، عسل فرآیندی شبیه شیر در کارخانه پاستوریزه شیر را طی می کند. به عبارت دیگر عسل را ابتدا در مخازن گرم‌کن مخصوص قرار می دهند. در این مخازن، عسل تا حدی که ذرات موم یا بره‌موم موجود در آن ذوب نشود، گرم می شود و با عبور آن از صافی کاملاً تصفیه می شود. سپس حرارت لازم برای پاستوریزه شدن به آن داده می شود و عسل تصفیه شده و پاستوریزه شده را در ظروف شیشه‌ای با اندازه‌ها و شکل‌های مختلف بسته‌بندی و آماده تحویل به بازار می کنند. مهم‌ترین اهداف پاستوریزه کردن عسل عبارتند از:

۱- جلوگیری از تخمیر و ترش شدن عسل توسط مخمرهای موجود در آن. در عسل کاملاً رسیده به علت غلظت بالایی که دارد، هیچ نوع موجود تک سلولی (مخمر و غیره) یا پُرسلولی قادر به رشد، تکثیر، فعالیت و ادامه زندگی نیست و چنین عسلی در معرض هیچ نوع فساد قرار ندارد. اما چون عسل استحصالی از شان‌ها و کندوهای مختلف به ناچار توسط زنبوردار مخلوط می شود و ممکن است برخی شان‌ها حاوی عسل نارس (نسبتاً رقیق) نیز باشد و در عسل نارس امکان رشد برخی میکروارگانیسم‌ها؛ مین جمله، مخمرها وجود دارد، برای پیشگیری از امکان بروز تخمیر در عسل مخلوط، عمل حرارت دادن (پاستوریزه کردن) که

سبب از بین بردن مخمرها و بسیاری از میکروارگاناسم‌ها می‌شود، یک کار مدیریتی مطلوب و بیمه‌کننده عدم فساد (ترش شدن) عسل به مدت بسیار طولانی محسوب می‌شود.

۲- جلوگیری از شکرک زدن یا به تأخیر انداختن آن - ضمن پاستوریزه کردن عسل، عمل صاف کردن عسل نیز انجام می‌شود و با خارج سازی ذرات ناخالصی‌ها، هسته‌های تشکیل بلور یا عوامل تسریع‌کننده عمل شکرک زدن از عسل خارج می‌شود.

۳- خارج کردن ذرات ناخالصی ریز و درشت از عسل و خوشرنگ و تمیز جلوه دادن آن.

۴- مخلوط کردن انواع عسل به منظور تأمین رنگ، طعم، خواص گل‌های مختلف و غلظت مناسب و افزایش طول مدت سالم ماندن عسل و جلب توجه مشتریان (یادآوری می‌شود که عسل رسیده تا مدت نامحدودی بدون هیچ نوع عمل آوری سالم می‌ماند و مطرح کردن افزایش طول مدت سالم ماندن عسل با پاستوریزه کردن، در مورد عسل‌های مخلوط و نامطمئن از لحاظ غلظت صادق است نه عسل‌های رسیده‌ای که رطوبت آن‌ها حداکثر ۱۹ درصد باشد).

در کارخانه پاستوریزه، عسل را در مخازن دوجداره ریخته و به‌طور غیرمستقیم دمای آن را به ۶۰ درجه سانتی‌گراد رسانده و به مدت ۳۰ دقیقه در این حرارت نگه می‌دارند. از دمای ۷۱ درجه سانتی‌گراد

به مدت یک دقیقه نیز می‌توان برای پاستوریزه کردن عسل استفاده کرد. پس از اتمام مدت عمل پاستوریزه کردن، دمای عسل را به‌طور سریع به ۴۸ تا ۵۰ درجه سانتی‌گراد می‌رسانند و آن را بسته‌بندی می‌کنند. با انجام عملیات پاستوریزه کردن عسل، می‌توان دست‌کم چندین ماه عسل را بدون آن‌که تغییر رنگ و طعم دهد و/یا تخمیر (ترش) شود، در فروشگاه‌ها، منازل و انبار نگهداری کرد.

استفاده‌های مختلف از عسل

مهم‌ترین مورد استفاده عسل برای انسان، استفاده از این ماده در تغذیه به‌شیوه‌های گوناگون به‌عنوان یک غذای شیرین و انرژی‌زا است. عسل کاربردهای بسیار متعددی در آشپزی و شیرینی‌پزی دارد. همچنین از عسل در تغذیه کودکان و نیز به‌عنوان یک غذای مغذی و دارودار در کمک به معالجه برخی از بیماری‌ها استفاده می‌شود. در فصول بعدی این کتاب کاربردهای مختلف عسل، به‌خصوص خواص غذایی، دارویی و درمانی عسل و دیگر فرآورده‌های زنبور عسل به تفصیل تشریح شده‌اند.

فصل سوم

خواص غذایی، دارویی و درمانی عسل

یکی از مهم‌ترین خصوصیات این کتاب، کاربرد عملی مندرجات آن در زندگی تمامی اقشار مردم است. بنابراین عموم هموطنان می‌توانند از مباحث ارزنده این کتاب در راستای آگاه‌شدن از حقایق غذایی و درمانی عسل و سایر فرآورده‌های زنبورعسل و استفاده صحیح از آن‌ها در تغذیه و/یا درمان برخی از بیماری‌ها و ناخوشی‌ها استفاده کنند.

در این کتاب، جنبه‌های تغذیه‌ای، دارویی و درمانی عسل به‌طور مفصل و مبتنی بر دلایل علمی مورد بحث قرار گرفته است و علاوه بر تحلیل و نقد ادعاهای انجام شده برای عسل، در خصوص بیماری‌هایی که مصرف عسل در التیام یا بهبود آن‌ها می‌تواند کارساز باشد، با ذکر دلایل علمی کافی به بحث پیرامون آن‌ها و ارائه تجویزهای مؤثر پرداخته شده است. به‌علت وجود منابع اندک در خصوص خواص غذایی و درمانی گرده زنبورعسل و شاه‌انگبین، این دو ماده نیز در حدّ امکان بحث شده‌اند. در مورد موم و بره‌موم که هیچ‌نوع خاصیت غذایی ندارند، ولی در برخی از کتاب‌ها برای آن‌ها خواص غذایی معجزآسایی ذکر شده است، در این کتاب بحث کافی به‌عمل آمده و کاربردهای عملی آن‌ها تشریح شده است. همچنین زهر زنبورعسل به‌عنوان یک داروی بسیار

مؤثر در درمان برخی از بیماری‌ها که از لحاظ پزشکی امروز نیز مورد قبول است، معرفی و مورد بحث قرار گرفته است.

یک نکته بسیار مهم این است که اگر مردم ما ماهیت عسل را خوب بشناسند و بی‌جهت هر نوع عسلی را به تقلبی بودن محکوم نکنند و به‌طور صحیح عسل را وارد تغذیه روزانه خود بکنند، بدون هیچ‌گونه تردید، عسل به‌عنوان یک مکمل غذایی بسیار پرارزش موجب رفع بسیاری از کمبودهای غذایی آن‌ها می‌شود. لذا با مصرف روزانه و مناسب عسل می‌توان از بروز بسیاری از بیماری‌های ناشی از سوءتغذیه جلوگیری کرد. عسل علاوه بر این که می‌تواند به‌عنوان یک مکمل غذایی بسیار مفید، کمبودهای غذایی متعددی را برطرف کند، در مورد برخی از بیماری‌ها می‌تواند به‌عنوان دارو و در برخی موارد به‌عنوان یک کمک‌دارو مورد استفاده قرار گیرد.

در کتاب‌های طب سنتی در بارهٔ خواص عسل نیز همچون سایر غذاها اغراق فراوان شده است. البته این زیاده‌گویی‌ها فقط مربوط به کتاب‌های طب سنتی نمی‌شود، بلکه عده زیادی بدون داشتن اطلاعات لازم یا تخصص در علوم تغذیه یا پزشکی، از طریق رونویسی یا کتاب‌سازی از روی منابع طب سنتی، کتاب‌های بی‌شماری را ساخته و منتشر کرده‌اند و دقیقاً به دلیل بی‌اطلاعی محض، هر نوع اشتباه موجود در کتب قدیمی عیناً به این کتاب‌ها منتقل شده است. متأسفانه در این کتاب‌های به‌ظاهر جدید که مندرجات آن‌ها غالباً به نقل قول‌ها و اطلاعات ۵۰۰ تا ۳۰۰۰ سال پیش مستند است، چنان به معرفی

اغراق آمیز و عامه‌پسند مواد غذایی مختلف پرداخته شده‌است که هر خواننده کم‌سواد و ساده‌لوح از آن‌ها چنین برداشت می‌کند که با مطالعه چنان کتاب‌ها دیگر به مراجعه به دکتر نیاز ندارد و متأسفانه نوشته‌های مربوط به «عسل» نیز از این قاعده مستثنی نبوده‌است.

در ذیل متعاقب چند نقد بر نوشته‌های خلط شده با حقایق عسل که عناوین آن‌ها با علامت □ مشخص شده‌است، مؤلف به‌خواص واقعی عسل و دیگر فرآورده‌های زنبور عسل از لحاظ تغذیه‌ای و درمانی پرداخته و توصیه‌هایی را نیز عنوان کرده‌است.

آیا عسل یک غذای کامل است؟

غذای کامل، به غذایی گفته می‌شود که تمامی احتیاجات بدن انسان به مواد غذایی مورد نیازش را تأمین کند. بدیهی است برخی از غذاها از لحاظ محتوای مواد غذایی، مشخصات تعریف فوق را دارند، اما یک غذای کامل اگر قرار باشد به‌عنوان تنها غذای مصرفی در یک مدت طولانی مصرف شود، باید علاوه بر تأمین نیازهای غذایی بدن، از لحاظ حجم، مزه، بو و غیره نیز مناسب تغذیه انسان باشد تا اولاً قابل مصرف باشد و ثانیاً در استفاده مداوم از آن هیچ مشکلی در سلامتی فرد به‌بار نیاید. شیر برای نوزاد یک غذای کامل است، ولی پس از ۱۲ ماهگی تأمین‌کننده نیازهای غذایی اطفال نیست. لذا اگر اطفال پس از یک سالگی با غذاهای مکمل شیر تغذیه‌نشوند، رشد آن‌ها مختل می‌شود.

برخی تصور می‌کنند که زنبور عسل به‌طور طبیعی فقط از شهد گیاهان و/یا عسل تولید کرده از شهد گیاهان تغذیه می‌کند و به‌همین دلیل چنین می‌پندارند که عسل برای زنبور عسل یک غذای کامل محسوب می‌شود و زنبور عسل می‌تواند فقط با خوردن شهد یا عسل به‌زندگی خود ادامه دهد. اما این تصور صحت ندارد و عسل حتی برای زنبور عسل هم یک غذای کامل نیست؛ زیرا زنبور عسل فقط با خوردن عسل و بدون مصرف گرده به‌عنوان یک غذای پروتئینی که از لحاظ مواد معدنی، ویتامین‌ها و اسیدهای چرب ضروری نیز غنی است، قادر به ادامه کاروتلاس و پرورش لاروها نبوده و با عسل تنها، گُلنی‌های زنبور به زودی دچار ضعف، مرگ و میر فراوان و نابودی می‌شود. به‌طور کلی، عسل غذایی است سرشار از انرژی و حاوی مقادیر جزیبی از سایر مواد غذایی و چندین آنزیم، آنتی‌بیوتیک و مواد ضدآکسایش. لذا عسل ضمن این‌که در هیچ‌یک از مقاطع سنی برای انسان و حتی برای خود زنبور عسل یک غذای کامل محسوب نمی‌شود و اصولاً هیچ فردی قادر به مصرف عسل به‌عنوان تنها خوراک مصرفی نیست، اما در مصرف متعادل می‌تواند به‌عنوان یک مکمل غذایی بسیار ارزشمند در تغذیهٔ انسانی وارد شود. لذا دادن لقب «غذای کامل» به عسل کاملاً اشتباه است، زیرا عسل اولاً از لحاظ موادی چون پروتئین، ویتامین‌ها، مواد معدنی و اسیدهای چرب ضروری، ضعیف و نامتعادل است، ثانیاً هیچ‌کسی نمی‌تواند آن را به‌اندازه‌ای مصرف کند که به‌غیر از انرژی مورد نیاز، سایر احتیاجات غذایی بدن خود را نیز از آن تأمین کند.

آیا عسل مغذی‌ترین غذاها است؟

این گفته نیز در خصوص عسل صادق نیست؛ زیرا عسل فقط از لحاظ انرژی غنی‌ترین غذا محسوب می‌شود و از لحاظ پروتئین، ویتامین‌ها، اسیدهای چرب ضروری و برخی مواد معدنی، نسبت به بسیاری از منابع غذایی دیگر کمبود شدیدی دارد.

اصولاً ابراز این نظر که یک غذا از لحاظ تمامی مواد و عناصر غذایی از سایر غذاها غنی‌تر است، کاملاً اشتباه است و تاکنون هیچ غذایی شناخته‌نشده است که از لحاظ تمام مواد غذایی از سایر غذاها غنی‌تر باشد. اما ممکن است یک غذا از لحاظ یکی از گروه‌های مواد غذایی یا یکی از عناصر غذایی از سایر غذاها غنی‌تر باشد. لذا غنی‌بودن یک غذا از لحاظ یکی از مواد غذایی، هرگز این اجازه را به ما نمی‌دهد که آن را مغذی‌ترین غذای موجود بنامیم.

آیا عسل جوانی را جاوید می‌کند؟

برخی از محققین و دانشمندان قدیم با هدف یافتن اکسیر جوانی تلاش‌های زیادی کردند. آن‌ها تصور می‌کردند که ممکن است بتوانند ماده‌ای را بیابند یا تهیه کنند که انسان با خوردن آن، عمری بسیار طولانی پیدا کند. اما هیچ دانشمندی تاکنون موفق به یافتن چنین ماده‌ای نشده است. به تدریج با پیشرفت علم و آشناسدن دانشمندان با علوم چون تشریح، فیزیولوژی، تغذیه، بیوشیمی و غیره، فکر یافتن اکسیر جوانی یا اکسیر حیات از سر انسان خارج شد؛ زیرا عموم محققین به عملی نبودن

این علاقه انسان، معتقد شدند.

در قدیم که دانشمندان قادر به تجزیه شیمیایی مواد مختلف نبودند، تنها از روی عملکرد هر غذا در بدن به خواصی برای آن معتقد می‌شدند. مثلاً دریافته بودند که با خوردن عسل، قابلیت تحرک و نیروی بدنی و حتی جنسی انسان بیشتر می‌شود و از روی تجربه دریافته بودند که افرادی مثل زنبورداران، در طول زندگی کمتر مریض می‌شوند و طول عمر نسبی بیشتری دارند. با همین تجربیات ساده، آن‌ها موادی را با خواص خارق‌العاده معرفی می‌کردند. به‌طور مثال، برای این‌که مریضی را متقاعد به خوردن مرتب عسل کنند، می‌گفتند عسل اکسیر جوانی است؛ کسی که مرتب عسل بخورد، هرگز بیمار نمی‌شود؛ عسل شفای هر دردی است و امثال این تعاریف. جالب این‌جاست که این تعاریف را در مورد تنها عسل رایج نکرده بودند، بلکه برای ده‌ها ماده غذایی ساده یا مخلوط (معجون)، این تعاریف به‌عمل آمده بود، ولی در مورد برخی از آن‌ها، این تعاریف با غلظت بسیار بیشتری صورت گرفته است. از طرف دیگر، کسانی وجود نداشتند که با ایراد دلایل منطقی، زیاده‌گویی‌های یک پزشک (حکیم) آن‌زمان را رد کنند، خاصه اگر یک حکیم در درمان دردها موفق‌تر از معاصرین خود بود. علی‌هذا، موادی چون عسل، سیر، پیاز و برخی از مواد دیگر که به‌علت داشتن نوعی آنتی‌بیوتیک در درمان برخی امراض مفید واقع می‌شدند، به‌گونه‌ای از آن‌ها تعریف می‌شد که گویی این‌ها حاوی موادی اعجاز‌کننده هستند.

شما اگر به کتاب‌های طب سنتی یا کتاب‌های ساخته‌شده از روی آن‌ها مراجعه کنید و نقل‌قول‌های بزرگان علمی قدیم را در آن‌ها

مطالعه کنید، درمی یابید که آن‌ها برای بسیاری از میوه‌ها، سبزی‌ها، علف‌ها یا شاخه، برگ، ساقه یا ریشه گیاهان خاص و همچنین برای موادی چون عسل و غیره، خواصی ذکر کرده‌اند که گویی هر یک از آن‌ها معالجه ده‌ها درد بی‌درمان و حتی لاعلاج در پزشکی جدید هستند. لذا مجدداً یادآور می‌شوم که به علت میزان سواد و بافت فرهنگی مردم قدیم، شاید دانشمندان آن زمان برای متقاعد کردن بیماران به رعایت دستوراتشان، راه دیگری جز اغراق در خصوص خواص مواد غذایی مورد نظر خود را نداشتند و/یا به علت ضعف معلومات، خود نیز به چنان گفته‌هایی معتقد بودند.

به تدریج با پیشرفت علم حقایق مربوط به خواص غذایی و احتمالاً دارویی عسل و گیاهان دارویی مختلف مشخص شد. به طور مثال، معلوم شد که اگر عسل برای معالجه برخی بیماری‌ها یا امراض عفونی بسیار جزیی مفید است، این خاصیت به علت وجود نوعی آنتی‌بیوتیک در عسل یا غلظت زیاد آن است. همچنین خواص گیاهان دارویی به علت وجود برخی مواد دارویی در آن‌هاست که امروزه در داروسازی به طریق علمی و بهداشتی چنان موادی از گیاهان دارویی استخراج می‌شود و از آن‌ها در ساختن داروهای جدید بهره‌گیری می‌شود.

بنابراین ضمن تأیید خواص انرژی‌زایی بسیار ممتاز عسل و وجود برخی عناصر و ترکیبات غذایی و دارویی ارزشمند در عسل، مؤلف نیز به تمامی حقایق غذایی و درمانی عسل معتقد است و در این کتاب حقایق هر یک از خواص عسل را به طور علمی و منطقی و با زبان ساده بیان کرده‌است. همچنین برای آموزش این حقایق به مردم، گزافه‌گویی‌های

انجام شده را نیز با ذکر دلایل علمی برشمرده است. از مطرح کردن عنوان «عسل جوانی را جاوید می‌کند»، و مطالب ذکر شده، به این نتیجه می‌رسیم که عسل یک غذای بسیار ارزشمند است و چنانچه مرتب و به اندازه کافی مصرف شود، غذای روزانه را کامل‌تر می‌کند و افراد مصرف‌کننده عسل به علت بهره‌مند شدن از غذای کامل‌تر روزانه، طبعاً در مقابل بیماری‌ها مقاوم‌ترند، کمتر بیمار می‌شوند، مواد غذایی مورد نیاز بدنشان بهتر به آن‌ها می‌رسد و سرانجام به علل فوق می‌توان گفت که مصرف مداوم، مرتب و کافی عسل، انسان را سالم‌تر نگه می‌دارد و طبیعی است که انسان هرچه بدن سالم‌تری داشته باشد، طول عمر طبیعی بیشتری خواهد داشت و طبعاً در هر سنی جوان‌تر نشان می‌دهد. با تمام این اوصاف، عسل فقط به این علت خواص فوق را دارد که برخی از مواد را به بدن می‌رساند. اما حقیقت این است که مواد موجود در عسل چیزهایی نیستند که فقط در عسل یافت شوند. بلکه این مواد ممکن است به‌طور عادی از طریق صدها نوع مواد غذایی گیاهی یا حیوانی نیز تأمین شود.

آیا عسل درد را ریشه‌کن می‌کند؟

بر اساس اطلاعات علمی موجود، عسل حاوی هیچ‌نوع مادهٔ مُسکِنی نیست که درد را تسکین دهد، چه‌رسد به ریشه‌کن کردن درد. اما سایر خواص غذایی و درمانی عسل ممکن است در بهبود برخی بیماری‌ها مؤثر باشد. لذا مطرح کردن خواص هر ماده‌ای به‌شکل فوق، مثل این است که بگوییم اسکناس درد را ریشه‌کن می‌کند. آری، اگر منطق شما

بپذیرد که عسل به علت مغذی بودن و رساندن مواد غذایی مکمل به بدن، باعث تقویت بدن می‌شود و بدن در صورت قوی‌تر شدن بهتر می‌تواند با بیماری‌ها مبارزه کند و درد آن بیماری‌ها زودتر از حالتی که هیچ معالجه‌ای صورت نگیرد آرام شود، با همان منطق باید بپذیرید که هر نوع ماده غذایی که کم‌وبیش مشابه عسل باعث تقویت بدن می‌شود، آن‌ها نیز باعث رفع بیماری و ریشه‌کنی درد بیماری می‌شوند. همچنین باید بپذیرید که خاصیت اسکناس برای ریشه‌کنی دردها از عسل و هر نوع ماده غذایی دیگر بیشتر است؛ زیرا با اسکناس می‌توان به مجرب‌ترین پزشک‌ها مراجعه کرد و بهترین و گران‌ترین داروها و غذاهای تجویز شده توسط متخصص را خرید و مصرف کرد و فوراً از شر بیماری و درد آن خلاص شد. بنابراین اگر جایی از بدن شما دردمی‌کند، اشکالی ندارد که عسل بخورید، اما برای رفع آن درد، روش عاقلانه این است که به پزشک مراجعه کنید تا اول علت درد ناحیه‌ای از بدن شما توسط وی تشخیص داده‌شود و سپس او با توجه به علم و تجربه خود، داروی مناسب را برای شما تجویز کند. بدیهی است چه قبل از مراجعه به پزشک و چه بعد از مراجعه به پزشک در صورت عدم زیاده‌روی اشکالی ندارد و باعث تقویت بدن شما و رفع برخی از کمبودهای غذایی ممکن نیز می‌شود. اما اگر متوجه یک درد مشکوک در بدن خود شدید، به جای توسل به عسل و مواد داروهای گیاهی، ابتدا باید به پزشک مراجعه کنید، زیرا اگر درد را تحمل کنید و به امید تسکین توسط عسل وقت را بگذرانید، ممکن است یک بیماری پیشرونده داشته باشید که مراجعه دیر هنگام شما به پزشک معالجه را بسیار دشوار کند!

عسل و گازگرفتگی سگ هار

وقتی سگ هار انسان یا حیوانی را گاز بگیرد، ویروس هاری که در بزاق سگ هار فراوان است، از راه محل فرورفتن دندان در بدن، وارد خون می‌شود. چنانچه فوراً فرد گازگرفته‌شده توسط سگ هار را نزد پزشک ببرند، پزشک با زدن آمپول ضد هاری و تجویز داروهای دیگر، درصدد پیشگیری از ابتلای آن فرد به بیماری گشندۀ هاری می‌شود. بنابراین در مواجهه‌شدن با این مورد، هدف تسکین درد فرد گازگرفته‌شده توسط سگ هار نیست، بلکه هدف جلوگیری از ابتلای وی به بیماری هاری است!

در یکی از کتاب‌های مورد مطالعه، تحت عنوان «عسل درمانی»، توصیه‌شده است که اگر روی محل گازگرفتگی سگ هار عسل مالیده شود، درد ناشی از گازگرفتگی برطرف می‌شود و محل گازگرفتگی زود خوب می‌شود. ملاحظه بفرمایید که غیر از افرادی در مشاغل پزشکی و شمار اندکی از مردم که اطلاعات عمومی زیادی دارند، اکثریت مردم از این نوشته چه چیزی برداشت می‌کنند؟ بدیهی است که در چنان‌کتابی با آن‌همه تعاریف درست یا گزافه‌ای که در بارۀ خواص درمانی عسل به‌عمل آمده است، لااقل افراد زودباور، کم‌سواد و بی‌توجه به مسائل بهداشتی، ممکن است پس از مطالعه، به‌قدرت شفابخشی مطلق عسل در مورد تمامی بیماری‌ها معتقد شوند و در مواجهه‌شدن با چنین شرایط، به‌جای رساندن سریع فرد گازگرفته‌شده توسط سگ هار به دکتر، تجویزکنند که روی محل گاز سگ هار، مقداری عسل مالیده‌شود. حال اگر به‌مالیدن عسل تنها اکتفاشود و با خیال این‌که دیگر نیازی به رساندن بیمار به بیمارستان نیست، مسئله را تمام‌شده تلقی کنند، چه اتفاقی ممکن

است رُخ بدهد؟ ما می‌دانیم که با ورود بزاق سگ هار به خون فرد، ویروس هاری بلافاصله وارد گردش خون می‌شود و دیگر آن‌جا باقی نمی‌ماند که با مالیدن عسل روی محل، احتمالاً عسل موجب کُشتن یا غیرفعال کردن ویروس شود. بنابراین، روی محل گازگرفتگی، چه عسل بمالیم و چه نمالیم، ویروس هاری فوراً وارد خون می‌شود و اگر اقدام فوری در جهت معالجه فرد گازگرفته شده توسط سگ هار نشود، ویروس هاری ضمن تکثیر سریع و ترشح سموم خاص در خون، عوارض بسیار خطرناک و کُشنده خود را روی بیمار ظاهر می‌کند.

حال با توجه به میزان بی‌سوادی و کم‌سوادی و در نتیجه ساده‌لوحی قشری از مردم ما، اگر اتفاق بیفتد که فردی در شرایط گازگرفتگی خودش، افراد خانواده‌اش یا دیگران، موجب شود که به‌جای رساندن بیمار به بیمارستان، روی محل گازگرفتگی عسل مالیده‌شود و سرانجام بیمار حقیقتاً به‌بیماری هاری مبتلا شود و سرانجام بمیرد، به‌راستی چه کسی مسئول چنین مرگ‌ها است؟ سگ؟ فرد خوش‌باور و ناآگاه؟ یا نویسنده بی‌سواد و...؟ کدام‌یک؟ و آیا از یک فرد تحصیل‌کرده بعید نیست که اقیانوسی از اطلاعات علمی جدید را رها کند و با استناد به اقوال قُدماء، چنین مطالبی را مکتوب کند و در اختیار مردم بگذارد؟ آیا فقط کشتن دیگران با چاقو یا اسلحه گرم جنایت است؟

لازم به‌ذکر است که مجموعه علوم طب سنتی برای روزگاران گذشته که هیچ‌نوع دکتر و دارویی مشابه امروز وجود نداشت، بهتر از هیچ بوده است؛ یعنی، در مواردی برخی از تجویزها، سودمند بوده است، اما نه در همه موارد. به‌طور مثال، چنان‌چه روی یک خراش سطحی پوست، فوراً

عسل مالیده شود، می‌توان پذیرفت که عسل می‌تواند با خاصیت میکروب‌کُشی که دارد، از پس چنان خراشی برآید. اما می‌دانیم که امروزه مواد ضد عفونی‌کننده متعدد، به سهولت قابل تهیه و معمولاً در هرخانه‌ای یافت می‌شود و اصرار ورزیدن بر خاصیت ضد عفونی‌کنندگی عسل برای مالیدن روی زخم‌ها، داخل چشم و غیره، پیشنهاد باشعورانه‌ای به مردم نیست.

برتری خواص غذایی و دارویی عسل

از عبارات فوق چنین استنباط می‌شود که اولاً از بین تمام غذاهای مورد استفاده انسان، عسل مغذی‌ترین آن‌ها محسوب می‌شود؛ ثانیاً اثرات دارویی و درمانی عسل از تمامی معجون‌های خوراکی دارویی و نیز تمامی داروهای امروزی بیشتر است. اگر این تعریف از عسل را به عنوان یک تعریف درست و منطقی بپذیریم، اولاً در تغذیه روزانه باید فقط عسل بخوریم یا این‌که عسل عمده غذای روزانه ما را تشکیل بدهد؛ ثانیاً برای رفع هر دردی و برای معالجه هر نوع بیماری، باید فقط از عسل به عنوان بهترین و مؤثرترین دارو استفاده کنیم؛ چرا که عسل ارزشی بیش از تمام غذاها و تمام داروها دارد. لذا با مصرف عسل، دیگر به هیچ نوع غذا و دارو نیاز نخواهیم داشت!

پُر واضح است که تعریف فوق درباره عسل، بسیار اغراق آمیز و شبیه آگهی‌های تجارتي است و شایسته مطرح کردن در هیچ نوع کتابی نیست. در واقع هر غذا بر حسب محتویات و مقادیر مواد غذایی موجود در آن، خواص خاص خود را دارد و به هیچ‌وجه نمی‌توان غذایی را معرفی کرد که

از لحاظ تمام مواد غذایی از جمیع غذاهای دیگر برتر باشد. لذا بازهم متذکر می شویم که نشر این نوع نقل قول‌ها که هیچ توجیه و تفسیر علمی و منطقی ندارند، کار صحیحی نیست و با فرض این که این مطالب عین گفته‌های بزرگان قدیم باشد، باید به شرایط و میزان فرآهمی غذاها، داروها، دکتر و بیمارستان و بنیة فرهنگی و میزان سواد مردم گذشته در مقایسه با این زمان بیندیشیم تا بفهمیم که فلان شخصیت علمی یا دینی روزگاران گذشته، چرا چنین گفته است. به عبارت دیگر، برای شرایط گذشته‌های دور که در آن زمان‌ها هیچ دارویی کشف نشده بود و ترکیب و خواص غذاها مشخص نشده بود، چنین گفته‌هایی در واقع تنها وسایل تسکین آلام مردم بوده است و باید قبول کنیم که تحت آن شرایط، بیشتر این گفته‌ها قابل توجیه نیز بوده است. اما امروزه با فرآهمی امکان استفاده از پیشرفت‌های علمی در داشتن زندگی بهتر، جادارد که هرگونه تقلید و استفاده از روش‌های پیشینیان با توجیه‌های علمی کافی صورت گیرد و اگر قادر به توجیه یا جرح و تعدیل علمی مطالب گذشتگان نیستیم، بانشر آن‌ها، عوام را تشویق به واپسگرایی و عدم باور پیشرفت‌های علمی جدید نکنیم.

وقتی در یک کتاب مطالبی عنوان می‌شود و به جای تشریح علمی آن‌ها، نویسنده فقط به نقل قول از دانشمندان گذشته و به ویژه بزرگان مذهبی اکتفا می‌کند، قطعاً منظورش این است که خواننده صحت چنان مطالبی را باور کند. به نظر می‌رسد که این‌گونه نویسندگان که اولاً از خود هیچ ندارند که بنویسند، و ثانیاً توان تجزیه و تحلیل و درک گفته‌های پیشینیان و اطلاعات علمی جدید را ندارند و ثالثاً منابع علمی مرجع

آن‌ها مربوط به ۵۰۰ تا ۳۰۰۰ سال پیش است، بهتر است قلم‌رنجه نکنند و تغذیه و سلامتی مردم را وسیلهٔ شهرت بی‌خاصیت خود قرار ندهند. البته ممکن است به‌علت وجود روحیهٔ شهرت‌طلبی در برخی افراد، این تذکر کارساز نباشد؛ لذا بهتر است که مردم خوش‌بینی خود به این‌گونه کتاب‌ها را قدری تخفیف دهند و تصور نکنند که با خریدن چنان کتاب‌هایی بر معلومات پزشکی آن‌ها افزوده‌می‌شود و دیگر به دکتر و داروهای جدید نیازی ندارند. علی‌هذا به مردم عزیز توصیه‌می‌شود که به‌جای اتلاف اوقات خود در مطالعهٔ کتاب‌های سرتاسر پُر از اغراق و زیاده‌گویی، کتاب‌هایی در زمینهٔ کمک‌های اولیه و سایر کتاب‌های ساده‌نویسی شده از طب جدید را مورد توجه قرار دهند.

تا این جا ما سعی کرده‌ایم به خوانندگان محترم این سطور، یک واقعیت را برسانیم و آن این است که در هر حال باید در پس گفته‌ها، نقل قول‌ها و هر نوشته‌ای یک منطق علمی و قابل اثبات وجود داشته‌باشد. لذا اگر در عصر کنونی هنوز منطق گفتن، نوشتن یا خواندن ما مبتنی بر نقل قول‌های اثبات‌نشده گذشته‌گان باشد و خودمان هم نتوانیم درست یا غلط بودن آن‌ها را تحلیل کنیم و کورکورانه در تلاش برای ترویج آن‌ها باشیم، کار درستی نکرده‌ایم. ما امروز در عصری زندگی می‌کنیم که میزان پیشرفت علمی در آن در هر سال دوبرابر می‌شود. در سال ۹۷ میلادی اعلام شد که کل پیشرفت‌های علمی تاریخ زندگی بشر، معادل یکصدسال گذشته بوده و کل پیشرفت‌های علمی یکصدسال گذشته معادل سال ۹۷ میلادی بوده است. بدیهی است که از آن پس نیز با توسعهٔ روزافزون سرعت عمل رایانه‌ها، پیشرفت‌های علمی در

تمامی علوم شدت بیشتری داشته است. لذا حقایق مربوط به پیشرفت‌های بسیار پُرسرعت علمی بشر که بر هیچ بی‌سوادی پوشیده نمانده است، به ما تکلیف می‌کند که از نوشتن، گفتن یا پرداختن به برخی مطالب که در گذشته شاید بی‌مورد هم نبوده، ولی پیشرفت‌های علمی جدید آن‌ها را رد کرده یا بهتر و سهل‌تر از آن‌ها را در اختیار ما گذاشته است، بپرهیزیم و تنها مطالبی را به مردم عرضه کنیم که علم روز پُشتوانه اثبات صحت، دقت و برتری آن‌ها باشد.

به هر حال در ادامه این بحث، ما سراغ اقوال مشکوک یا غلط نمی‌رویم و فقط آن دسته از خواص غذایی و درمانی عسل را که ریشه و مبنای علمی دارد، بیان می‌کنیم. بی‌شک غذایی چون عسل به علت محتویات غذایی و مواد دارویی که دارد، کاربُردهای بسیار خوبی می‌تواند برای افراد سالم و بسیاری از بیمارها داشته باشد. توصیه مؤلف این است که برای گرفتن بهترین نتیجه از مصرف عسل، به خصوص بیماران، عسل را با مشورت پزشک یا متخصص تغذیه مصرف کنند.

عسل در مانی

خاصیت ضد عفونی کنندگی عسل

به علت غلظت زیاد عسل رسیده و بالابودن فشار اسمزی آن، هیچ نوع موجود زنده‌ای قادر به ادامه زندگی در عسل نخواهد بود. یک عامل دیگر در داشتن خاصیت ضد میکروبی توسط عسل، تشعشع رادیواکتیو عسل است. عامل دیگر وجود چند نوع آنتی بیوتیک در عسل است که موجب مرگ میکروب‌ها می‌شود. دیاستازهای موجود در عسل نیز از جمله عواملی هستند که باعث تجزیه و انهدام میکروب‌ها می‌شوند. بنابراین غلظت بالا، تشعشع رادیواکتیو، آنتی بیوتیک‌ها و آنزیم‌های موجود در عسل، از این ماده یک محیط سترون و ضد حیات می‌سازند و به دلیل عدم امکان رشد و تکثیر و زنده ماندن عوامل فاسدکننده، عسل رسیده یک ماده فاسد نشدنی است که تا مدتی نامعلوم سالم می‌ماند. کشف اجساد مومیایی شده با عسل و ظرف‌های حاوی عسل سالم که مربوط به چندین هزار سال پیش بوده است، مبین سترونی، خاصیت ضد میکروبی و متوقف کنندگی رشد عوامل زنده عسل است. عسل

همچنین قابلیت ازبین بردن هر نوع قارچی را دارد. بنابراین عسل رسیده از فساد توسط انواع مخمر و کفک نیز در امان است.

از عسل می‌توان به‌عنوان یک ماده ضد عفونی‌کننده زخم‌ها، به‌ویژه زخم‌های دهان و گلو استفاده کرد. این خاصیت عسل، معلول وجود ۴ عامل ضد عفونی‌کننده فوق‌الذکر در عسل است. هیچ نوع حشره‌ای به عسل نزدیک نمی‌شود و چنان‌چه تصادفاً در آن بیفتد، قادر به خارج شدن از آن نیست و با هر تلاشی، بیشتر در آن فرومی‌رود و سرانجام می‌میرد. بنابراین برخلاف مایعات که اگر جانواران یا حشراتی مثل سوسک در آن بیفتند، باعث آلودگی تمام محتوای ظرف می‌شوند، اولاً هر نوع موجود زنده‌ای که در عسل بیفتد، فوراً می‌میرد؛ ثانیاً عوامل آلوده‌کننده داخل یا خارج بدن آن موجود ازبین می‌رود و امکان رشد و تکثیر و ترشح سموم را ندارند؛ ثالثاً برخلاف مایعات، غلظت عسل به‌گونه‌ای است که هر موجود زنده یا جسم سبک‌تر از عسل، در آن فرو نمی‌رود و جابه‌جا نمی‌شود. لذا در شرایطی که چیزی یا موجود زنده‌ای در ظرف عسل بیفتد، هیچ ضرورتی ندارد که تمام محتوای عسل ظرف دورریخته شود و کافیست که آن جسم یا موجود و اندکی عسل اطراف آن از ظرف عسل خارج شود.

مصرف عسل به‌عنوان دارو

استفاده از عسل به‌عنوان یک دارو از راه خوراکی و تزریقی ممکن است. در هر صورت، عسل مصرفی باید خالص باشد و همانند داروهای

معمولی به مقدار مشخص و در ساعات خاصی مصرف شود. قند طبیعی عسل گلوکز و فروکتوز است که پس از مصرف به سرعت در معده حل می‌شود و پس از ورود به روده باریک، فوراً جذب می‌شود و به سرعت قند خون بالا می‌رود. بنابراین بیمار باید از قابلیت تحمل گلوکز در خون خود مطلع باشد. این میزان تحمل گلوکز نزد افراد مختلف متفاوت است.

مصرف عسل به عنوان دارو در بزرگسالان ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم در هر شبانه‌روز است که در صبح ۳۰ تا ۶۰ گرم؛ در ظهر ۴۰ تا ۸۰ گرم و در شب ۳۰ تا ۶۰ گرم توصیه می‌شود. در خردسالان مصرف ۳۰ گرم عسل در شبانه‌روز؛ یعنی، ۳ قاشق چایخوری (صبح، ظهر و شب) تجویز می‌شود.

مصرف عسل به عنوان یک داروی تزریقی در آلمان رواج دارد. بدیهی است که عسل تزریقی باید طبیعی باشد و از هر نوع ناخالصی عاری باشد. تزریق عسل همچون تزریق سرم گلوکز است که به سرعت قند خون را بالا می‌برد. خاصیت عسل تزریقی به علت گلوکز آن است که تأثیر نیروزایی سریعی در بدن دارد. مزایای عسل تزریقی نسبت به سرم گلوکز (سرم قندی)، در دارابودن مواد معدنی، ویتامین‌ها، پروتئین، انزیم، آنتی‌بیوتیک و سایر اجزای تشکیل دهنده عسل است.

اصولاً پروتئین‌های موجود در غذاها در روده باریک به اسیدهای آمینه تجزیه می‌شوند و سپس اسیدهای آمینه از دیواره روده باریک جذب خون می‌شوند. هیچ پروتئینی قبل از تجزیه شدن به اسیدهای

آمیننه در روده باریک، جذب گردش خون نمی‌شود. در واقع تنها پروتئینی که در طول زندگی انسان و حیوانات از طریق روده باریک جذب گردش خون می‌شود، پروتئین‌های مصونیت دهنده (ایمونوگلوبولین‌ها) هستند. این پروتئین‌ها در مورد نوزاد انسان، فقط قبل از تولد از طریق خون مادر به خون جنین وارد می‌شود و در مورد نوزاد حیوانات نشخوارکننده، از طریق آغوز (شیر ۱ تا ۳ روز اول پس از زایمان گاو، گوسفند، بز و غیره)، در روده کوچک حیوان تازه متولد شده جذب می‌شود. به غیر از پروتئین‌های مصونیت دهنده و آن‌هم قبل از تولد (در مورد نوزاد انسان) یا بلافاصله بعد از تولد (در مورد نوزاد نشخوارکنندگان)، هر نوع پروتئینی که در طول زندگی انسان یا حیوانات از خارج بدن وارد خون شود، باعث ایجاد واکنش در بدن می‌شود که شدت این واکنش بستگی به نوع پروتئین دارد. برخی از پروتئین‌ها به محض ورود به خون، ظرف چند ثانیه موجب مرگ انسان یا حیوان می‌شوند؛ مثل، پروتئین خاصی که در زهر برخی مارهای سمی وجود دارد. برخی از پروتئین‌ها عامل ایجاد واکنش‌های حساسیتی هستند و پس از ورود به خون، حالات حساسیتی خاصی را در بدن به وجود می‌آورند. به هر حال، شدت و ضعف واکنش بدن در مقابل ورود یک پروتئین به داخل خون، به نوع پروتئین بستگی دارد. اما هنوز معلوم نشده است که چگونه پروتئین‌های موجود در عسل وقتی از طریق تزریقی وارد خون می‌شوند، واکنش خاصی ایجاد نمی‌کنند؟ البته مامی دانیم که پروتئین‌های موجود در عسل، تماماً مربوط به گرده‌های موجود در عسل است. لذا این احتمال وجود دارد که اگر به

افراد حساس به گرده‌های گیاهی، عسل تزریق شود، بدن آن‌ها نسبت به پروتئین گرده حساسیت نشان دهد.

مصرف عسل با میوه‌ها و غذاهای دیگر

خوردن عسل با خربزه باعث هیچ نوع عارضه یا بیماری یا ناراحتی نمی‌شود، مگر این که شخص به یک بیماری کهنه (مزمن) مبتلا باشد که شاید به دلیل ترکیبات رادیواکتیو موجود در عسل و خربزه باعث عودکردن آن بیماری شود. این پدیده، خاص عسل و خربزه نیست و ممکن است خوردن برخی از غذاهای طبیعی دیگر نیز باعث عودکردن بیماری‌های مزمن بشود.

اصولاً تغذیه خوب سبب مقاوم‌تر شدن بدن نسبت به تحمل عوامل تنش‌زای محیطی می‌شود. افرادی با تغذیه خوب، کمتر بیمار می‌شوند و هنگامی که بیمار شوند، زودتر بهبود می‌یابند. بدیهی است که عسل، سبزی‌ها و میوه‌ها وقتی به اندازه کافی و مناسب مصرف شوند، تمامی ویتامین‌ها و مواد معدنی پُر نیاز و کم‌نیاز و انرژی لازم را تأمین می‌کنند و باعث سلامتی و نشاط می‌شوند.

مخلوط عسل و زعفران به علت ترکیبات غذایی و دارویی عسل و نیز ترکیبات ارزشمند زعفران، بسیار مقوی و انرژی‌زا است و مصرف مداوم آن به میزان یک قاشق چایخوری قبل از هر وعده غذا، می‌تواند شخص را همیشه شاداب و با نشاط جلوه دهد، نیروی کارکردن به شخص دهد، تشویش و نگرانی را برطرف کند، شخص را در مقابل ابتلا به امراض

مقاوم کند، برخی بیماری‌های جزئی که منجر به کسالت می‌شود را برطرف کند و در نتیجه آثار واضح تغذیه‌ای و طبی آن، سبب تطویل عمر شود.

مصرف عسل به اندازه‌ای که سبب جوش و خارش نشود، به صورت مخلوط با آب، شیر، چای، جوشانده‌های گیاهی و/یا همراه با غذاهای مختلف، میوه‌ها، سبزی‌ها، داروها و غیره هیچ مشکلی را ایجاد نمی‌کند و مطمئناً اثر خوبی روی سلامتی ایجاد می‌کند.

مصرف عسل با داروها

مصرف عسل با داروهای گیاهی یا شیمیایی نافع است و آثار درمانی آن‌ها را زیاد می‌کند؛ زیرا عسل سرشار از انرژی و بسیاری از مواد غذایی دیگر است که با تقویت بیمار و افزایش ذخایر غذایی بدن وی و رفع کمبودهای غذایی احتمالی، زمینه مورد استفاده قرار گرفتن داروها برای بهبودی سریع‌تر را فراهم می‌کند. فردی که برای بهبود خود از یک بیماری دارو مصرف می‌کند، گاه علت بیماری وی کمبودهای غذایی است. در این صورت عسل و معجون‌های عسل (عسل با شیر، زرده تخم مرغ و غیره)، با رفع کمبودها سبب اصلی التیام بیماری و مکمل اثر داروهای تقویتی و غیره خواهد بود. به هر حال، بیماران در بیشتر موارد، به غذاهایی مقوی نیاز دارند و هرچه رژیم غذایی آن‌ها فقیرتر باشد، اثر داروها روی بهبود آن‌ها کندتر خواهد بود.

● بسیاری از داروهای امروزی از گیاهان دارویی تهیه می‌شوند. لذا این

گیاهان باید توسط پزشک یا فرد حاذق تجویز شوند. پس از تشخیص بیماری و تعیین نوع گیاه دارویی مناسب، به دلایلی که قبلاً ذکر شد، چنانچه گیاهان دارویی یا داروهای گیاهی با عسل به عنوان یک غذای پُرانرژی و مغذی مصرف شوند، نتیجه‌ای زودتر و بهتر ایجاد می‌کنند.

گیاهان دارویی به علت دربرداشتن ترکیبات خاص شیمیایی معدنی و آلی، درست مشابه داروهای شیمیایی قابلیت ایجاد تغییرات قابل توجه در بدن انسان را دارند. بنابراین به خاطر داشته باشید که گیاهان دارویی را به طور خودسر و با تجویز این و آن مصرف نکنید. زیرا مصرف برخی از آنها ممکن است موجب بروز اختلالات شدید در بدن شود. لذا توصیه می‌شود، گیاهان دارویی را فقط با تشخیص پزشک یا اهل فن مصرف کنید.

درمان بیماری‌ها با عسل

بیماری‌های قلبی

قلب پُرکارترین عضله بدن است که از بدو تولد شروع به کار می‌کند و با استراحت آن، انسان و حیوانات به استراحت ابدی می‌پردازند. این عضله که در طول زندگی انسان هرگز استراحت ندارد، بالطبع بیشترین مصرف انرژی را در بین تمام عضلات بدن دارد. انرژی موردنیاز عضلات از طریق سوختن گلوکز داخل یاخته‌های بدن آزاد می‌شود و عسل منبع

سرشار گلوکز است. علاوه بر آن، عسل دارای آنزیم‌هایی است که قادر به تجزیه و انحلال چربی‌ها بوده و لذا مصرف عسل باعث می‌شود که علاوه بر تأمین انرژی فراوان برای تحریک و تقویت قلب، چربی‌های داخل قلب و عروق تحلیل‌روند و به این وسیله باعث گشاد شدن عروق و رفع تنگی آن‌ها، افزایش جریان خون در قلب و عروق و تنظیم فشار خون می‌شود و با چنین اثراتی طبعاً از خطر بروز سکته قلبی کاسته می‌شود. وقتی سرعت جریان خون در قلب و عروق زیاد شود، مقدار هموگلوبین خون افزایش می‌یابد و این افزایش سبب جذب اکسیژن بیشتر در شش‌ها و در نهایت شادابی بیشتر به علت اکسیژن‌رسانی بیشتر به سلول‌های بدن و دفع کارآمدتر مواد زائد آن‌ها می‌شود. این توجیحات علمی ثابت می‌کند که مصرف عسل در افراد سالم موجب طول عمر بیشتر قلب آن‌ها می‌شود و در بیماران قلبی باعث تقویت عضله قلب و تشدید فعالیت آن می‌شود.

برخی از پزشکان متخصص و محققین قلب و عروق با انجام تحقیقات روی بیماران قلبی از طریق مصرف خوراکی یا تزریقی عسل، مصرف عسل برای سالم‌نگهداشتن قلب افراد سالم یا تقویت قلب بیماران قلبی را بسیار مفید دانسته و توصیه کرده‌اند. دکتر گولمب، مصرف ۵۰ تا ۱۴۰ گرم عسل در روز به مدت ۲ ماه توسط بیماران قلبی را توصیه کرده است. از آن‌جا که مصرف مداوم عسل باعث زدگی بسیاری از افراد می‌شود، مؤلف توصیه می‌کند که افراد سالم، برای تقویت عمومی بدن و سالم‌تر نگهداشتن قلب و عروق خود، روزانه یک قاشق غذاخوری عسل

را در یک لیوان آب سرد حل کنند و شربت عسل مذکور را بنوشند. مصرف عسل به صورت شربت عسل با آب سرد، هرگز دل کسی را از عسل نمی‌زند. همچنین توصیه می‌شود که بیماران قلبی ضمن این که تحت نظر پزشک معالج خود هستند، با مصرف عسل به تقویت کار قلب خود کمک کنند. توصیه می‌شود تمام بیماران قلبی، به ویژه آن دسته از بیماران که مبتلا به انسداد یا تنگی عروق قلبی هستند، از مصرف عسل کوتاهی نکنند. مؤلف روش زیر را برای تغذیه عسل توسط بیماران قلبی توصیه می‌کند:

- ۱ - تقویت کار قلب یا کمک به رفع تنگی عروق را با تجویز زیر به مدت ۳ ماه به طور مداوم ادامه دهید.
- ۲ - برای مدت ۳ ماه، هر روز در سه نوبت ۳۰ گرم عسل را مصرف کنید (روزانه ۹۰ گرم).
- ۳ - سعی کنید مصرف در حد ۳۰ گرم در هر نوبت رعایت شود.
- ۴ - عسل مصرفی را بعد از صبحانه، نهار و شام به صورت شربت مصرف کنید.
- ۵ - در هر نوبت مصرف، ۳۰ گرم عسل (یک پیمانه مخصوص) را در یک لیوان آب سرد کاملاً حل کنید و بنوشید.
- ۶ - پس از ۳ ماه، کمک درمانی با عسل را به مدت ۳ ماه دیگر به روش فوق و با ۱۵ گرم عسل در هر نوبت (۴۵ گرم در روز) ادامه دهید.
- ۷ - پس از اتمام ماه ششم، دوره کمک درمانی قلب شما با عسل تمام شده است. اما توصیه می‌شود که از آن پس نیز از مصرف عسل غافل

نشوید و دست‌کم یک روز در میان یک لیوان شربت عسل که حاوی یک قاشق مرباخوری عسل باشد، بنوشید.

تصلب شرایین، کم‌خونی و فشار خون

(۱) خوردن یک قاشق غذاخوری آب پیاز مخلوط با یک قاشق غذاخوری عسل در دو نوبت از روز (بعد از نهار و شام)، برای تحلیل چربی‌های سخت‌شده در دیوارهٔ سرخرگ‌ها، بخصوص سرخرگ‌های مغزی و درمان سختی دیوارهٔ سرخرگ‌ها (تصلب شرایین) و جلوگیری از سکتۀ مغزی مؤثر است.

(۲) آب سبزی‌ها (اسفناج، تره، جعفری، هویج، ترب سیاه، کرفس، کاهو و غیره) و آب انواع میوه‌ها (سیب، گلابی، به، انار و غیره) حاوی مقادیر فراوان ویتامین‌ها و موادمعدنی هستند. آهن جزئی از هموگلوبین است و کمبود آن سبب کاهش هموگلوبین و کاهش ساخته‌شدن گویچه‌های قرمز و کم‌خونی می‌شود. ویتامین ب ۱۲ برای خون‌سازی ضروری است و کمبود آن سبب ایجاد کم‌خونی‌گشونده می‌شود. از طرفی آب سبزی‌ها و میوه‌ها (به‌خصوص سبزی‌ها) حاوی تمام ویتامین‌ها و موادمعدنی ضروری هستند و آهن و ویتامین ب ۱۲ در آن‌ها فراوان است. عسل نیز حاوی ویتامین‌ها و عناصر معدنی ضروری است. بنابراین برای رفع کم‌خونی، مصرف یک فنجان آب سبزی‌ها یا آب میوه‌ها با یک قاشق غذاخوری عسل در دو نوبت از روز به مدت ۲۰ روز و در ادامه مصرف سبزی و میوه کافی در غذای روزانه، باعث درمان کم‌خونی و جلوگیری از

بروز مجدد کم‌خونی می‌شود.

(۳) مصرف یک عدد پیاز متوسط پخته با یک قاشق غذاخوری عسل در دو نوبت از روز سبب کاهش فشارخون می‌شود.

بیماری‌های کلیوی

عسل ضد عفونی‌کننده خوبی برای مجاری ادرار است و در صورت مصرف پیوسته آن به صورت محلول در آب، باعث افزایش ادرار و خرد شدن سنگ‌های مجاری ادرار و کلیه می‌شود. مصرف عسل به صورت محلول در جوشانده میوه نسترن (۳۰ گرم میوه نسترن در یک لیتر آب) و آب ترب سیاه (۳ استکان در روز)، و نیز با آب لیمو و روغن زیتون به میزان ۳ قاشق سوپ‌خوری در روز توصیه شده است. در هر صورت مصرف عسل برای درمان بیماری‌های کلیوی باید تحت نظر پزشک انجام شود. در مورد بیماران مبتلا به دیابت شیرین، مصرف عسل به اندازه مصرف قند معمولی مضر است، اما بهتر است مقدار مجاز مصرف قند از طریق عسل تأمین شود نه قند معمولی یا شکر.

اثر عسل روی خون

برای ساخته شدن هموگلوبین خون، آهن و ویتامین ب ۱۲ کافی باید فراهم باشد. عسل از نظر عنصر آهن غذایی است نسبتاً غنی که با مصرف آن سنتز هموگلوبین و در نتیجه گویچه‌های قرمز خون افزایش می‌یابد. با افزایش هموگلوبین در خون، قدرت اکسیژن‌رسانی خون به

بافت‌ها نیز بیشتر می‌شود که این امر خود نتایج مفیدی را در سوخت‌وساز و سلامت بدن به بار می‌آورد. بالارفتن هموگلوبین خون در اثر مصرف مرتب عسل با آزمایش‌های مختلف به اثبات رسیده است.

اثر عسل روی سلامت و رفتار کودکان

مصرف روزانه ۳۰ تا ۴۰ گرم عسل (۳ قاشق چایخوری در ۳ نوبت از روز) توسط کودکان، آن‌ها را شاداب نگه می‌دارد و به حفظ سلامت یا رفع برخی از بیماری‌های آن‌ها کمک مؤثری می‌کند، زیرا گلوکز موجود در عسل با سرعت وارد خون می‌شود و توسط خون به تمام سلول‌های بدن می‌رسد و در سلول‌ها می‌سوزد و انرژی تولید می‌کند و مصرف آن در سه نوبت از روز، شادابی کودکان را در طول روز فراهم می‌کند.

عسل به علت داشتن آهن بالا و بالطبع قدرت افزایش هموگلوبین در خون، در رفع کم‌خونی بچه‌ها مفید است. همچنین به علت خواص ضد عفونی‌کنندگی، مصرف عسل برای درمان اسهال خونی خفیف کودکان مفید است. مصرف عسل در جلوگیری از شب‌ادراری کودکان نیز مفید است، زیرا غلظت خون را بالا می‌برد و مقدار کمتری از آب خون در هنگام شب توسط کلیه‌ها جذب می‌شود. مصرف عسل با شیر نوزادان به جای شکر بسیار مفید است و اثر آن وقتی نوزاد از شیر مادر محروم باشد، بهتر مشخص می‌شود.

عسل خاصیت ضد عفونی‌کنندگی دارد و به ویژه برای ضد عفونی و التیام زخم‌ها و برفک دهان و گلوی اطفال، به صورت مزمزه یا قرقره

بسیار مفید است. کودکانی که مرتب با ۱ تا ۲ قاشق چایخوری عسل در روز تغذیه می‌شوند، نفخ نمی‌کنند و از رشد بهتری برخوردارند. عسل علاوه بر خواص غذایی و دارویی، خاصیت آرام‌کنندگی کودکان پُر جنب و جوش و زود به خواب رفتن آن‌ها را نیز دارند.

بهداشت و سلامت چشم

اهمیت ویتامین آ در حفظ سلامتی چشم از سایر ویتامین‌ها و مواد غذایی بیشتر است. ویتامین آ نقش مستقیم در بازده کار چشم دارد و کمبود آن در بدن، علاوه بر کم شدن قدرت دید چشم، باعث شبکوری و در مراحل پیشرفته‌تر خشکی قرنیه چشم و در نهایت کوری کامل می‌شود. بنابراین هر نوع غذا که از ویتامین آ سرشار باشد، به حفظ سلامت چشم کمک مؤثری می‌کند.

عسل به‌عنوان یک ضماد در تسریع التیام زخم‌ها و سوختگی‌های نواحی مختلف بدن و نیز در التیام سریع‌تر زخم، سوختگی و ورم چشم مؤثر است. ضماد مخلوط عسل و آب پیاز یا عسل و آب شبدر برای درمان سوختگی، زخم و التهاب چشم مؤثر است. ضماد عسل و آب برگ اوکالیپتوس برای درمان ورم پلک و ملتحمه و زخم‌های چشمی مؤثر است (ابوعلی سینا). علت اثربخشی عسل در درمان برخی از بیماری‌ها، زخم‌ها و التهابات چشمی، خاصیت ضد عفونی‌کنندگی، فشار اسمزی بالا و محتوای ویتامین‌ها و مواد معدنی عسل است. وقتی از عسل

و آب پیاز، آب شبدر یا آب برگ اکالیپتوس ضماد تهیه شود، خاصیت ضد عفونی‌کنندگی یا میکروب‌کُشی چنان ضمادهایی بیشتر از عسل تنها می‌شود. احتمالاً مواد غذایی دیگر موجود در این مواد، تأثیرات خوب عسل را به‌عنوان یک داروی سنتی برای درمان اختلالات چشمی بالا می‌برد.

توجه: بسیاری از بیماری‌ها و اختلالاتی که بدن انسان را از حالت سلامت عادی خارج می‌کنند، اگر به‌سرعت معالجه نشوند، ممکن است در یک عضو یا کل بدن سریع پراکنده شود یا حالت مزمن (کهنه) پیدا کنند که در هر دو صورت معالجه بسیار دشوارتر و گاهی غیرممکن می‌شود. حتماً تجربه کرده‌اید یا لااقل از کسانی شنیده‌اید که فردی به دلیل ابتلا به یک بیماری به ظاهر کم اهمیت و کوچک و دیر مراجعه کردن یا مراجعه نکردن به پزشک، سبب گسترش و حاد یا مزمن شدن آن بیماری و گاهی مرگ خودش شده است. همچنین زیاد شنیده‌اید که پزشک معالج یک بیمار اعلام کرده است که اگر قدری زودتر بیمار را به بیمارستان می‌رساندند، بیماریش چنان حاد نمی‌شد یا بیمار تلف نمی‌شد. «چشم» یکی از حساسترین اعضای بدن است که بدون داشتن آن، هیچ شخصی نمی‌تواند از زندگی لذت ببرد. البته انسان‌هایی که چشم‌های سالم دارند، قدر بینایی خود را ندارند، ولی شخصی که سوء چشمانش از بین می‌رود، اوست که خوب می‌داند بینایی بزرگترین نعمت خداوند است. منظور این است که با توجه به پیشرفت‌های بسیار زیادی که در علم چشم‌پزشکی صورت گرفته است و

امروزه با عمل جراحی یا معالجات سرپایی یا داروهای بسیار مؤثر، کمتر اتفاق می‌افتد که یک بیماری چشمی لاعلاج قلمداد شود. لذا با توجه به حساسیت فوق‌العاده چشم و ضرورت اقدام فوری برای معالجه هرگونه بیماری یا مشکل چشمی، اشتباه بسیار بزرگی است که به جای مراجعه به چشم‌پزشک و رعایت دستورات وی، با اعمالی خودسرانه؛ مثل، مالیدن عسل به تنهایی یا مخلوط عسل و مواد دیگر به چشم، در صدد معالجه ناراحتیهای چشمی برآییم.

قبلاً هم اکیداً یادآوری شد که استفاده از گیاهان دارویی، داروهای گیاهی و برخی از مواد و غذاها برای معالجه هر نوع بیماری (به خصوص بیماری‌های مربوط به اعضای حساس بدن)، اولاً در شرایطی عاقلانه است که دکتر و دارویی در دسترس نباشد و ثانیاً در صورت اجبار به اقدام به معالجه در غیاب دکتر و داروهای که او تجویز می‌کند، افراد تجویز کننده و تهیه کننده داروها، ضمادها یا شربت‌های سنتی باید به چیزهایی که به کار می‌برند و اثرات آنها و نحوه استفاده از آنها اشراف داشته باشند و بیمار نیز حتی الامکان باید به تبحر آنها اعتقاد داشته باشد. تحت هر شرایط، به خصوص در مورد اعضای حساس بدن و بیماری‌های خاص، در صورتی که پزشک یا درمانگاهی در دسترس باشد، به هیچ وجه توصیه نمی‌شود که از روش سنتی معالجه امراض استفاده شود. البته چنانچه روش‌های سنتی معالجه بیماری‌ها توسط پزشک تجویز شود، عمل به آنها بلامانع است. گاهی پزشک ضمن تجویز داروهای جدید برای معالجه یک بیماری، صلاح می‌بیند که از داروهای

سنتی یا برخی از غذاها نیز به عنوان مکمل در عمل معالجه استفاده کند. در منابع طب سنتی، موارد زیر برای کاهش ناراحتی‌ها، عوارض و بیماری‌های چشمی با عسل یا مخلوط عسل و مواد دیگر توصیه شده است. (۱) مالیدن آب زیره مخلوط با عسل به پلک چشم برای درمان خارش چشم.

(۲) مالیدن عسل یا مخلوط عسل و آب پیاز به پلک و چکاندن آن در چشم برای رفع خارش پلک، آبریزش چشم و شفاف شدن قرنیه.

(۳) چکاندن مخلوط آب رازیانه تازه و عسل در چشم یا خوردن آن توسط کودکان و بزرگسالان برای آبریزش چشم، خارش چشم و بهبود سوء چشم.

(۴) چکاندن مخلوط عصاره شقایق و عسل در چشم برای رفع لکه سفیدی چشم.

(۵) چکاندن ۳ تا ۴ قطره عسل زیر پلک چشم برای رفع تورم چشم.

(۶) برای تقویت سوء چشم و دفع آبریزش چشمی، آب رازیانه تازه را بجوشانید تا کف کند. سپس کف آن را با عسل مخلوط کنید و در چشم بچکانید.

(۷) چکاندن مخلوط شیره انجیر و عسل در چشم برای رفع لکه سفید در چشم و قطع آبریزش.

(۸) شستشوی چشم به منظور خارج کردن مواد خارجی از آن و قطع خارش با محلول ساخته شده از یک قاشق سوپخوری عسل در یک لیوان آب جوشیده ولرم شده.

توصیه‌های مؤلف: به دلیل حساسیت فوق‌العاده چشم، مراجعه به چشم‌پزشک برای رفع هرگونه ناراحتی یا بیماری‌های چشمی بسیار منطقی‌تر از اقدامات فوق است. چنانچه دسترسی به چشم‌پزشک نباشد، به پزشک عمومی مراجعه کنید و چنانچه پزشک عمومی یا درمانگاه هم در دسترس نباشد، می‌توانید به داروخانه مراجعه کنید و از دکتر داروساز یا فرد مسئول در داروخانه کمک بگیرید. امروزه پمادهای سترون (ضد عفونی) برای معالجه خارش، آبریزش و التهابات چشمی در داروخانه‌ها موجود است که به سهولت و راحتی برای شما قابل تهیه است و نیاز به مخاطره‌انداختن بینایی و سلامتی چشم خود با تجویزهای فوق ندارید.

بیماری‌های ریوی

عسل حاوی شماری از آنتی‌بیوتیک‌ها است که با آن‌ها خاصیت ضد عفونی‌کنندگی پیدامی‌کند. همچنین عسل با دارابودن موادی چون اسانس تره‌بانتین، کافور و کاکوتی، باعث آرامش ریه‌ها و تخلیهٔ اخلاط چرکی ریه‌ها می‌شود. به علت دارابودن مواد مذکور، مصرف عسل به عنوان مکمل داروهای تجویز شده توسط پزشک، برای بیماری‌های ریوی بسیار نافع است. همان‌طور که می‌دانید، بدن در هر بیماری قدری ضعیف می‌شود و همواره مقداری از انرژی بدن صرف مبارزه با بیماری می‌شود. بنابراین در هنگام بیماری، بدن انرژی زیادی از دست می‌دهد و اگر انرژی از دست‌رفته به بدن نرسد، مقاومت بدن در مقابل بیماری

کم می‌شود. از آن‌جا که عسل یکی از مهم‌ترین غذاهای انرژی‌زا است و انرژی آن به‌سهولت در اختیار بدن قرار می‌گیرد، مصرف عسل توسط بیماران مبتلا به امراض ریوی، علاوه بر خواص فوق‌الذکر، باعث بالابردن ذخایر انرژی بدن و افزایش قدرت مقاومت بدن نیز می‌شود. براساس آن‌چه ذکر شد، کسانی که به بیماری‌های ریوی، اعم از یک‌گرفتگی کم‌اهمیت صدا، سینه‌درد، سرفه و حتی سیل مبتلا هستند، چنان‌چه به‌همراه داروهای تجویز شده توسط پزشک، عسل یا معجون‌های مختلفی از عسل را نیز به‌طور مرتب مصرف کنند، زودتر بهبود می‌یابند. لذا مصرف عسل به‌تنهایی؛ عسل رقیق شده در آب جوشیده ولرم یا سرد؛ عسل رقیق شده در شیر و مخلوط عسل و گلبرگ گل محمدی، برای درمان سرفه، گرفتگی صدا، بیماری‌های عفونی ریه و سل ریوی سودمند است. همچنین مخلوط یک استکان آب پیاز، یک استکان سرکه و دو استکان عسل به‌مقدار یک قاشق غذاخوری در هر دو ساعت، برای رفع سرفه، گرفتگی صدا و بیماری‌های ریوی مؤثر است.

به‌هر حال و تحت هر شرایط، بیماران باید همواره تحت نظر پزشک و در مشورت با پزشک معالج خود، از مواد کمک درمان؛ *مین جمله*، عسل استفاده کنند. البته توجه داشته‌باشید که مصرف عسل برای یک بیمار ریوی به‌هیچ‌وجه ضرر ندارد، اما بیمار باید توجه داشته باشد که هرگز نباید با اعتماد کامل به اثر درمانی عسل یا گیاهان دارویی و سایر تجویزهای سنتی، در مراجعه به پزشک و رعایت دستورات وی تنبلی کند.

بهبود زخم‌ها

قبلاً نیز متذکر شدیم که عسل محیطی است با غلظت بالا، فشار اسمزی بالا، اسیدی، حاوی چندین نوع آنتی‌بیوتیک، آنزیم‌های تجزیه‌کننده مواد پروتئینی و طیف وسیعی از مواد غذایی ضروری؛ مثل، اسیدهای آمینه، ویتامین‌ها، مواد معدنی و غیره. برای درمان زخم‌ها، به خصوص زخم‌های عمیق که در معرض عوامل عفونی‌کننده قرار دارند، باید حتماً از موادی با قدرت میکروب‌کشی استفاده شود. همزمان باید توانایی بدن برای ترمیم بافت‌های پاره‌شده یا بریده‌شده بالا رود تا بهبودی زخم‌ها سریع‌تر انجام شود. ضماد عسل یا مخلوط عسل و مواد توصیه‌شده با خواصی که برای آن‌ها ذکر شد، قادرند درمان یا التیام زخم‌های کوچک را موجب شوند. مالیدن عسل خالص یا ضمادهایی مرکب از دو قسمت عسل و یک قسمت آرد گندم یا دو قسمت عسل و یک قسمت روغن ماهی در التیام انواع زخم‌ها، سوختگی‌ها و تبخال مؤثر است. در این موارد نیز خواص ضد باکتریایی و ضد ویروسی و خواص غذایی عسل و مواد مکمل ضماد و نیز فشار اسمزی عسل باعث التیام زخم‌ها می‌شود. برای التیام زخم‌ها و سوختگی‌ها، ابتدا باید موضع زخم یا سوختگی را با آب صابون تمیز کرد. سپس عسل یا یکی از ضمادهای عسل را به صورت لایه‌ای نازک روی زخم یا سوختگی مالید و آن را با نوار گاز سترون (استریل) پانسمان کرد و عمل مذکور را روزی یک‌بار تا بهبود کامل زخم یا سوختگی ادامه داد.

توجه: علی‌رغم خاصیت ضد عفونی‌کنندگی عسل و قدرت عسل در

از بین بردن عوامل عفونت‌زا، هرگز در معالجه زخم‌ها، بریدگی‌ها و سوختگی‌های عمیق، نباید به مالیدن عسل یا معجون‌هایی از عسل روی موضع اکتفا شود. زیرا عسل فقط قادر است یک ضد عفونی سطحی انجام دهد. حال آن‌که در زخم‌ها و بریدگی‌های عمیق و سوختگی‌های جدی، قطعاً عوامل عفونی وارد عمق پوست و در نتیجه وارد خون می‌شوند و وقتی این عوامل وارد خون شوند، به تمام نقاط بدن می‌رسند. حال اگر دستگاه ایمنی‌دهنده بدن یا گویچه‌های سفید خون قادر به مبارزه با عوامل عفونت‌زای وارد شده به خون نباشند، قطعاً عفونت گسترش می‌یابد و چنان‌چه در نهایت توسط گویچه‌های سفید خون یا معالجه توسط آنتی‌بیوتیک سرکوب نشوند، ممکن است عفونتی جدی در خون تشکیل شود و اعضای داخلی دیگری نیز عفونی شوند. لذا در موارد عمقی زخم‌ها، بریدگی‌ها و سوختگی‌های جدی، بیمار باید توسط پزشک معاینه شود و یک روش مناسب درمان و استعمال داروهای مناسب توسط وی تجویز شود. گاه نیاز به مصرف دارو به قدری فوری و جدی است که پزشک حتی صلاح نمی‌بیند کپسول‌ها، قرص‌ها یا شربت‌های خوراکی آنتی‌بیوتیک و غیره را تجویز کند و لذا آمپول این داروها را تجویز می‌کند تا با وارد شدن سریع دارو به داخل خون، مبارزه سریع و مؤثر بر علیه عوامل عفونت‌زا شروع شود.

بنابراین، شاید در مورد خراش‌های سطحی بتوان با عسل رفع مشکل کرد، ولی در مورد زخم‌ها، بریدگی‌ها و سوختگی‌های جدی، کاری از عسل یا ضمادهای دیگر بر نمی‌آید و بیمار حتماً باید تحت معالجه پزشک

قرارگیرد.

سلامت دندان‌ها

ساکارز (قند یا شکر معمولی) چنانچه در دهان باقی بماند، توسط باکتری‌های لاکتیک به اسیدلاکتیک تبدیل شده و این اسید باعث فرسایش دندان‌ها می‌شود. اما اگر به جای قند از عسل استفاده شود؛ مثل، ریختن یک قاشق چایخوری عسل در چای یا ریختن یک قاشق چایخوری عسل در شیشه شیر بچه‌های شیرخوار، آنتی‌بیوتیک‌های عسل مانع فعالیت باکتری‌های لاکتیک و تولید اسیدلاکتیک شده و آسیبی به دندان‌ها نمی‌رسد. فلئوئور عنصری است ضروری برای استحکام دندان‌ها و جلوگیری از پوسیدگی آن‌ها. این عنصر در چای وجود دارد. توصیه شده است که در نوشیدن چای، به جای قند از عسل استفاده شود تا عنصر فلئوئور بهتر دندان‌ها را محافظت کند.

مالیدن ضمادی مرکب از یک قسمت عسل و یک قسمت سرکه انگور به لثه‌ها و دندان‌ها موجب جرم‌گیری و استحکام لثه‌ها و دندان‌ها می‌شود.

توجه: برخی افراد، به خصوص کودکان به گرده‌های گیاهی یا برخی انواع گرده‌ها حساسیت دارند و عسل به‌طور غیرقابل اجتناب حاوی گرده‌های گیاهی است که در افراد حساس موجب حساسیت می‌شود. این افراد باید از مصرف عسل پرهیز کنند و در مکان‌هایی که گرده گیاهان در فضا پخش است، بدون ماسک بینی و دهان رفت‌وآمد نکنند.

توجه: درمان التهابات پوستی، زخم‌های پوستی، خارش، کهیر، اگزما، گال و غیره با مالیدن عسل روی پوست و پانسمان موضع و تکرار آن به مدت ۷ تا ۱۲ روز ممکن است. از مزایای مصرف عسل برای موارد پوستی، التیام کامل موضع و به‌جای نماندن اثرات این عوارض روی پوست است. جوش‌ها، جوش‌های ناشی از جوانی در برخی افراد، دُم‌ها، تاولها و غیره نیز به درمان با عسل ممکن است جواب دهند.

قابلیت انرژی‌زایی عسل

عسل یک غذای بسیار انرژی‌زا است. هر گرم عسل حاوی ۳/۱۵ کیلو کالری انرژی است. قسمت اعظم عسل شامل قندهای ساده گلوکز و فروکتوز است که این دو قند بدون نیاز به تجزیه شدن در روده (هضم)، جذب خون می‌شوند و به سرعت در اختیار یاخته‌های بدن قرار می‌گیرند. از لحاظ انرژی‌زایی، فرق عسل با قند معمولی در سرعت جذب و انرژی‌زایی سریع آن است. بنابراین در مواردی که شخص به تجدید سریع قوای از دست‌رفته بدن نیاز داشته باشد یا برای یک کار یا ورزش شدید نیاز به انرژی سهل‌الوصول داشته باشد، نوشیدن شربت عسل به‌جای شربت قند توصیه می‌شود. ورزشکاران می‌توانند ۱۵ دقیقه قبل از شروع ورزش یا مسابقه و نیز در فرصت استراحت بین مسابقه، یک لیوان شربت عسل بنوشند تا برای یک فعالیت عضلانی شدید انرژی کافی داشته باشند. نوشیدن شربت عسل قبل از مسابقات ورزشی و در بین دو نیمه زمان مسابقه، هم انرژی زیادی به بازیکن می‌دهد و هم

ممنوعیتی ندارد. بنابراین به ورزشکاران، به خصوص فوتبالیست‌ها که نیاز شدیدی به انرژی دارند، توصیه می‌شود از شربت عسل استفاده کنند تا انرژی و قوای تحلیل رفته آن‌ها ضمن ورزش سنگین، توسط عسل تأمین شود و ضمن قدرتمند بودن در تمام طول مسابقه یا تمرینات، به سلامتی آن‌ها لطمه نخورد.

چنانچه از ۴ ساعت قبل از مسابقات فوتبال تا هنگام شروع مسابقه، بازی‌کنان تعیین شده برای بازی، در هر ساعت یک لیوان شربت عسل بنوشند (در هر لیوان یک قاشق غذاخوری عسل)، مقدار قابل توجه‌ای انرژی به صورت گلیکوژن در کبد و عضلات آن‌ها ذخیره می‌شود. این بازیکنان با لیوان چهارم شربت عسل که باید ۱۵ دقیقه قبل از شروع مسابقه نوشیده شود، انرژی لازم برای شروع پُر قدرت بازی را به دست می‌آورند و پس از مدتی بازی که قند خون سوخته شد، بلافاصله گلیکوژن به عنوان ذخیره انرژی موجود در کبد و عضلات توسط واکنش آنزیمی به گلوکز تبدیل می‌شود و گلوکز به عنوان منبع تولید انرژی توسط خون به تمام یاخته‌های بدن می‌رسد و یاخته‌های بدن با سوزاندن گلوکز، انرژی آزاد می‌کنند که این انرژی می‌تواند توسط ورزشکار مورد استفاده قرار گیرد.

در عسل گلوکز و فروکتوز به نسبت تقریباً مساوی وجود دارد. گلوکز در روده به سرعت جذب می‌شود و جذب فروکتوز با مقداری تأخیر انجام می‌شود. به همین دلیل پس از مصرف عسل، انرژی موجود در آن در دو مرحله به یاخته‌های بدن می‌رسد و همین خاصیت موجب می‌شود

که قند خون به مقدار زیاد و یک مرتبه بالا و پایین نرود. این خاصیت مصرف عسل، به ویژه برای کوهنوردان یا ورزشکاران در مسابقات سومند است.

سلامت بدن و طول عمر با عسل

آیا به راستی عسل اکسیر جوانی است؟ آیا عسل طول عمر را زیاد می‌کند؟ آیا علی‌رغم مضرات مصرف قند در دوران سالمندی، این افراد می‌توانند از عسل که حاوی قند فراوان است به راحتی تغذیه کنند؟ اصولاً اکسیر جوانی چیست و آیا فقط از عسل به عنوان اکسیر جوانی یاد می‌شود؟

در قدیم از لفظ «اکسیر جوانی» زیاد استفاده می‌شد و نه تنها عسل، بلکه شماری از غذاها و به خصوص معجون‌ها را به عنوان اکسیر جوانی معرفی می‌کردند. اما واقعیت این است که علی‌رغم اعتقاد مردم گذشته به این الفاظ، در قدیم متوسط طول عمر انسان کمتر از نصف امروز بوده و در واقع این پیشرفت علم پزشکی بوده است که با جلوگیری از مرگ و میرهای زود هنگام در اثر بیماری‌ها باعث افزایش متوسط طول عمر بشر شده است، نه چیزهایی که به نام اکسیر جوانی یا اکسیر حیات از آن‌ها یاد شده است. حال ببینیم که چرا برخی از غذاها و معجون‌ها لقب اکسیر جوانی را گرفته‌اند و آیا اصولاً چنین ادعایی حقیقت دارد؟ برای روشن شدن موضوع نیاز است که اشاره مختصری به عوامل زندگی و میزان طول عمر داشته باشیم.

صرف نظر از عامل وراثت و فقط با در نظر گرفتن عوامل محیطی مؤثر بر سلامت و طول عمر، انسان به آب و هوا، غذا و دارو و درمان سالم و مناسب و محیطی خوب از لحاظ میزان تنش و فعالیت عضلانی نیاز دارد. برای ساده کردن موضوع، ما در این جا فرض می‌کنیم همه شرایط به جز آب و هوا، غذا و دارو و درمان برای بشر قدیمی و امروزی یکسان بوده است. در قدیم میکروب‌ها و ویروس‌های بیماریزا و غیربیماریزا شناسایی نشده بود و برای هر درد یا بیماری متوسل به گیاهان دارویی یا معجون‌های خوراکی می‌شدند. برخی از این مواد به علت اثربخشی مثبتی که در رفع آلام مردم داشتند یا به علت نشاطی که برای مصرف‌کنندگان آنها به بار می‌آوردند، یا به دلیل بیمار نشدن مصرف‌کنندگان و بالطبع طولانی‌تر شدن عمر آنها نسبت به متوسط طول عمر مردم، اکسیر جوانی یا عامل طول عمر نام می‌گرفتند. در واقع افرادی که از آن اکسیرها استفاده می‌کردند خود یا حتی تجویزکنندگان آنها نمی‌دانستند که چه چیزی در این مواد وجود دارد که باعث طول عمر یا جلوگیری از بروز بیماری یا درمان بیماری‌ها می‌شود؛ فقط می‌دانستند که مصرف آن مواد دارای آثار و طبقات خوب است. اما امروز که ما عوامل ایجادکننده بیماری‌ها را می‌شناسیم و مواد ضد آنها؛ یعنی، آنتی‌بیوتیک‌ها، سولفامیدها و سایر داروهای ضد درد یا درمان‌کننده را نیز می‌شناسیم. ما دیگر لفظ «اکسیر جوانی» را برای غذاها و معجون‌های گذشتگان قبول نداریم؛ چرا که اگر قرار باشد روی موادی نام اکسیر جوانی یا عوامل طول عمر بگذاریم، باید به تک تک

آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای شناخته‌شده یا کشف‌شده نیز چنین لقبی را بدهیم.

با این حال به برکت پیشرفت علوم توسط معدود دانشمندان موجود در هر زمان و مکان، امروز ما می‌توانیم از روی محتویات و اجزای تشکیل‌دهنده اکسیرهای قدیمی تحلیل کنیم که چرا دانشمندان قدیم نام اکسیر روی آن‌ها می‌نهادند. به‌طور مثال، از عسل به‌عنوان یکی از مشهورترین اکسیرهای جوانی و طول عمر بشر یاد شده است. ما دلیل داده‌شدن لقب اکسیر جوانی به این غذا را در این جا تحلیل می‌کنیم.

همان‌طور که ذکر شد ۱۸ تا ۱۹ درصد عسل طبیعی آب و مابقی آن مواد جامد است که مجموعاً از عسل یک ماده نیمه‌سیال و بسیار غلیظ می‌سازد. بخش جامد عسل شامل دو قند گلوکز و فروکتوز به مقدار تقریباً مساوی است و درصد جزیی از آن شامل سایر مواد غذایی؛ از جمله سایر قندها، پروتئین‌ها، اسیدهای آمینه، چربی‌ها، مواد معدنی، ویتامین‌ها، آنزیم‌ها، آنتی‌بیوتیک‌ها، مواد ضد‌اکسایش و غیره است. بنابراین، عسل با خواصی که قبلاً برای آن به‌طور مشروح ذکر شد، علاوه بر تأمین مواد غذایی مورد نیاز بدن و قدرت انجام واکنش‌های ارزشمند در بدن، توسط آنتی‌بیوتیک‌هایش قادر به ایفای نقش به‌عنوان یک ماده ضد میکروب است که در یک جمع‌بندی می‌توانیم به آن لقب «هم غذا هم دارو» را بدهیم. بنابراین در گذشته، کسانی که از عسل به‌عنوان یک مکمل غذایی روزمره استفاده می‌کردند، هم دچار سوء تغذیه نمی‌شدند و هم قادر به دفع برخی از تهاجمات میکروبهای بیماری‌زا بودند و به‌همین

دلیل این افراد کمتر مریض می‌شدند و پیوسته شادابتر و پُرانرژی‌تر از دیگران بودند و به‌طور میانگین طول عمر بیشتری داشتند. به‌همین دلیل به کرات و در نوشته‌های مختلف ذکر شده است که زنبورداران به‌علت مصرف روزمرهٔ عسل، معمولاً از بقیه افراد جامعه کمتر مریض می‌شوند و طول عمر بیشتری داشته‌اند. برخی از گیاهان یا موادی با منشاء گیاهی یا حیوانی نیز که از لحاظ محتوای مواد غذایی مورد نیاز بدن غنی هستند، خاصه آن‌هایی که حاوی یک یا چند نوع آنتی‌بیوتیک هستند، در گذشته لقب اکسیر جوانی داشته‌اند. اما علی‌رغم وجود تمامی اجزای ارزشمند غذایی و دارویی در آن مواد، امروزه به آن‌ها لقب اکسیر جوانی داده نمی‌شود و فقط می‌توان گفت که در گذشته چنین بوده است. چرا که معمولاً به‌علت گرانی زیاد و ناتوانی عامهٔ مردم در خریدن و مصرف آن‌ها، استعمال روزمره و آسان این مواد فقط توسط قشر مرفه جامعه ممکن است. حال آن که برای بیشتر مردم مصرف داروهای تجویز شده آسان‌تر یا دست‌کم رایج‌تر شده است.

امروزه مردم با تمام خواصی که برای عسل و سایر غذاهای دارویی ذکر شده است، حاضر نمی‌شوند سرنوشت زندگی خود یا کودکان بیمار خود را به این غذاها بسپارند و تنها با توسل به مصرف آن‌ها، جان بیماران خود را به‌مخاطرهٔ جدی بیندازند؛ خاصه آن‌که اولاً اثربخشی این مواد بسیار کُند است و ثانیاً مقادیر اثربخش آن‌ها به‌مراتب پُرهزینه‌تر از مراجعه به پزشک و خریدن داروهای پُر اثر و زوداثر است. مردم به محض مریض شدن به پزشک مراجعه می‌کنند و پزشک هم با تجویز

داروهای شیمیایی به درمان آنها اقدام می‌کند. بنابراین در گذشته که داروها و روش‌های درمانی جدید کشف نشده بود و تمامی علم دانشمندان و پزشکان آن اعصار به غذای درمانی یا گیاه‌درمانی و آن‌هم بدون اطلاع از محتویات و آثار دقیق آن‌ها در بدن بیماران ختم می‌شد، بسیار طبیعی بود که به مهم‌ترین آن مواد لقب «اکسیر جوانی یا عامل طول عمر» داده شود.

به‌طور کلی می‌توان اذعان داشت که با توجه به جمیع خواص غذایی و دارویی عسل، چنان‌چه این غذای ارزشمند به‌طور روزمره و به‌مقدار ۲ تا ۳ قاشق چایخوری مصرف شود، چنین اشخاصی کمتر در معرض سوء تغذیه یا عفونت قرار می‌گیرند. لذا کاملاً مورد تأیید است که این‌گونه افراد عمری طولانی‌تر از میانگین مردم داشته باشند. همچنین است که عسل، شیرو عسل و سایر معجون‌های عسل، در صورت مصرف روزمره و عدم زیاده‌روی، باعث ایجاد نشاط و انرژی می‌شوند و شخص نسبتاً سالم‌تر به زندگی ادامه خواهد داد.

علی‌رغم کاهش قدرت تحمل گلوکز در سنین پیری، افراد سالمند قابلیت تحمل فروکتوز را حفظ می‌کنند. بنابراین چون تقریباً نیمی از قند عسل فروکتوز است، مصرف عسل تحت نظر پزشک ممکن است بلامانع باشد.

دکتر پارهون یونانی از مخلوط عسل و خمیرمایه به نسبت ۱:۱ یا دو قسمت خمیرمایه و یک قسمت عسل به‌عنوان یک غذای رژیمی نافع برای سنین مختلف به‌خصوص سنین پیری یاد کرده است. لذا به

سالخوردگان توصیه می‌شود از خوردن قند یا شکر معمولی به شدت پرهیز کنند و به جای قند از عسل استفاده کنند. به طور کلی در بیشتر مواردی که از قند و شکر استفاده می‌شود، می‌توان از عسل استفاده کرد. در واقع عسل هم شیرینی ایجاد می‌کند، هم طیف بسیار وسیعی از مواد غذایی را تأمین می‌کند، و هم به عنوان یک داروی ضد میکروب و تنظیم‌کننده کمبودهای غذایی مطرح است. اما سهولت تهیه و مصرف قند و شکر و ارزانی آنها نسبت به عسل و پیشرفت علم پزشکی و بهداشت و بی‌نیازی یا کم‌نیازی بشر نسبت به غذاهای دارویی، باعث کاهش مصرف عسل توسط قشر وسیعی از مردم شده است.

توجه: خوردن عسل؛ مخلوط عسل و شیر یا مخلوط عسل، شیر، زرده تخم مرغ و آب میوه به عنوان غذاهایی فوق‌العاده مقوی و مغذی می‌تواند در دوره نقاهت هر بیماری، به خصوص ۵ روز قبل تا مدتی پس از زایمان، اثر سودمندی به بار آورد.

عسل و سرماخوردگی

استفاده از فرمول‌های زیر که بر پایه عسل تهیه می‌شوند، برای برطرف شدن عوارض سرماخوردگی نافع است (منظور از یک قاشق، یک قاشق غذاخوری است). در مواردی که منظور قاشق مرباخوری یا قاشق چایخوری باشد، ذکر خواهد شد):

☐ مخلوط یک قاشق عسل + یک لیوان آب ولرم + یک قاشق آب لیموترش (قبل از هر وعده غذا)

- ☐ مخلوط یک قاشق عسل + یک لیوان شیر ولرم (قبل از هر وعده غذا)
- ☐ ۱۰۰ گرم عسل + نصف استکان لیموترش (یک قاشق قبل از غذا)
- ☐ یک استکان عسل + یک استکان آب تَرَب (یک قاشق قبل از هر غذا)
- ☐ یک قاشق عسل + یک استکان دَم کرده مریم گلی + یک استکان شیر (بعد از نهار و شام به مدت دو روز)
- ☐ یک قاشق عسل + یک استکان دَم کرده اکلیل کوهی (بعد از نهار و شام به مدت دو روز) + مصرف یک قاشق عسل با صبحانه
- ☐ یک قاشق عسل + یک فنجان دَم کرده و صاف شده ۳۰ گرم ساقه های گلدار آویشن در یک لیتر آب (بعد از هر غذا به مدت دو روز)
- ☐ یک استکان عسل + یک قاشق چایخوری سیاه دانه (یک قاشق چایخوری بعد از هر غذا) برای قطع تب و درمان عوارض سرماخوردگی.
- ☐ ۸ قاشق مرباخوری عسل (هر دو ساعت یک قاشق مرباخوری) برای درمان تب علف خشک (hay fever) در برخی افراد که به استنشاق گردوغبار علف خشک (hay) حساسند، مفید است. برخی تصور می کنند معنی فارسی hay یونجه است و به همین دلیل hay fever را تب یونجه معنی کرده اند، اما صحیح آن «تب علف خشک» است.
- ☐ یک قاشق عسل + یک استکان دَم کرده ۵ گرم تخم رازیانه (نیم ساعت قبل از نهار و شام به مدت دو روز) برای کاهش تب.
- ☐ یک قاشق عسل + یک فنجان جوشانده گل بنفشه صاف کرده (هر ۴ ساعت یک فنجان) ۵۰ گرم گل بنفشه را در یک لیتر آب بجوشانید و آن را صاف کنید و با دستور فوق بنوشید. این تجویز برای رفع تب،

آنفلونزا، عوارض سرماخوردگی و روماتیسم مفصلی مفید است.
 □ ۲ گرم گرد ریشه زنبق + ۴ قاشق عسل (هر ۲ ساعت یک قاشق چایخوری با یک فنجان چای صرف شود).

□ برای کمک به درمان سینوزیت، یک قاشق عسل موم‌دار را مثل آدامس به مدت ۱۵ دقیقه بجوید و موم باقی‌مانده را دور بریزید (این عمل را ۵ بار در روز تکرار کنید). توجه از لحاظ غذایی یا دارویی، موم هیچ خاصیتی ندارد و اگر بلعیده شود، بدون هضم شدن، دفع می‌شود. بنابراین در این تجویز، تنها نقش موم در عمل جویدن آن است که احتمالاً جویدن باعث کاهش التهاب سینوس‌ها یا درمان سینوزیت می‌شود. اگر جویدن به کاهش التهاب سینوس‌ها کمک نکند، جویدن موم هم بی‌خاصیت است و اگر جویدن برای درمان سینوزیت نافع باشد، جویدن آدامس هم دقیقاً منفعت جویدن موم را خواهد داشت.

□ جوشانده گیاه مامیران مخلوط با یک قاشق چایخوری عسل (شستشوی بینی با این مخلوط برای درمان سینوزیت مفید است).

□ ۴ قاشق عسل + دم‌کرده ۲۰ گرم گیاه بومادران در یک لیتر آب (یک فنجان هر ۳ ساعت نوشیده شود). این نوشیدنی برای درمان آنفلوآنزا مفید است.

افزایش اشتها

اشتها؛ یعنی، تمایل انسان یا حیوانات برای خوردن غذا. معمولاً انسان به سه دلیل احساس گرسنگی می‌کند:

۱ - با خالی شدن محتویات معده و تاحدی روده کوچک، تحریکات ناشی از خالی بودن این اعضاء به صورت عصبی به مغز می رسد و باعث ایجاد احساس گرسنگی می شود. این نوع تنظیم مصرف غذا، «تنظیم مکانیکی» نامیده می شود.

۲ - پس از صرف غذا، بانجام اعمال هضمی در دستگاه گوارش، بخشی از غذای صرف شده به صورت قابل جذب در می آید و از جدار روده باریک جذب خون می شود. انواع مواد نشاسته ای پس از هضم شدن، در روده باریک به صورت گلوکز جذب خون می شود.

بنابراین پس از صرف غذا و جذب شدن شکل ساده مواد نشاسته ای به درون خون، مقدار گلوکز خون بالا می رود. گلوکز پس از وارد شدن به داخل سلول های بدن می سوزد و به گاز کربنیک، آب و انرژی تبدیل می شود. گاز کربنیک از طریق هوای بازدم از بدن دفع می شود. آب متابولیسمی حاصل از سوخت و ساز نیز در بدن مصرف می شود و اضافات آن توسط کلیه ها دفع می شود. انرژی حاصل از متابولیسم درون سلولی نیز به مصرف انجام واکنش های بی شمار داخل بدن و فعالیت های عضلانی می رسد. بنابراین پس از تخلیه گلوکز خون به درون سلول ها سطح گلوکز خون پایین می آید و هرچه از زمان صرف غذا بیشتر بگذرد سطح گلوکز خون اُفت بیشتری می کند. وقتی سطح گلوکز خون به حد معینی پایین بیاید، خون حاوی گلوکز کم وقتی از هیپوتالاموس عبور می کند، باعث تحریک مرکز گرسنگی در مغز می شود که این تحریک به صورت احساس گرسنگی در شخص نمایان می شود و شخص

با خوردن غذا دوباره باعث افزایش سطح گلوکز خون می‌شود. به این نوع تنظیم اشتها یا تنظیم سطح گلوکز خون، «تنظیم شیمیایی» می‌گویند.

۳ - در هوای گرم، بدن با کاهش مصرف غذا از به وجود آمدن حرارت بیشتر درونی جلوگیری می‌کند. درجه حرارت خون نیز مانند ترکیبات شیمیایی آن باید ثابت باشد و مشابه عملی که بدن برای ثابت نگهداشتن ترکیبات شیمیایی خون انجام می‌دهد، وقتی درجه حرارت بدن بالا رود، انجام می‌دهد تا حرارت بدن را ثابت نگهدارد. یکی از مکانیسم‌هایی که بدن برای ثابت نگهداشتن درجه حرارت داخلی انجام می‌دهد، کاهش مصرف غذا از طریق کاهش اشتها یا میل به مصرف غذا است. وقتی خون عبورکننده از هیپوتالاموس حرارت بیشتری از حدّ معین داشته باشد (بیش از $37/5$ تا 38 درجه سانتی‌گراد)، هیپوتالاموس آن را به صورت یک تحریک عصبی به نقطه تنظیم اشتها در مغز می‌رساند و مغز با القای احساس گرما و بی‌اشتهایی، تمایل شخص برای مصرف غذا را از بین می‌برد و/یا در حدّ نیاز کاهش می‌دهد. به این نوع تنظیم گلوکز یا اشتها، «تنظیم حرارتی» گویند. لذا بدن با سه مکانیسم فوق باعث داشتن یا نداشتن اشتها برای مصرف غذا می‌شود.

حالات فوق تحت شرایط طبیعی؛ یعنی، در بدن یک شخص سالم، باعث تنظیم میزان اشتها می‌شود. اما تحت برخی از شرایط، اشتها به طور غیرطبیعی زیاد یا کم می‌شود. چنانچه اشتها از حدّ عادی بیشتر باشد، شخص ناخواسته بیش از حدّ نیاز بدنش غذای خورد و اختلالات ناشی از پُرخوری را به بدن خود تحمیل می‌کند. اما وقتی اشتها به طور غیرطبیعی

کم باشد، شخص با کم غذا خوردن باعث ایجاد کمبودهای غذایی در بدن خود می‌شود.

در مغز انسان و حیوانات، مراکزی به نام‌های مراکز سیری یا گرسنگی وجود دارد. وقتی مرکز سیری تحریک شود، شخص میل به غذا خوردن را از دست می‌دهد. وقتی مرکز گرسنگی تحریک شود، شخص میل به مصرف غذا پیدا می‌کند. چنانچه بایک سوزن مرکز سیری مغز یک موش را تخریب کنید، آن موش هرگز احساس سیری نمی‌کند و اگر به‌وفور غذا در اختیارش قرار داده شود، آن قدر غذا می‌خورد که معده‌اش می‌ترکد. زیرا به‌طور دائم احساس گرسنگی می‌کند و چون عقل ندارد که از مصرف غذای بیش از حدّ پرهیز کند، در صورت موجود بودن غذا، برای رفع احساس گرسنگی، بی‌توقف می‌خورد. گاهی مرکز سیری مغز انسان نیز آسیب می‌بیند که چنین افرادی هر قدر هم به کمک نیروی عقل از خوردن غذا پرهیز کنند، باز هم به دلیل احساس دائمی گرسنگی به‌عنوان یک احساس رنج‌آور، غذای بیشتری می‌خورند. این بیماری در انسان بیماری «جوع» نامیده می‌شود که افراد مبتلا به آن به دلیل پُر خوری وزن بسیار بالایی پیدا می‌کنند. در کشورهای پیشرفته، به دلایلی که مؤلف بی‌اطلاع است، بیماری پُر خوری «جوع» بسیار بیشتر رایج است و به‌همین دلیل در چنان کشورهای می‌توان افراد بسیاری را مشاهده کرد که فوق‌العاده چاق هستند.

هر عاملی که سبب کاهش حرکات روده‌ها و یبوست شود؛ مثل، مصرف مواد مخدر یا غذاهای متراکم و کم‌الیاف، سبب تخلیهٔ دیر به دیر

محتوای دستگاه گوارش می‌شود و چون تخلیه به‌طور عادی صورت نمی‌گیرد، تحریک مکانیکی توسط دیوارهٔ دستگاه گوارش کمتر صورت می‌گیرد و عدم تحریک مکانیکی، سبب بی‌اشتهایی می‌شود.

گاهی نیز دلیل بی‌اشتهایی کمبود برخی از مواد یا عناصر غذایی در رژیم غذایی است. به‌طور مثال، کمبود ویتامین B1 سبب بی‌اشتهایی شدید می‌شود. کمبود تعداد دیگری از ویتامین‌ها و مواد معدنی نیز سبب بی‌اشتهایی مزمن فرد می‌شوند. در یک آزمایش که به‌یک گروه از موش‌ها، غذای عاری شده از ویتامین B1 تغذیه شده بود و کمبود شدید این ویتامین در بدن موش‌ها ایجاد شده بود، موش‌ها هیچ میلی به مصرف غذا نداشتند و آن‌قدر غذا نخوردند که همهٔ آن‌ها از گرسنگی تلف شدند. پس نتیجه می‌گیریم که برای داشتن اشتها مناسب، یکی از مهم‌ترین شرایط، کیفیت غذا؛ یعنی، بافت فیزیکی غذا (میزان تراکم یا مقدار الیاف موجود در غذای مصرفی) و ترکیب شیمیایی غذای مصرفی (کم و کیف مواد غذایی مورد نیاز بدن در غذای مصرفی) است و اشتها فقط زمانی می‌تواند طبیعی باشد که علاوه بر سلامت مراکز تنظیم اشتها در مغز، بافت فیزیکی و ترکیب شیمیایی غذای مصرفی نیز مناسب باشد. برخی از ویتامین‌ها و مواد معدنی کم‌نیاز تأثیری قطعی و مستقیم روی اشتها دارند و کمبود آن‌ها باعث بی‌اشتهایی در انسان یا حیوانات می‌شود. معمولاً برخی افراد به‌علت تغذیه نادرست به کمبود این مواد و در نتیجه بی‌اشتهایی دچار می‌شوند. حال مصرف هر غذایی که از لحاظ این ویتامین‌ها یا مواد معدنی غنی باشد، سبب رفع مشکل کمبود و

افزایش اشتها می‌شود. از آن‌جا که عسل از لحاظ عناصر معدنی کم‌نیاز، ویتامین‌ها و انرژی غذایی غنی محسوب می‌شود، چنان‌چه به‌طور روزمره و به‌مقدار مناسب تغذیه شود، سبب می‌شود که سوء تغذیه یا کمبود یک یا چند ماده غذایی در بدن فرد مصرف‌کننده ایجاد نشود و چنان‌چه شخصی به دلیل کمبود آن دسته از ویتامین‌ها و موادمعدنی مؤثر روی اشتها دچار کم‌اشتهایی شده باشد، و عسل را به‌میزان کافی در تغذیه خود وارد کند، بابرطرف شدن کمبودهای غذایی، اشتهايش نیز بالامی‌رود و به‌حدّ طبیعی می‌رسد. البته این اثر مختص عسل تنها نیست، بلکه بسیاری از مواد مغذی دیگر که مکمل غذایی خوبی از لحاظ ویتامین‌ها و موادمعدنی هستند، اثر مثبت روی اشتها دارند.

کسانی که دچار کمبود غذایی باشند و یبوست هم داشته باشند، یکی به‌دلیل تخلیه دیربه‌دیر مدفوع در اثر تحریک مکانیکی اندک دستگاه گوارش و دیگری به‌دلیل کمبود مواد غذایی، مشکل تغذیه‌ای مضاعفی خواهند داشت و عوارض سوءتغذیه با شدت بیشتری بر آن‌ها مسلط می‌شود.

چنان‌چه این افراد مخلوطی از عسل و داروهای مسهل گیاهی یا شیمیایی را مصرف کنند، با تحریک تخلیه مدفوع، امکان تحریک مکانیکی اشتها به‌وجود می‌آید که به‌علت افزایش اشتها و مصرف غذا، کمبودهای غذایی به‌طور نسبی رفع می‌شود. به‌هرحال، برای افزایش اشتها، تجویزهای زیر صورت گرفته است که بهتر است با توجه به اطلاعات فوق و آگاهی از علت بی‌اشتهایی، ابتدا به تشخیص علل و

عوامل بی‌اشتهایی پرداخت و سپس از این تجویزها استفاده کرد:

☐ نوشیدن یک لیوان آب باران مخلوط با یک قاشق غذاخوری عسل یک ساعت قبل از غذا، سه‌نوبت در روز. توجه داشته باشید که هوای شهرهایی چون تهران بسیار آلوده است و مصرف آب باران جمع‌آوری شده تا سه‌ساعت پس از شروع بارندگی، آلوده و خطرناک است. منظور از آب باران، آبی است که از بارندگی در هوای پاک جمع شده باشد.

☐ یک قاشق عسل + یک پیاز پخته (دو بار در روز).

☐ یک قاشق عسل + یک فنجان دم‌کرده ۲۰ گرم ساقه خشک و گلدار پونه کوهی در یک لیتر آب (قبل از هر وعده غذا).

☐ یک قاشق عسل + یک فنجان جوشانده ۳۰ گرم پوست خشک نارنج در یک لیتر آب (قبل از نهار و شام).

☐ مخلوط یک قاشق عسل + ۳۰ گرم سبوس گندم + یک لیوان شیر (دوبار در روز)

☐ مخلوط یک قاشق عسل + یک لیوان شیر (دوبار در روز)

☐ مخلوط یک قاشق عسل + یک لیوان جوشانده گیاهی مسهل (طبق دستور خاص مصرف هر جوشانده گیاهی مسهل)

☐ مصرف عسل + داروهای مسهل (طبق دستور خاص مصرف هر دارو توسط پزشک)

☐ علاوه بر امکان استفاده از عسل و عصاره گیاهان دارویی مسهل، می‌توانید به پزشک مراجعه کنید و تحت نظر پزشک، هم علت یا علل کم‌اشتهایی شما مشخص شود، هم به درمان سریع و قطعی یبوست اقدام

کنید. درعین حال، مصرف عسل با هر مسهل شیمیایی یا گیاهی ارزشمند است و شما می‌توانید بدون این‌که از عواقب مصرف عسل نگران باشید، حتی در حالت سلامتی کامل، عسل را وارد رژیم غذایی روزمره خود بکنید.

تقویت بدن و چاق شدن

اگر تا به این‌جا عسل و ترکیبات آن را شناخته‌اید و تعاریف و توجیحات علمی مربوط به آن را دریافته‌اید، دیگر نیازی به تشریح دلایل تأثیر عسل روی موضوعات مطرح‌شونده ندارید. با این حال، چون امکان می‌دهیم که کتاب را از ابتدا تا این‌جا مطالعه نکرده‌اید و کتاب را بازکرده‌اید و به مطالعه همین موضوع پرداخته‌اید، ناچاریم در هر مورد به‌طور مختصر به ذکر دلیل مصرف عسل تجویزی بپردازیم. اما توصیه اکید می‌شود که برای کسب آگاهی‌های ضروری و درک بهتر دلایل، مبحث مربوط به عسل را از ابتدا خوب مطالعه کنید. زیرا در سراسر این مبحث، علاوه بر تشریح عسل و خواص غذایی و درمانی آن، نکات فراوان دیگری نیز ذکر شده است که در زندگی روزمره خانوادگی قطعاً به درد شما می‌خورد.

عسل عبارت است از شهد گل‌های گیاهان که زنبور عسل آن‌ها را برای تغذیه خود در زمستان که گلی یافت نمی‌شود، جمع‌آوری و ذخیره می‌کند و انسان آن را از کندوی زنبور عسل برمی‌دارد و به‌جای عسل شهد، شربت یا عسل ساخته‌شده از شربت را در اختیار زنبور عسل

قرار می‌دهد. همچنین گفته‌شد که شهد گُل‌ها ابتدا در حجره‌های شان‌های زنبور عسل ذخیره می‌شود و در فرصت مناسب، برخی از زنبورهای کارگر مسئول، آن را با خرطوم به درون عسلدان خود می‌کشند و پس از تغلیظ و افزودن آنزیم و غیره، دوباره آن را وارد حجره‌ها می‌کنند. زنبورها آن قدر این عمل را تکرار می‌کنند که رطوبت شهد تا حدود ۱۹٪ کاهش یابد و در این هنگام که شهد آبکی گُل‌ها به ماده‌ای بسیار غلیظ تبدیل شد، روی حجره‌های پُر شده از عسل رسیده را با موم درپوش می‌گذارند. لذا عسل ماده‌ای است سرشار از انرژی ارزشمند (قندهای گلوکز و فروکتوز)، مواد معدنی پُر نیاز و کم‌نیاز برای بدن، انواع ویتامین‌ها، مقداری پروتئین، اسیدهای چرب ضروری، تعدادی آنتی‌بیوتیک، آنزیم، مواد ضدآکسایش و غیره و در یک جمله، عسل غذایی است فوق‌العاده مغذی و مقوی. حال چنان‌چه از عسل به مقدار مناسب به‌عنوان یک مکمل غذایی روزمره استفاده شود، بسیار بدیهی است که هر نوع کمبود مواد غذایی جبران می‌شود و وقتی مردم غذایی مناسب و فاقد کمبودهای غذایی مصرف کنند، دچار سوءتغذیه و عوارض آن نخواهند شد.

چه کسانی به چاق شدن نیاز دارند؟

قطعاً افراد سالم که وزنی مناسب دارند، علاقه‌ای به افزایش وزن ندارند و در این جا هم منظور از چاق شدن، رسیدن وزن افراد لاغر به حد مناسب است. به هر حال افرادی که لاغری یا ضعف آن‌ها به دلیل

سوء تغذیه و کمبودهای غذایی است، چنانچه از عسل یا معجون‌های آن به‌طور مناسب تغذیه کنند، کمبودهای غذایی آن‌ها برطرف می‌شود و کمبود وزن آن‌ها جبران می‌شود. عسل علاوه بر رساندن مواد غذایی به بدن، باعث افزایش اشتهای افراد مبتلا به سوء تغذیه می‌شود که با افزایش اشتهای این‌گونه افراد و خوردن غذای بیشتر، مواد غذایی به‌طور فراوان و کافی به بدن آن‌ها خواهد رسید. به این ترتیب مصرف مناسب عسل باعث تقویت بدنی و افزایش وزن افراد لاغر و مبتلا به کمبود مواد غذایی می‌شود. برای تقویت بدن و افزایش وزن افراد ضعیف و لاغر، تجویزهای ذیل بسیار سودمند است:

یک قاشق عسل + یک قاشق سرکه + مقداری گوشت بریان شده (با ناهار و شام به مدت ۱۵ روز یا بیشتر).

مخلوط مساوی از عسل، آب لیموترش و روغن ماهی (یک قاشق بعد از هر وعده غذا). این مخلوط یک مکمل غذایی خوب است و مصرف طولانی مدت آن نیز بلامانع است. افراد سالمند می‌توانند از این مخلوط به مقدار یک قاشق چایخوری بعد از ناهار و شام صرف کنند.

یک قاشق عسل + یک لیوان شیر (بعد از صبحانه، ناهار و شام).

نیم کیلوگرم عسل + ۲۰۰ گرم کوبیده گردو یا مغز بادام (یک قاشق مرباخوری پس از صبحانه، ناهار و شام).

یک قاشق مرباخوری عسل + یک فنجان دم‌کرده و صاف کرده ۳۰ گرم ساقه گلدار آویشن در یک لیتر آب (۳ فنجان در روز برای رفع خستگی، ضعف و چاق شدن).

تقویت زن حامله و افزایش تولید شیر زنان شیرده

زن آبستن هر چه بیشتر به زایمان نزدیک شود، احتیاجات غذایی اش بیشتر می شود. علت آن است که بیشتر رشد جنین در سه ماهه آخر آبستنی، به خصوص در ماه آخر صورت می گیرد. در این دوره، جنین در حال رشد مواد غذایی موجود در خون مادر را به شدت جذب می کند. بنابراین اگر مادران در دوران آبستنی، به خصوص سه ماهه آخر، فقر غذایی داشته باشند، رشد جنین کمتر می شود، ولی خسارت عمده به بدن مادر وارد می شود. در این دوره چنانچه تغذیه مادر خوب نباشد و خون مادر مواد غذایی کافی نداشته باشد، کلسیم موجود در استخوان ها و دندان های مادر وارد بدن جنین می شود و به مصرف رشد استخوان های جنین می رسد. سایر مواد غذایی نیز از بافت های بدن مادر در خونش تخلیه می شود و به مصرف رشد سریع بدن جنین می رسد. لذا رژیم غذایی زن آبستن، به خصوص در سه ماهه آخر آبستنی باید از لحاظ تمامی مواد غذایی مورد نیاز مادر و جنین کامل باشد تا هم رشد جنین کامل انجام شود و هم بافت های بدن مادر تحلیل نرود و هم مادر بتواند برای شیردهی آمادگی پیدا کند.

توصیه می شود که مادران دست کم در سه ماهه آخر آبستنی، علاوه بر غذاهای روزمره، روزانه، مخلوطی از ۲ عدد تخم مرغ آب پز، دو لیوان شیر، سه قاشق غذاخوری عسل، کوبیده دو عدد گردو یا ۱۰ عدد بادام و ۳۰ گرم خامه یا کره را در سه قسمت مساوی پس از صبحانه، نهار و شام میل کنند. چنانچه مصرف مخلوط مذکور در دوران شیردهی نیز

ادامه‌یابد، تولید شیر مادر زیاد خواهد شد و برای تغذیه نوزاد با شیر مادر کفایت خواهد کرد. مصرف این مخلوط توام با خوردن سبزی‌ها، میوه‌ها، پنیر، ماست، گوشت و مواد معمولی در سه‌ماهه آخر آبستنی و در دوران شیردهی، سلامت مادر و رشد مناسب جنین و نوزاد را تضمین می‌کند.

چنانچه در دوران شیردهی تغذیه مادر مناسب نباشد، با سرعت شدیدی استخوان‌ها و بافت‌های مادر تحلیل می‌رود و با وارد شدن مواد غذایی موجود در بافت‌های بدن مادر به خون برای تولید شیر از مواد غذایی موجود در خون، مادر دچار لاغری، ضعف و کمبودهای غذایی می‌شود. باید دانست که مادرهایی که غذای مناسب دریافت نمی‌کنند، شیر زیادی هم نمی‌توانند تولید کنند و لذا نوزادان آنها نیز دچار فقر غذایی خواهند شد. به هر حال، مصرف مرتب و کافی عسل توسط مادران آبستن و شیرده، علاوه بر رساندن مقادیر فراوانی از انرژی و سایر مواد غذایی به بدن مادر، باعث افزایش اشتها و وی می‌شود که در اثر داشتن اشتها و خوردن غذای کافی، رشد و سلامت جنین و سلامت مادر در دوران آبستنی و تولید شیر فراوان و تغذیه مناسب نوزاد و سلامت مادر پس از زایمان تأمین خواهد شد.

بیماری‌های گوارشی و عصبی

عسل ماده‌ای است ملین و کمک‌کننده به هضم غذاها که مصرف اندک، ولی دایمی آن برای فعالیت طبیعی دستگاه گوارش توصیه شده است.

عسل با داشتن آهن و منگنز بالا به عمل هضم کمک می‌کند و از ترشح اسید اضافی ممانعت می‌کند (زیرا خود اسیدی است). عسل با سایر خواصی که دارد، به‌طور غیرمستقیم باعث تنظیم ترشح شیرۀ معده می‌شود و به‌عنوان یک مرهم موجب التیام زخم‌های معده می‌شود. در واقع اثر التیامی عسل روی زخم‌های معدی به‌علت ایجاد آرامش عصبی در فرد مصرف‌کننده عسل است، زیرا بیشتر زخم‌های معده و اثنی‌عشر منشاء عصبی دارند. اثر التیام‌بخشی زخم‌های معده، اثنی‌عشر و روده، با یک رژیم عسل‌خواری منظم و تحت نظر پزشک، توسط دانشمندان علم تغذیه و پزشکان مورد تأیید است.

خواص لینت‌دهندگی و ضد میکروبی عسل باعث تقویت و تسهیل عمل دفع و لینت مزاج می‌شود و با عفونت‌ها مبارزه می‌کند. مصرف عسل در حالت ناشتا و به‌خصوص به‌صورت محلول در آب برای بهبود زخم‌های معده و روده توصیه شده است.

در مورد کبد، باید گفت که عسل به‌علت نقشی که در افزایش گردش خون در قلب و عروق و در نتیجه ساختن هموگلوبین بیشتر، اکسیژن‌رسانی بیشتر به بافت‌ها و سلول‌ها و افزایش قابلیت سوخت‌وساز مواد غذایی دارد، کبد نیز به‌عنوان یک بافت بسیار فعال بدن در کار خود تقویت شده و قدرت پالایش سموم در این عضو افزایش می‌یابد. دکتر شرم‌ن موارد متعددی از نارسایی‌های کبدی و یک مورد یرقان را با تزریق عسل درمان کرده است، اما یک مورد خونریزی کبدی و افزایش وزن در بیماران تحت معالجه را نیز گزارش کرده است.

اثر مفید مصرف عسل روی دستگاه اعصاب از روزگاران قدیم جزء اعتقادات عوام بوده است و امروزه معالجه برخی امراض عصبی؛ مثل، تشویش، اضطراب، بی خوابی و انقباضات تشنجی عضلات با مصرف عسل مورد تأیید برخی پزشکان است. مصرف عسلی که به آن اسید گلوتامیک اضافه شده باشد، برای درمان برخی عوارض دستگاه مرکزی اعصاب توصیه شده است.

وجود ویتامین د (D) در عسل موجب تنظیم جذب کلسیم و فسفر می شود که یون های این عناصر با کار اعصاب رابطه دارند. همچنین عسل چربی های جدار عروق را تحلیل می برد و از تصلب شرایین ممانعت می کند و نرمی عروق را حفظ می کند که این امر موجب افزایش بازده جذب در عروق و رسیدن مواد غذایی فراوان به مغز و اعصاب می شود که حاصل آن ها تقویت حافظه است. لذا مصرف عسل در افراد جوان و مسن باعث تقویت حافظه و در سالمندان مبتلا به فراموشی باعث کاهش آثار بیماری فراموشی می شود.

از قدیم مصرف عسل برای رفع درد معده، زخم معده و سایر عوارض دستگاه گوارش توصیه شده است. شاید تنها موردی که مصرف عسل با موم (عسل شان) بتواند نافع باشد، در خصوص افرادی است که زخم معده، زخم روده یا زخم اثنی عشر دارند. وقتی این افراد عسل را با موم مصرف می کنند، لایه ای از موم روی زخم را می پوشاند و همانند پانسمان زخم عمل می کند. مؤلف در هیچ مورد دیگر خوردن عسل شان را توصیه نمی کند. علی هذا برای رفع ناراحتی ها و زخم های معده، روده ها

و اثنی عشر، خوردن عسل همراه با برخی مواد دیگر به صورت تجویزهای زیر توصیه می‌شود:

- ☐ حلوی آرد گندم، عسل و زعفران برای تقویت کار معده.
- ☐ گرد بالنگ با عسل برای تقویت کار معده و روده‌ها.
- ☐ مخلوط شیر و عسل برای تقویت بدن و کار دستگاه گوارش.
- ☐ مخلوط مساوی از عسل و انجیر برای درمان زخم معده.
- ☐ دو فنجان جوشانده برگ و ریشه کاسنی با عسل قبل از صبحانه.
- ☐ شربت عسل در آب ولرم یا معمولی برای رفع درد معده.
- ☐ برای درمان نفخ دستگاه گوارش، مصرف سیاه‌دانه یا گره یا گرد زنیان یا گرد بالنگ با مقدار کافی عسل مفید است.
- ☐ مصرف یک قاشق عسل قبل از صبحانه برای درمان ترش کردن معده، آبریزش دهان، آروغ زدن و کلاً سردی مزاج تا رفع کامل مشکل توصیه می‌شود.
- ☐ برای درمان ورم معده، ورم روده و یبوست، ۸ قاشق غذاخوری گرد ریحان را در یک لیتر (۴ لیوان) آب دم کنید و هر لیوان آن را همراه با یک قاشق مرباخوری عسل به تدریج در طول یک روز بنوشید. پس از مصرف ۱۶ لیوان در طول ۴ روز، در صورت نیاز تا ۲ روز دیگر تکرار کنید.
- ☐ برای دفع کرم آسکاریس، ۸ گرم گرد گل بومادران را با ۱۰۰ گرم عسل مخلوط کنید و در یک نوبت قبل از صبحانه صرف کنید.
- ☐ برای دفع کرم کدو در افراد بالغ: الف - ۷۵ گرم مغز تخم کدو را

بکوبید و پس از اختلاط با ۱۰۰ گرم عسل، در یک نوبت و قبل از صبحانه صرف کنید. ب - ۱۰۰ گرم عسل را با یک فنجان آب پونه و مقداری نمک صرف کنید.

□ برای دفع کرم کدو در کودکان: الف - ۴۰ گرم مغز تخم کدو را بکوبید و آن را با ۳۰ گرم عسل مخلوط کنید و به جای شام و قبل از خواب به کودک بخورانید. ب - دو حب سیر متوسط را در یک لیوان شیر بجوشانید و آن را با یک قاشق عسل شیرین کنید و قبل از خواب به کودک بخورانید.

□ عسل ملین است و قندهای موجود در آن به مراتب بهتر از قند یا شکر معمولی در بدن مصرف می‌شوند. افراد مبتلا به یبوست مزمن، با مصرف دو لیوان شیر و عسل یا دو لیوان آب گرم و عسل در روز، از کُندی تخلیه مزاج راحت می‌شوند.

یبوست

عامل یبوست کندی حرکات دودی روده‌ها است. وقتی غذاهای جذب نشده در روده باریک، برای دفع وارد روده بزرگ شود، چنانچه حرکات دودی روده بزرگ ضعیف باشد، مدفوع مدت بیشتری در آن باقی می‌ماند و در مدت توقف، مقدار زیادی از آب آن از دیواره روده جذب می‌شود و مرتب بر تراکم و سخت شدن آن اضافه می‌شود و سرانجام با سختی و ناراحتی بسیار بیشتر دفع می‌شود. مصرف غذاهای پرالیاف؛ مثل، انواع میوه‌ها و سبزیجات، شیر، غذاهای آبکی؛ مثل، سوپ

و آش توام با یک قاشق مرباخوری عسل با هر نوبت غذا، بهترین روش درمان یبوست است. شیر و عسل یک مسهل ملایم و خوب است.

روماتیسم

(۱) ۸ مثقال تخم تربسیاه + ۸ مثقال دانه خشخاش سفید + ۱۶ مثقال عسل بدون موم را مخلوط کنید و آن را روی موضع دردناک بمالید و سپس روی آن را با یک پارچه تمیز ببندید. این عمل باعث کاهش درد می‌شود و می‌توانید در صورت نیاز آن را تکرار کنید.

(۲) خوردن عسل به میزان یک قاشق مرباخوری پس از هر وعده غذا، می‌تواند برای درمان روماتیسم کهنه مفید باشد.

یادآوری: زهر نیش زنبور عسل برای درمان روماتیسم مفید است. افراد مبتلا، در صورت حساسیت نداشتن به زهر زنبور، می‌توانند زنبور را روی مواضع دردناک بگذارند و با تحریک آن، سبب نیش خوردن شوند. همچنین داروهای حاوی زهر زنبور به صورت آمپول برای درمان روماتیسم مصرف می‌شود. علت مبتلانشدن زنبورداران به روماتیسم، واردشدن مقادیری از زهر زنبور به بدن آن‌ها در اثر نیش خوردن مداوم است. همچنین این افراد به علت مصرف همیشگی عسل، معمولاً از بدنی سالم‌تر از بقیه مردم برخوردارند و طول عمر بیشتری دارند و هرگز به روماتیسم مبتلانی‌شوند. عسل و زهر نیش زنبور عسل، هر دو اثری مفید در جلوگیری از بروز بیماری روماتیسم در افراد سالم و درمان روماتیسم افراد مبتلا دارند و این موضوع در طب جدید هم قابل قبول است.

دردهای عضلانی

کمر درد یا مربوط به ایجاد اختلال در وضعیت سلامتی استخوان‌ها یا مهره‌های ستون فقرات در ناحیه کمری است، یا مربوط به قولنج عضلات ناحیه پشت می‌شود. چنانچه کمر درد مربوط به ستون فقرات باشد، از دو حال خارج نیست، یا از ایجاد مشکل برای دیسک‌های بین مهره‌ای ناشی می‌شود یا علت آن بدشکلی مادرزادی ستون فقرات است. در هر صورت، اول باید توسط پزشک و به کمک پرتونگاری (رادیوگرافی) مشخص شود که علت کمر درد چیست. اگر کمر درد به علت بدشکلی مادرزادی ستون فقرات یا آسیب‌دیدگی دیسک‌های بین مهره‌ای عارض شده باشد، برای معالجه آن نمی‌توان از عسل یا هرگونه غذاها و درمان‌های سنتی کمک گرفت. در این‌گونه موارد تنها اقدام اساسی، رعایت دقیق دستورات پزشک معالج است. اما گاهی به علت کار عضلانی سخت یا ورزش سنگین، به خصوص در مواردی که شخص عادت به انجام روزمره کارهای عضلانی سنگین یا طولانی مدت ندارد، یک یا چند عضله پشت دچار انقباض طولانی مدت می‌شود که در اصطلاح علمی به آن قولنج یا گرفتگی عضلانی (اسپاسم) گویند. در اصطلاح عامیانه، به این نوع کمر دردها «بادگرفتگی» می‌گویند. علت این که عوام به این نوع کمر دردها بادگرفتگی می‌گویند، این است که گرفتگی یا قولنج در ناحیه‌ای از پشت، ممکن است ابتدا در یک ناحیه باشد و بعد تمام عضلات را فراگیرد، یا ممکن است یک عضله منقبض شده یا گرفته شده منبسط شود و عضله‌ای دیگر منقبض شود.

به همین دلیل عوام تصور می‌کنند باد در کمر افتاده و به علت جابه‌جاشدن باد، مدتی یک ناحیه و مدت دیگر ناحیه دیگر و گاهی تمام پشت را گرفته و به درد می‌آورد. در هر صورت باید دانست که هیچ بادی در کار نیست و محیط بسته بدن، به جز دستگاه تنفس و تاحدودی دستگاه گوارش جایی برای ورود و خروج باد یا هوا نیست.

قولنج در هر ناحیه از بدن که باشد، بر حسب شدت گرفتگی عضلانی، ممکن است دردی ملایم تا بسیار شدید و غیر قابل تحمل ایجاد کند. بنابراین چنانچه فرد به نوع حاد قولنج عضلات پشت دچار شود، به علت درد شدید نمی‌تواند و نباید درصدد درمان با رژیم‌ها یا معجون‌های غذایی باشد، زیرا استفاده از هر نوع غذای دارویی برای تسکین دردها، به علت نیاز به هضم شدن در معده و روده و جذب شدن به داخل خون در ناحیه روده، به زمان نیاز دارد. لذا در موارد قولنج حاد و بسیار دردناک، برای تسکین درد شدید، توصیه می‌شود فوراً بیمار به یک پزشک عمومی مراجعه کند تا پزشک با تجویز آمپول ضد قولنج، دردی را سریع تسکین دهد. فرق دارویی که به صورت آمپول تجویز می‌شود با داروهای خوراکی یا غذاهای دارویی در این است که دارو به صورت آمپول فوراً وارد خون می‌شود و در مدتی بسیار کوتاه توسط خون به ناحیه دردناک می‌رسد و در مورد قولنج، باعث شل شدن (انبساط) عضله یا عضلات گرفته شده (منقبض شده) و تسکین سریع درد می‌شود. اما چنانچه در اثر فعالیت عضلانی یا سرما خوردن، عضلات پشت یک شخص به قولنج ملایم با درد خفیف دچار شود و درد وی

چنان نباشد که به تسکین فوری نیاز باشد، می‌تواند از داروهای خوراکی یا غذاهای دارویی مؤثر روی شل کردن عضلات استفاده کند.

برخی افراد دارای عضلات حساس شده به گرفتگی (قولنج) در ناحیه پشت یا دیگر نواحی بدن هستند. این‌گونه افراد متعاقب کارهای عضلانی سنگین و گاهی غیرسنگین یا عرق کردن و چاییدن، ممکن است دچار قولنج شوند و در بیشتر موارد، این‌نوع قولنج‌ها با درد خفیفی شروع می‌شود و شخص متوجه می‌شود که اگر به فعالیت عضلانی ادامه دهد، حتماً دچار قولنجی دردناک خواهد شد و لذا می‌تواند با استراحت کردن و در صورت نیاز با مصرف داروهای ضد قولنج یا غذاهای خاص، از بروز قولنجی با درد شدید جلوگیری کند.

در موارد ملایم قولنج، درد عضلانی چندان شدید نیست که شخص نیاز فوری به مراجعه به پزشک و استفاده از داروهای شیمیایی ضد قولنج داشته باشد. لذا در این‌گونه موارد، می‌توان از داروهای خوراکی یا برخی غذاها یا معجون‌های توصیه شده در طب سنتی استفاده کرد. اصولاً نمی‌توان از قولنج‌های عضلانی به‌عنوان یک بیماری یادکرد، زیرا عضلات بدن هر فرد سالم هم ممکن است با کار عضلانی شدید، دچار گرفتگی شود. اما باید توجه داشت که هر یک از عضلات بدن، پس از بهبودی از اولین نوبت گرفتگی، آمادگی بیشتری برای ابتلای مجدد به گرفتگی پیدامی‌کند. حال اگر فردی که برای اولین بار عضلات پشتش دچار گرفتگی (قولنج) می‌شود، با کار یا ورزش‌های سنگین خود را در شرایط ابتلای مجدد به قولنج عضلانی قرار دهد و به‌طور مکرر به قولنج

مبتلا شود، آن عضله یا عضلات چنان حساس می‌شوند که ممکن است با هر کار عضلانی سبک هم گرفتگی عضلانی پیش آید. برای جلوگیری از ابتلا به قولنج یا قولنج‌های مکرر و چگونگی برخورد با گرفتگی‌های عضلانی، توصیه‌های زیر بسیار سودمند است:

☐ چنان‌چه عادت به کارهای عضلانی سنگین ندارید، از انجام کارهای عضلانی سنگین شدیداً پرهیز کنید. یک کارگر یا کشاورز که شغلش ایجاب می‌کند کارهای سنگین کند، چون عضلات بدنش به‌انجام کارهای سنگین و طولانی‌مدت عادت دارد، حتی با داشتن بدنی لاغر و جثه‌ای کوچک، قادر به انجام کارهای سنگین و طولانی‌مدت است. حال آن‌که اگر فردی با جثه‌ای بزرگ و بدنی عضلانی یا چاق که عادت به‌انجام کارهای سنگین و طولانی‌مدت ندارد، در یک روز همدوش همان کارگر کار کند، امکان بسیار زیادی دارد که عضلات پشت، پاها یا دست‌های وی دچار قولنج شوند. لذا به‌عنوان یک دستور لازم به‌رعایت، اگر به‌سلامت بدن خود نیاز دارید و میل ندارید که دچار دردهای مفصلی، استخوانی یا دردهای عضلانی ناشی از گرفتگی شوید، چنان‌چه عادت به کار سنگین ندارید، کار سنگین انجام ندهید. اما اگر مایل هستید که یک ورزش سنگین را شروع کنید، آرام و به‌تدریج پیش بروید تا عضلات بدن شما عادت کند. همچنین حتی اگر به‌انجام ورزش‌های سنگین عادت دارید، نباید ورزش سنگین را قبل از آماده‌سازی عضلات خود یا به‌اصطلاح گرم‌کردن بدن شروع کنید. به‌طورمثال، ملاحظه کرده‌اید که فوتبالیست‌ها قبل از شروع بازی یا مسابقه، چند دور آهسته دور میدان

می‌دوند تا عضلاتشان آمادهٔ یک فعالیت سنگین شود. درمورد کار نیز همین دستور باید رعایت شود. مثلاً اگر کار شما تا کنون سنگین نبوده و قرار است مشغول یک کار جدید شوید که ضمن آن وظیفهٔ شما جابه‌جا کردن بارهای سنگین است، باید برداشتن و جابه‌جا کردن بارها را از وزن کم در مدتی کوتاه شروع کنید تا به تدریج عضلات شما به بارهای سنگین‌تر و در مدت‌های طولانی‌تر عادت کند. اما اگر کارفرما هستید و دریافتید که کارگر جدید شما به کارهای عضلانی سنگین و طولانی عادت ندارد، وظیفه‌دارید به‌ویژه مهلت دهید که بدنش به کار عادت کند و در طول مدتی معقول از وی کارهای مناسب وضعیت بدنش را انتظار داشته باشید. همچنین باید توجه داشته باشید که اگر کاری خارج از ظرفیت بدنی یک کارگر را به‌ویژه تحمیل کنید، علاوه‌بر به‌مخاطره انداختن سلامتی کارگر و ضرورت پرداخت خسارت، مسئولیت اخلاقی و شرعی از دست رفتن سلامتی یا حساس شدن عضلات یا مفاصل بدن آن کارگر با شما است.

آسیب دیدن، فقط تابع سنگینی یک فعالیت عضلانی نیست، بلکه طول مدت فعالیت عضلانی نیز در بروز یک آسیب عضلانی یا مفصلی مؤثر است. به‌طورمثال، نگهداشتن یک دست یا دو دست به‌حالت موازی افق، یک کار عضلانی بسیار بسیار سبک است و برخی تصور می‌کنند که می‌توانند بدون استراحت و احساس خستگی تا هرمدت که اراده کنند، دست خود را در چنان وضعیتی نگهدارند. حال آن‌که چنین نیست و برحسب میزان عادت عضلات دست شما، فقط در مدتی

محدود می‌توانید دست خود را موازی افق نگهدارید. شاید باور نکنید که اگر مجبورتان کنند که دست خود را چنان نگهدارید، پس از چند دقیقه همین عمل تبدیل به یک شکنجه دردناک می‌شود. بنابراین، سنگینی کار یا وزنه‌ای که برمی‌دارید و جابه‌جا می‌کنید، همراه با طول مدت کار تعیین‌کننده مدت زمان وقوع آسیب عضلانی و شدت آن است. حال اگر به علت عدم رعایت اصول انجام کارهای عضلانی سنگین درازمدت، باعث گرفتگی یک یا چند عضله بدن خود شدید و عضلات خود را به قولنج حساس کردید، می‌توانید با یکی از روش‌های زیر، قولنج عضلانی را برطرف کنید. البته باید سعی کنید که پس از بهبودی، با انجام نرمش و ورزش روزانه، عضلات خود را قدرتمند کنید تا در آینده دوباره دچار گرفتگی عضلانی نشوید:

☐ مقداری گرد زنیان را با عسل مخلوط کنید و آن را به صورتت خمیر درآورید. سپس این خمیر را با دست روی عضله دردناک فرد بیمار بمالید. قدری از مواد این خمیر، مثل روغن ویکس جذب پوست می‌شود و باعث گرم شدن نواحی مالش داده با آن و تسکین درد می‌شود.

☐ مقادیر مساوی از عسل و گلیسیرین را مخلوط کنید و این مخلوط را روی عضله دردناک فرد مبتلا به قولنج عضلانی بمالید. از این مخلوط می‌توانید برای مالیدن به عضلات مبتلا شده به قولنج در نواحی پشت، کمر، پا یا دست بمالید. اما باید توجه داشته باشید که این روش‌ها یا هر روش جدید یا سنتی دیگر، فقط برای هر نوبت قولنج مؤثر است و باعث نمی‌شوند که عضلات شما دیگر به قولنج مبتلا نشوند.

□ برای درمان یا کاهش دردهای ناشی از قولنج (گرفتگی عضلانی) و کوفتگی، می‌توانید ۲۰۰ گرم رنده‌شده پیاز را با ۱۰۰ گرم عسل مخلوط کنید و پس از دو روز آن را صاف کنید و مایع صاف‌شده را به مقدار ۲ استکان قبل از هر صبحانه بنوشید.

توضیحات مؤلف: با مطالعه روش‌های فوق، به‌خصوص روش آخر، به‌خوبی دریافتید که اگر درد ناشی از قولنج عضلانی شما حاد و غیرقابل تحمل باشد، به‌دلیل اثربخشی احتمالی و طولانی‌مدت، این روش‌ها عملاً کارآیی ندارند و اعمال آن‌ها فقط برای شرایطی ممکن است مقدور باشد که درد شما، ملایم و قابل تحمل باشد. بدیهی است در قولنج‌های حاد و دردناک، بیمار چنان درد می‌کشد که نیاز به تسکین فوری دارد و تسکین فوری درد با غذاها یا داروهای سنتی خوردنی یا مالیدنی میسر نیست. دردهای عضلانی ناشی از قولنج‌های حاد گاهی چنان شدید است که داروهای خوردنی یا مالیدنی جدید نیز جوابگو نبوده و پزشک تنها از طریق تجویز آمپول می‌تواند درد شدید بیمار را تسکین دهد.

این‌که آیا مالیدن خمیر گرد زنیان و عسل یا گلیسیرین و عسل به عضلات دردناک یا خوردن مایع صاف شده حاصل از مخلوط پوره پیاز و عسل باعث تسکین درد می‌شود یا نه، توسط مؤلف تجربه نشده و صرفاً از روی منابع طب سنتی که بدون تشریح چگونگی عمل این مواد و امکان تهیه آن‌ها به‌صراحت تجویز کرده‌اند، اقتباس شده است. اما

موضوع واضح برای هر فرد عاقل، این است که بیماری که درد می‌کشد، نمی‌تواند و نباید منتظر تهیه مخلوط یا معجون شود و باز رنجی طولانی را تحمل کند تا به فرض که این مواد دارای اثر مُسکن باشند، تأثیرکنند و درد را از او دورکنند. پس وقتی مامی توانیم بیمار را نزد پزشک ببریم و با عمل کردن سریع به دستور پزشک، درد را در مدتی کوتاه از بیمار دور کنیم، چرا باید روشی طولانی‌مدت، با اثری نامشخص و احتمالاً گران‌تر را انتخاب کنیم؟

در این کتاب سعی شده است که هر تجویز یا توصیه‌ای با ذکر دلیل یا دلایل علمی، منطقی و قابل فهم ارائه شود و اگر به برخی از موارد و روش‌های ذکر شده در کتاب‌هایی زیر پوشش طب سنتی نیز اشاره می‌شود، دلیل این است که به خوانندگان این کتاب درک واقع‌بینانه‌ای از چنان منابعی داده شود و اگر به کرات با ذکر دلایل قابل فهم برای همگان، چنان تجویزهایی مورد اشاره و نقد قرار می‌گیرد، دلیل آن است که حتی الامکان عموم مردم از حقایق پزشکی قدیم و جدید مطلع شوند تا بتوانند انتخابی درست در زمان نیاز داشته باشند. اما ببینیم که نقش واقعی عسل در سه روش درمانی فوق‌الذکر چیست:

به‌طور مشروح بیان شد که عسل به‌علت دربرداشتن مقدار بسیار زیاد قندهای سهل‌هضم گلوکز و فروکتوز، غذایی است فوق‌العاده انرژی‌زا و نیروبخش. همچنین گفته شد که فعالیت عضلات بدن به‌صورت جمع‌شدن (انقباض) و بازشدن (انبساط) عملی می‌شود و حرکت بدن یا هر عضو یا اندامی از بدن ممکن نمی‌شود، مگر با انقباض و انبساط شماری

از عضلات. همان‌طور که یک ماشین برای حرکت کردن به سوخت نیاز دارد، عضلات بدن نیز برای انقباض و انبساط به سوخت نیاز دارند و سوخت عضلات بدن قندی است به نام گلوکز که این قند به همراه قندی مشابه آن به نام فروکتوز در عسل فراوان است. بنابراین خوردن عسل باعث می‌شود که مقدار زیادی از این قند ظرف مدتی کوتاه در اختیار سلول‌های بدن قرارگیرد (یعنی، سوخت زیادی از طریق عسل به‌طور سریع‌تر از سایر منابع غذایی به بدن برسد). یکی از مهم‌ترین دلایل گرفتگی عضلات، ناکافی بودن سوخت (قند گلوکز) و تجمع اسید لاکتیک در سلول‌های عضلانی است که منجر به انقباض یا جمع شدن عضله و بازنشدن یا منبسط نشدن آن می‌شود که این حالت را اصطلاحاً گرفتگی عضلانی می‌نامند. پس وقتی عضله‌ای در اثر کمبود سوخت دچار گرفتگی می‌شود، منطقی است قبول کنیم که اگر به آن سوخت برسانیم، به تدریج عضله به حال عادی برگردد. عسل این کار را انجام می‌دهد و برای یک عضله بی‌سوخت، سوخت فراهم می‌کند. البته تدارک سوخت توسط عسل برای سلول‌های عضلانی هرچند سریع‌تر از موادی چون نان، برنج و غیره است، اما به‌زمان نیاز دارد و در طول این زمان فرد مبتلا باید شدیداً درد بکشد، آن‌هم نه یک درد معمولی، بلکه دردی غیرقابل تحمل. دردی چنان جان‌گناه که پزشک به‌خود اجازه نمی‌دهد که فقط از طریق داروهای خوراکی به تسکین آن اقدام کند و لذا آمپول تجویز می‌کند که با استعمال آن فوراً داروی شل‌کننده از طریق خون به عضله یا عضلات منقبض شده برسد و درد برطرف شود. پزشک علاوه بر آمپول شل‌کننده

عضلات، برای رفع سریع درد، دست کم یک نوع داروی خوراکی شل‌کننده عضلات برای بیمار تجویز می‌کند تا با مصرف آن‌ها، پس از تمام شدن اثر آمپول، اثر آن‌ها شروع شود و عضلات بیمار مجدداً دچار گرفتگی نشود.

بنابراین برای تسکین درد برخی از بیماری‌های موقتی یا علاج دیگر بیماری‌ها، دو راه داریم: یکی این که به پزشک مراجعه کنیم و از پزشک به عنوان حاذق‌ترین فرد برای درمان بیماری یا تسکین درد کمک بگیریم، دیگر این که راه بیفتیم به دنبال تهیه برخی از مواد که بعضاً در عطاری‌ها هم پیدانمی‌شود و تازه معلوم نیست که اثرات نوشته شده درباره آن‌ها در کتاب‌های طب سنتی، درست باشد یا نباشد.

به هر حال، به نظر می‌رسد اگر مسئله ما دردهای ناشی از قولنج‌های خفیف باشد، خوردن مرتب عسل به مقدار یک قاشق چایخوری بعد از هر وعده غذا، باعث بالابردن ذخایر گلوکز در بافت‌های عضلانی و جگر می‌شود و این ذخایر باعث می‌شود که عضلات ما هیچ‌وقت سوخت کم نیاورند. لذا اگر قولنج‌های ما ناشی از کمبود انرژی در بدن باشد، مصرف عسل به صورت خوراکی می‌تواند از بروز این مشکل جلوگیری کند.

دردهای مفصلی، استخوانی و آرتروز

در عسل اسیدهای مختلفی وجود دارد که یکی از آن‌ها اسیدفرمیک است. این اسید در گیاه گزنه نیز وجود دارد که مصرف درمانی گزنه به صورت دم‌کرده یا مالیدن روی مفاصل و استخوان‌های دردناک در

طب جدید نیز توصیه می‌شود. عسل به دلیل داشتن اسیدفرمیک، داروی خوبی برای درمان بیماری‌های مفصلی و استخوانی است که به صورت خوردنی و مالیدنی روی موضع درد توصیه می‌شود.

برای درمان آرتروز، مقداری عسل را روی پارچه‌ای تمیز بمالید و آنرا روی مفصل مبتلا به آرتروز ببندید و هر ۲۴ ساعت یک‌بار عمل را تکرار کنید. برای درمان دردهای زانو، آرنج، عروق و عضلات نیز می‌توانید قبل از صبحانه یک قاشق غذاخوری عسل میل کنید و مقداری عسل را روی موضع دردناک بمالید و آن را ببندید. مالیدن مخلوط مساوی از عسل و گلیسرین به محل کوفتگی، بهبود آن را تسریع می‌کند. در منابع طب سنتی، موارد زیر برای کاهش دردهای مفصلی، نقرس و درد دُم‌ها توصیه شده است.

- (۱) خوردن جوشانده شلغم رنده کرده با عسل (۳ استکان در روز).
- (۲) خوردن جوشانده برگ زیتون با عسل (یک لیوان قبل از صبحانه).
- (۳) خوردن مخلوط مساوی از عسل، سرکه و آب انگور (یک استکان قبل از صبحانه و یک استکان قبل از نهار).
- (۴) ضماد عصاره پیاز نرگس با عسل روی مواضع دردناک بدن.
- (۵) ضماد مخلوط کوبیده مغز گردو، زیره و عسل روی مفاصل دردناک، محل کوفتگی پا یا دست و محل گرفتگی عضلات.

توصیه‌های مؤلف: استفاده از روش‌های ۱، ۳، ۴ و ۵ از لحاظ طبی فاقد ضرر است. در روش‌های ۱ و ۳ صرف‌نظر از اثرات درمانی

احتمالی، مقداری مواد غذایی به بدن می‌رسد. در روش ۲، مؤلف از مواد مفید یا مضر موجود در برگ زیتون برای انسان بی‌اطلاع است، اما چون در برخی مناطق دام‌ها به مقدار نسبتاً زیاد از برگ زیتون تغذیه می‌کنند و ظاهراً عوارض مسئله‌سازی در آن‌ها مشاهده نشده است، احتمال داده می‌شود که مصرف اندک برگ زیتون برای انسان مضر نباشد. به هر حال چون اطلاعات در این مورد اندک است، چنان‌چه مایل به مصرف جوشانده برگ زیتون هستید، با احتیاط عمل کنید. چنان‌چه پس از مصرف این جوشانده، در وضعیت مزاجی و عمومی شما اختلال ایجاد نشود و علائم مفید برای کاهش دردهای مفصلی دیده شود، ممکن است بتوانید مصرف آن را ادامه دهید. به هر حال بهتر است با یک پزشک حاذق مشورت کنید. در روش ۵، چنان‌چه مواد مذکور به اندازه ضاماد کردن آن‌ها قابل تهیه باشد، احتمالاً از خوردن آن‌ها نتیجه بهتری عاید خواهد شد.

تقویت اعصاب و رفع بی‌خوابی

(۱) نیم‌ساعت قبل از وقت خواب یک قاشق غذاخوری عسل را در یک لیوان آب بریزید و بهم بزنید و شربت عسل را بنوشید. این شربت باعث آرامش اعصاب، انبساط عضلات و راحتی خیال می‌شود و شما را به خوابی خوش فرو می‌برد. پس از نوشیدن شربت عسل، در رختخواب دراز بکشید (روی پشت بخوابید نه سینه) و ضمن مطالعه یک کتاب، فکر خود را از پرت شدن به سمت موضوعات مختلف بازدارید. شربت

عسل در حدود نیم ساعت بعد اثر می‌کند و خوابتان می‌گیرد. خوردن عسل به مقدار بیش از دو قاشق غذاخوری در روز توصیه نمی‌شود. البته خوردن عسل به مقدار ۲ قاشق غذاخوری در روز، باعث ایجاد جوش‌های ریز و خارش‌دار در بدن می‌شود. لذا به‌غیر تجویز درمانی عسل به مدت کوتاه و مقدار نسبتاً زیاد، اگر فردی مایل است همیشه از عسل استفاده کند، نباید بیش از ۲ تا ۳ قاشق چایخوری در روز عسل بخورد. البته کارگران و ورزشکاران ممکن است بتوانند مقادیر بیشتر عسل را هم تحمل کنند. به‌طور کلی مقدار مناسب مصرف عسل برای افراد سالم، برحسب میزان و شدت فعالیت‌های بدنی آن‌ها متفاوت است. لذا بهتر است از مقدار کم شروع شود و به‌تدریج افزایش یابد. چنان‌چه عوارضی مثل جوش‌زدن یا خارش در بدن ایجاد شود، شخص باید مقدار مصرف عسل را کم کند. به‌نظر مؤلف، مصرف عسل باید به‌اندازه‌ای باشد که هم موجب عوارضی برای شخص نشود و هم در شخص زدگی ایجاد نکند.

تقویت عمومی بدن و رفع لکنت زبان

یک قاشق غذاخوری عسل را در یک لیوان جوشانده یا دم‌کرده ولرم‌شده آویشن حل کنید و آن را پس از صبحانه بنوشید.

توصیه‌های مؤلف: آویشن یکی از گیاهانی است که در طب سنتی برای برخی از عوارض و ناخوشی‌ها مورد تجویز قرار می‌گیرد. صرف نظر

از خواص آویشن یا هر گیاه دارویی دیگر، تجویز یک دارو یا گیاه دارویی باید شامل مقدار مصرف، دفعات مصرف و طول مدت مصرف باشد. معمولاً وقتی عوام به پزشک مراجعه می‌کنند، پس از معاینه شدن نسخه‌ای دریافت می‌کنند و طبق دستور پزشک به آن عمل می‌کنند. کمتر اتفاق می‌افتد که عوام از پزشکان در خصوص نحوه اثر داروهای تجویز شده سؤال کنند و معمولاً پزشک وقت چندانی برای تشریح دلایل و خواص داروهای تجویز کرده برای بیمار ندارد و در بیشتر اوقات، مریض قادر به درک بیان علمی پزشک نیست. اما در کتاب، با توجه به این‌که خوانندگان ممکن است سواد بالایی داشته باشند و علاقه‌مند دانستن علل مصرف هر دارو باشند، معمولاً تجویزهای تشریح نشده مورد قبول خوانندگان قرار نمی‌گیرد. در تجویز فوق گفته شده است که یک قاشق غذاخوری عسل در جوشانده یا دم‌کرده ولرم شده آویشن حل شود و پس از صبحانه صرف شود، بدون این‌که گفته شود برای چه مدت باید بیمار این محلول را هر روز صرف کند. اصولاً این نوع تجویزها به دلیل آثار زیانباری که ممکن است از مصرف طولانی مدت یک گیاه دارویی به بار آید، از نظر مؤلف بی‌اعتبار است. مؤلف نمی‌داند که آیا واقعاً آویشن می‌تواند اثر مفیدی روی بهبود لکنت زبان بگذارد یا نه. اما مطمئن است که استفاده از محلول فوق به مدت یک هفته ضرر ندارد و ممکن است مفید هم باشد. اما برای مصرف طولانی مدت یک لیوان جوشانده یا دم‌کرده آویشن در روز، خوانندگان محترم باید از یک پزشک مطلع اطلاعات لازم را کسب کنند.

قطعاً مصرف طولانی مدت یک قاشق غذاخوری عسل در شیر یا آب ولرم هیچ مشکلی به بار نمی آورد و باعث تقویت بدن هم می شود. شاید بتوان گفت که با تقویت عمومی بدن از طریق مصرف مناسب و روزانه عسل، ممکن است لکنت زبان هم بهبود یابد. به هر حال مصرف محلول عسل و آویشن به مدتی که پزشک تعیین می کند نیز ممکن است روی لکنت زبان مؤثر باشد.

رفع فراموشی و تقویت حافظه

(۱) دو قاشق غذاخوری عسل را در یک لیوان شیر یا آب جوشیده ولرم حل کنید و پس از صبحانه بنوشید.

(۲) ۵۰ گرم زنجبیل را بکوبید و هر روز در دو نوبت یک قاشق چایخوری از آن را با یک قاشق مرباخوری عسل مخلوط کنید و بخورید.

(۳) ۱۰ گرم گُندر را بکوبید و هر روز پس از صبحانه نیم قاشق چایخوری آن را با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید و بخورید.

توصیه‌های مؤلف: طبق اطلاعات موجود، عمل به یکی از

تجویزهای فوق در هر زمان مخاطره‌ای دربر ندارد و شاید به دلیل خواص غذایی عسل در کامل ساختن رژیم غذایی و رسیدن مناسب برخی از عناصر و مواد موجود در عسل به بدن و احتمالاً مواد مفیدی که در زنجبیل یا گُندر است، تجویزهای فوق در رفع فراموشی و تقویت حافظه مؤثر واقع شود. به هر حال، چنانچه یکی از افراد خانواده یا

بستگان شما دچار فراموشی شده باشد یا مایل باشید که حافظه خود یا افراد وابسته را تقویت کنید، بهتر است به پزشک متخصص اعصاب و روان مراجعه کنید و به دستورات وی عمل کنید.

تقویت کار کبد، کیسه صفرا و عمل هضم

کبد پالایشگاه بدن است. در کبد بسیاری از مواد سمی به مواد غیر سمی تبدیل می شود. چنانچه غلظت آمونیاک در خون از حدّ معینی بالاتر رود، کبد آن را به اوره تبدیل می کند و کلیه ها اوره را دفع می کنند. چنانچه غلظت اسیداوریک در ادرار بیش از حدّ طبیعی باشد، معلوم می شود که کبد خوب کار نمی کند و نتوانسته است به طور مؤثر آمونیاک را به اوره تبدیل کند. چنانچه مقدار قند خون (گلوکز) بالا رود، کبد آن را به گلیکوژن تبدیل می کند و گلیکوژن در کبد و ماهیچه ها ذخیره می شود و پس از پایین افتادن قند خون، دوباره گلیکوژن به گلوکز تبدیل می شود. بنابراین یکی از دلایل بالا بودن قند خون، نارسایی کبد در تبدیل قند اضافی به گلیکوژن است. دلیل دیگر بالا بودن قند خون، نارسایی کار لوزالمعده در ترشح انسولین است. وقتی از لوزالمعده انسولین کافی به داخل خون ترشح نشود، قند خون؛ یعنی، گلوکز، قادر به وارد شدن به داخل سلول های بدن نبوده و غلظت آن در خون بالامی رود. وقتی گلوکز نتواند وارد سلول های بدن شود، مورد استفاده قرار نمی گیرد و انرژی لازم که از سوخته شدن گلوکز در سلول ها باید حاصل شود، فراهم نمی شود و

بدن از لحاظ انرژی دچار کمبود می‌شود.

موارد فوق‌الذکر و بسیاری از مثال‌های دیگر نشان می‌دهد که کار کبد در بدن فوق‌العاده حیاتی است. پس از صرف غذا، به‌خصوص غذاهای پرچربی، کبد صفرا را به‌داخل روده‌باریک ترشح می‌کند و باعث هضم چربی‌ها می‌شود. چنان‌چه صفرا به‌مقدار کافی از کبد ترشح نشود، چربی‌ها هضم نمی‌شوند و اسیدهای چرب ضروری آن‌ها آزاد نمی‌شود و توسط روده جذب نمی‌شود و عوارض کمبود اسیدهای چرب ضروری در بدن ایجاد می‌شود. بنابراین حفظ سلامت کبد و تقویت آن بسیار مهم است (مؤلف). حال برای تقویت کار کبد، برخی از تجویزهای سنتی در زیر آورده شده است:

(۱) ۱۰ گرم گندر را بکوبید و هر روز پس از صبحانه نیم‌قاشق چایخوری از آن را در یک لیوان آب سرد بریزید و پس از افزودن یک قاشق غذاخوری عسل، آن را خوب به‌هم‌بزنید و بنوشید.

(۲) یک قاشق روغن گیاهی؛ مثل، روغن بادام، روغن گردو، روغن زیتون، روغن آفتابگردان و غیره را با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید و پس از صبحانه میل کنید.

(۳) ۳۰ گرم زنجبیل را بکوبید و هر روز پس از صبحانه، نیم‌قاشق چایخوری از آن را با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید و بخورید.

(۴) ۲۰۰ گرم مغز بادام یا مغز گردو یا مخلوطی از ۱۰۰ گرم بادام و ۱۰۰ گرم مغز گردو را بکوبید و هر روز یک قاشق غذاخوری از آن را با یک قاشق غذاخوری عسل پس از صبحانه میل کنید.

توصیه‌های مؤلف: همان‌طور که می‌دانید، خوردن یک قاشق غذاخوری عسل به‌عنوان یکی از اجزای صبحانه در هر روز، هیچ ضرری برای افرادی که دیابت ندارند، ندارد و باعث تقویت عمومی بدن و تقویت اعصاب هم می‌شود و به‌دلیل کامل‌تر شدن رژیم غذایی، خواص عدیده دیگری هم دارد. حال چنان‌چه طبق تجویزهای فوق به‌همراه عسل موادی مثل زنجبیل و گُندر نیز برای مدت محدود صرف شود، هیچ ضرری ندارد و ممکن است خواص ذکر شده برای آن‌ها نیز عاید شود. مغزگردو، مغز بادام و سایر میوه‌های آجیلی نیز از لحاظ مواد معدنی، ویتامین‌ها، اسیدهای آمینه و اسیدهای چرب ضروری سرشار هستند و لذا مصرف آن‌ها به‌مقدار مناسب، به‌خصوص توام با عسل برای سلامت عمومی بدن بسیار نافع است.

ناتوانی‌های جنسی

توانمندی یا ناتوانی جنسی و سلامت دستگاه تناسلی زن یا مرد به چند عامل بستگی دارد: ۱- عوامل ارثی یا مادرزادی، ۲- سلامت سایر دستگاه‌های بدن، به‌خصوص دستگاه اعصاب، ۳- تغذیه، ۴- مصرف (خوردن، نوشیدن یا کشیدن) الکل، مواد مخدر و سیگار.

بر هیچ‌کسی پوشیده نیست که مصرف سیگار، مواد مخدر و الکل روی سلامت عمومی بدن، به‌خصوص دستگاه اعصاب و گوارش، اثر بسیار مخربی دارد. مصرف سیگار به‌طور تدریجی روی سلامت دستگاه تناسلی اثر می‌گذارد، اما مصرف مواد مخدر میل جنسی و قدرت جنسی

را به شدت کم می‌کند. رسیدن مداوم نیکوتین و مرفین به بدن، علاوه بر تأثیر مستقیم روی تمایل جنسی و قدرت جنسی، با تأثیر روی سایر دستگاه‌ها، به‌طور غیر مستقیم باعث کاهش قدرت جنسی می‌شود. اثر مصرف مواد مخدر روی کاهش تمایل جنسی و قدرت جنسی زیاد است و پس از مدتی اعتیاد، تمایلات و غرایض طبیعی جنسی فرد به شدت کم می‌شود.

هر نوع ناراحتی یا بیماری‌های عصبی نیز به‌طور مستقیم روی کارکرد دستگاه تناسلی و قدرت جنسی افراد اثر می‌گذارد. تغذیه کامل و صحیح باعث افزایش تمایل جنسی و قدرت جنسی می‌شود و سوء تغذیه عکس این آثار را در بدن دارد. کمبود هر نوع ماده غذایی در بدن علاوه بر آثار مخرب کمبود، روی مصرف مواد دیگر نیز اثر می‌گذارد و در نهایت کمبود یک یا چند ماده غذایی می‌تواند روی سلامت دستگاه تناسلی و میزان تولید منی در مردان بسیار مؤثر باشد. بخشی از ناتوانی‌های جنسی که مادرزادی است و ریشه ژنتیکی دارد، ممکن است قابل درمان نباشد. اما تا آن جا که به این مبحث مربوط می‌شود، از لحاظ جنسی، باید علاوه بر رفع هر گونه مشکلات عصبی و ترک اعتیاد احتمالی، به مسئله تغذیه کامل و صحیح توجه شود. بیشتر ناتوانی‌های جنسی مربوط به همین ۳ عامل است که خوشبختانه قابل درمان است. در این جا سعی می‌شود برای درمان ناتوانی‌های جنسی، از رژیم‌ها یا مخلوط‌هایی بر پایه عسل استفاده شود.

عسل به‌تنهایی غذایی است پُرانرژی و سرشار از مواد معدنی،

ویتامین‌ها و شمار دیگری از ترکیبات ارزشمند غذایی و دارویی. با دارا بودن این ترکیبات، می‌توان گفت، عسل ماده‌ای است مقوی، نیروبخش و محرک نیروی جنسی (قوهٔ باه) که در صورت مصرف مداوم و مناسب، تغییر قابل ملاحظه‌ای در تمایل و قدرت جنسی فرد ایجاد می‌کند. برای درمان سستی نعوظ، کندی نعوظ، سرعت انزال، کمبود تمایلات جنسی، کمبود منی، ضعف قدرت جنسی در افراد مسن و افزایش تمایل مجدد به نزدیکی و قدرت تکرار جماع، رعایت دستورهای زیر مفید است و هیچ نوع دارو یا روشی مؤثرتر از عمل به دستورات زیر نمی‌توان سراغ کرد. استفاده از مواد، مخلوط‌ها یا روش‌های زیر، برای افراد معمولی تأثیر قطعی دارد، اما افراد معتاد به تریاک، بنا به دلایلی که در مبحث ترک تریاک با عسل ذکر شد، حتی با مصرف تجویزهای زیر نمی‌توانند مشکلات جنسی ناشی از اعتیاد خود را برطرف کنند. بنابراین لازمه به دست آوردن تمایل و قدرت جنسی در افراد معتاد، ابتدا ترک اعتیاد است. خوشبختانه اگر فرد معتاد زود به داد خود برسد و اعتیاد خود را ترک کند، می‌تواند با تجویزهای زیر به سرعت تمایلات و قدرت جنسی خود را باز یابد:

(۱) نیم قاشق چایخوری زنجبیل را با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید. سپس این مخلوط را در یک لیوان شیر بریزید و یک عدد زرده تخم‌مرغ به آن اضافه کنید و مخلوط را خوب بهم بزنید و پس از صبحانه بنوشید. به عنوان عصرانه نیز مخلوطی از نیم قاشق چایخوری زنجبیل کوبیده و یک قاشق غذاخوری عسل را در یک لیوان شیر یا چای

نیم گرم به هم بزنید و بنوشید. این تجویز را به مدت ۱۰ روز و از آن پس به مدت ۳۰ روز دیگر، فقط یک نوبت در روز ادامه دهید. آثار درمانی به تدریج ظاهر می شود.

(۲) ۵۰۰ گرم مغز گردو و یا مغز بادام یا ترجیحاً مخلوطی مساوی از مغز گردو و مغز بادام را خوب بکوبید. هر روز پس از صبحانه یک قاشق مرباخوری از کوبیده مخلوط گردو و بادام را با یک قاشق غذاخوری عسل در یک لیوان شیر بریزید و پس از افزودن یک عدد زرده تخم مرغ و به هم زدن، آن را بنوشید. به عنوان عصرانه نیز یک قاشق از مخلوط کوبیده مغز گردو و بادام را با یک قاشق غذاخوری عسل در یک لیوان چای صرف کنید. این تجویز را به مدت ۱۰ روز متوالی رعایت کنید و از آن پس نیز به مدت ۳۰ روز فقط یک نوبت در روز ادامه دهید. مغز گردو، بادام، عسل و شیر، هم جزء مواد بسیار مغذی هستند که باعث رفع هرگونه سوء تغذیه و آرامش اعصاب می شوند و هم روی قوای جنسی، تحریک تمایلات جنسی، افزایش منی، درمان سستی نعوظ، درمان انزال سریع و غیره بسیار مؤثرند. اما اثر درمانی این تجویز تدریجی است و شخص برای نتیجه گرفتن باید به طور دقیق دستورات را عمل کند.

نوشیدن آب میوه ها و سبزی ها به مقدار روزی ۱ تا ۲ لیوان به همراه تجویزهای ۱ و ۲ اثری قاطع دارد.

(۳) افراد مسن می توانند برای تقویتی قوای جنسی خود روزانه در دو نوبت، پس از صبحانه و پس از شام، مخلوط یک قاشق مرباخوری روغن

زیتون و یک قاشق مرباخوری عسل را به مدت ۵ روز میل کنند. از آن پس تا ۲۰ روز نصف مقادیر فوق را به همان طریق مصرف کنند. مصرف دایمی عسل به عنوان جایگزین قند معمولی به میزان حداکثر روزی ۴ قاشق چایخوری در رژیم غذایی افرادی با سن بیشتر از ۵۰ سال شدیداً توصیه می‌شود. افراد مبتلا به دیابت که نباید قند مصرف کنند، از مصرف عسل نیز باید پرهیز کنند.

(۴) افرادی که مایل به جماع مکرر در هر نوبت هستند، ولی پس از بار اول قدرت خود را از دست می‌دهند و محروم می‌مانند، باید ضمن مصرف تجویز شماره ۱ و ۲، پس از بار اول جماع، یک قاشق غذاخوری عسل و یک قاشق غذاخوری آب لیموترش تازه را در یک لیوان آب خنک خوب مخلوط کنند و بنوشند. پس از حدود ۳۰ دقیقه تمایل و قدرت مجدد جماع در مرد ظاهر می‌شود، زن نیز در صورت نداشتن تمایل به جماع مجدد، از نوشیدن شربت عسل بهره خواهد گرفت.

(۵) شش دانه خرما را در روغن زیتون در ماهیتابه تفت دهید و دو عدد تخم مرغ به آن اضافه کنید. پس از خنک شدن، به آن یک قاشق غذاخوری عسل اضافه کنید و این نیمرو را با نان به عنوان صبحانه به مدت ۱۰ روز مصرف کنید. بسیار ارزشمند است که توام با چنین صبحانه‌ای، هر روز یک تا دو لیوان آب میوه‌ها یا خود میوه‌ها را به اندازه کافی مصرف کنید. آب میوه برای سالمندان و کودکان خردسال که توان جویدن کافی میوه‌ها را ممکن است نداشته باشند، توصیه می‌شود. اما افرادی که دندان خوبی دارند و می‌توانند میوه‌ها را به خوبی بجوند،

بهبتر است به جای آب میوه‌ها، خود میوه‌ها را صرف کنند تا از الیاف ارزشمند میوه‌ها نیز برخوردار شوند. آب سبزی‌ها به میزان روزانه یک فنجان یا خود سبزی‌ها به قدر کافی توام با غذاهای روزانه بسیار ارزشمند است، زیرا ویتامین‌ها و موادمعدنی مختلف به مقدار فراوان در سبزی‌ها یافت می‌شوند.

پس از ۱۰ روز که صبحانه متشکل از مواد فوق را صرف کردید، کمبودهای غذایی بدن شما برطرف می‌شود و از آن پس برای خوب نگهداشتن بدن خود از لحاظ مواد غذایی مورد نیاز، هر سه روز یک بار به خوردن صبحانه مذکور مبادرت کنید. خرما، روغن زیتون، عسل و تخم مرغ، همه از غذاهای بسیار بسیار مغذی و مقوی هستند و با مصرف مناسب آن‌ها، هرگونه سوء تغذیه و کمبودهای غذایی در بدن شما برطرف می‌شود. رعایت تجویز فوق توسط زن‌ها نیز نتیجه مشابه می‌دهد.

(۶) دو قاشق غذاخوری آب پیاز یا رنده شده نصف یک پیاز متوسط مخلوط با دو قاشق غذاخوری عسل، به مقدار مساوی پس از صبحانه و پس از شام به مدت ۱۰ روز و از آن پس یک روز در میان نصف مقادیر فوق تا ۳۰ روز صرف شود. این تجویز، باعث افزایش تولید منی در مرد و افزایش تمایل جنسی در زن می‌شود.

(۷) یک قاشق چایخوری خاویار مخلوط با یک قاشق غذاخوری عسل پس از صبحانه و پس از شام به مدت ۵ روز صرف شود. پس از آن به مدت یک ماه روزانه یک لیوان شیر و یک قاشق غذاخوری عسل

صرف شود. این تجویز برای تقویت عمومی بدن، رفع ناراحتی‌های اعصاب و رفع هرگونه ناتوانی جنسی بسیار مؤثر است.

(۸) یک گرم زعفران، ۱۰ گرم زیره، ۵ گرم تخم شوید، و ۱۰۰ گرم مغز گردو را خوب بکوبید و مخلوط کنید. هر روز تا تمام شدن این مخلوط پس از صبحانه و شام یک قاشق چایخوری از آن را با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید و با یک لیوان شیر در صبح و یک لیوان چای پس از شام صرف کنید. این مخلوط نیز برای رفع ناتوانی‌های جنسی، افزایش تولید منی و افزایش تمایل و قدرت جنسی بسیار مفید است.

یادآوری: اگر لذایذ و خوشی‌های مشروع دنیوی را یک‌یک فهرست کنیم، هرچند نظر افراد مختلف یکسان نیست و برخی افراد چیزهایی را به‌عنوان لذت یا خوشی عنوان می‌کنند که ممکن است برای دیگران چندان جذابیتی نداشته‌باشد، اما میانگین آرای مردم براین حقیقت گواهی می‌دهد که خوشی‌های واقعی نزد همگان خوشی است و ناخوشی‌ها، ناخوشی است. صرف نظر از عناوین بسیار متعدد «لذات دنیوی»، لذت بردن مشروع از عمل جنسی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین غرایز طبیعی نوع بشر، لذتی است که در صورت برخوردار نبودن هر شخص از آن، علاوه بر محرومیت وی از چنین لذتی، تأثیر بدی روی رفتارها و اخلاق او خواهد داشت. بسیاری از مردان و حتی زنان، متأسفانه چنان خود را غرق مشغله‌های زندگی کرده‌اند و چنان در پی کاروتلاش مضاعف هستند که پاک فراموش کرده‌اند که انسان هستند و به‌عنوان

یک انسان، باید تلاش کنند که از لذایذ مشروع دنیا استفاده نکنند. امروزه بیشتر مردم برای هرکاری وقت دارند، جز رسیدگی به نیازهای واقعی خودشان. نامطلوب بودن رژیم غذایی روزانه و توجه نکردن به نیازهای غذایی بدن، علاوه بر محروم شدن از لذت غذا خوردن به عنوان یکی از چند لذت واقعی که انسان باید در شبانه روز از آن بهره مند شود، تأثیر قطعی روی سلامتی دستگاه‌های مختلف بدن، مین جمله، دستگاه تولیدمثل و چگونگی عملکرد آن دارد.

سوء تغذیه، فقط شامل کم غذا خوردن نمی‌شود، بلکه هر نوع رژیم غذایی که ضمن آن عناصر و مواد مورد نیاز به بدن نرسد، انسان یا حیوانات را دچار سوء تغذیه می‌کند. سوء تغذیه می‌تواند انسان را دچار محرومیت از لذت جنسی هم بکند. به دنبال این محرومیت، رفتار انسان با دیگران، به خصوص جفت خود تغییر می‌کند. به طوری که میزان دوست داشتن و عشق موجود بین زن و مرد، تا حدّ زیادی تحت تأثیر کم و کیف لذت بردن جنسی از یکدیگر قرار دارد.

در میزان لذت جنسی، عوامل متعددی دخالت دارند که تمام آنها یا به توان مادرزادی (توارث) فرد مربوط می‌شود یا به اثرات محیطی. اثرات توارثی همان طور که مشخص است به ارث می‌رسند و چیزهایی نیستند که خود فرد در آنها دخالت داشته باشد. اما اثرات محیطی، مجموعه آثاری هستند که فرد می‌تواند روی آنها تأثیر گذارد و به آنها جهت مطلوب دهد. به طور مثال، فردی که به علت زندگی در شهر دچار مشکلات مالی و روحی شده است، می‌تواند از جاذبه‌های کاذب زندگی

شهری دست بکشد و در شهری کوچکتر یا یک روستا زندگی مطلوب و پُرآسایشی برای خود فراهم کند. به هر حال اگر بخواهیم، قطعاً می‌توانیم محیط را تا حدّ زیادی مطلوب کنیم و از زندگی لذت ببریم. داشتن مشغله‌های فراوان و پرسه‌زدن شبانه‌روزی در اطراف پول و مقام، ممکن است ما را به پول و مقام برساند، اما چیزهایی را از ما می‌گیرد که کمبود همان چیزها است که در زندگی به ظاهر مرفه ما خلل و فرجی نامریی ایجاد کرده و در این زندگی که ما احساس خوشبختی یا بدبختی نمی‌کنیم، احساس دیگری به ما دست داده است که باید آن را پوچ‌بختی‌نامید؛ چون به همه چیز رسیده‌ایم، ولی هیچ احساس لذت نمی‌کنیم. تنها احساس ما این است که جوانی و شادابی را پشت‌سر گذاشته‌ایم، بدون این‌که فهمیده باشیم که چگونه آن بهترین ایام زندگی گذشت و دیگر هرگز و به هیچ روشی بازگرداندنی نیست.

به نظر می‌رسد که بتوان لذایذ واقعی و مشروع دنیوی را در شش نوع خلاصه کرد: ۱- لذت جنسی، ۲- لذت غذا خوردن، ۳- لذت خدمت کردن به جامعه، ۴- لذت مشاهده شگفتی‌های طبیعت، ۵- لذت سرگرمی‌ها، ۶- لذت رازونیا با معبود. بدیهی است که این لذایذ برحسب اهمیت فهرست نشده‌اند، زیرا میزان توان هر فرد در برخورداری از این لذایذ یکسان نیست. اما آنچه واضح است، این است که هر فرد در هر شرایطی که هست می‌تواند از تمام این لذایذ برخوردار باشد. اما برای دورنشدن از موضوع، فقط در اطراف دو نوع لذت؛ یعنی، لذت غذا خوردن و لذت جنسی به این بحث ادامه می‌دهیم.

اروپایی‌ها و آمریکایی‌ها به غذا خوردن به‌عنوان یک کار لذت‌بخش از زندگی در شبانه‌روز می‌نگرند. آن‌ها وقت کمی را صرف آماده‌سازی غذا می‌کنند و وقت نسبتاً زیادی را صرف خوردن غذا می‌کنند. آن‌ها از غذا خوردن لذت می‌برند و به کم‌وکیف غذا اهمیت می‌دهند و به این ترتیب علاوه‌بر لذت بردن از غذا خوردن، کمتر دچار سوءتغذیه و عوارض آن می‌شوند. علاوه‌بر سایر خواص خوب غذا خوردن و غذای خوب (مناسب) خوردن، تأثیر امر تغذیه روی سلامتی بدن و به‌خصوص روی سلامت دستگاه تناسلی حتمی است. به‌عبارت دیگر، اگر به تغذیه خوب اهمیت ندهیم، علاوه‌بر محروم کردن خود از لذت غذا خوردن، خود را دچار برخی از بیماری‌های ناشی از سوء تغذیه می‌کنیم که محرومیت از لذت جنسی مناسب نیز از عواقب تغذیه ناصحیح است. با تغذیه نامناسب، در مردان میزان تولید منی کم می‌شود و از علاقه به عمل جنسی کاسته می‌شود. وقتی میزان تولید منی در مرد کم شود، حتی در یک عمل جنسی که از روی بی‌علاقه‌گی انجام می‌شود، مدت زمان اوج لذت جنسی اندک و یا هیچ می‌شود. در این صورت مرد از عمل جنسی هیچ لذتی نمی‌برد و جفت او نیز ناکام می‌ماند. و آیا می‌دانید که این وضعیت چه تأثیری در زندگی زناشویی و رفتارهای فرد در خانواده و جامعه خواهد گذاشت.

به‌هرحال بهتر است که اگر تا امروز مشغله‌های فراوان را بهانه محروم کردن خود و جفت خود از لذت غذا خوردن و لذت جنسی قرار داده‌ایم، از این پس سعی کنیم خود را از این دو لذت مشروع و

خداپسند بهره‌مند کنیم و نگذاریم که با این محرومیت‌های خودساخته، سلامتی بدن و روح خود و افراد خانواده به‌خطر افتد و ترکش آن در قالب عقده‌های گوناگون به جامعه بخورد.

برای جلوگیری از ایجاد بیماری‌ها و عوارض ناشی از سوءتغذیه، باید احتیاجات غذایی بدن را تا حد امکان بدانیم و تلاش کنیم که از لحاظ کم و کیف تغذیه‌ای مناسب داشته باشیم. همواره باید بدانیم که مواد غذایی مورد نیاز بدن ما فقط در غذاهای گران‌قیمت نیست، بلکه بسیاری از غذاهای ارزان‌قیمت نیز به مقدار کم و بیش حاوی مواد غذایی ارزشمند و مورد نیاز بدن هستند. به‌طور مثال، سویا به‌خوبی می‌تواند جایگزین انواع گوشت شود. غذاهایی مثل لوبیا، عدس، ماش و امثالهم نیز از لحاظ پروتئین و برخی از مواد معدنی و غیره، پس از سویا قرار می‌گیرند. سیب‌زمینی، نان و برنج، تقریباً از ارزش غذایی مساوی برخوردار هستند. روغن حیوانی مزیت چندانی به روغن‌های نباتی ندارد و برای افراد مُسن و به‌خصوص افراد مبتلا به نارسایی‌های قلبی-عروقی، روغن حیوانی مضر است. انواع ماهی‌ها از لحاظ غذایی چندان باهم متفاوت نیستند و نباید خیال کنیم که فلان نوع ماهی که ارزان‌قیمت است، حتماً از لحاظ غذایی نیز ضعیف است. سبزی‌ها و میوه‌ها سرشار از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند و اگر سبزی و میوه کافی مصرف کنیم، بی‌معنی است که به دنبال کسب ویتامین سراغ قرص‌ها یا آمپول‌های ویتامین‌دار برویم. میوه‌های گران‌قیمت و ارزان‌قیمت، هر دو نوع، تقریباً از مواد غذایی یکسانی برخوردارند و هر میوه‌ای که گران است، نباید تصور کنیم که

مواد غذایی بیشتری دارد. به هر حال اگر کمی درباره علم تغذیه مطالعه کنیم و از خواص غذاهای مختلف و احتیاجات غذایی بدن مطلع شویم، در خواهیم یافت که با هر بودجه‌ای که داریم، می‌توانیم یک رژیم غذایی مناسب را برای خانواده خود طراحی کنیم که در آن اگر از غذاهای گران‌خبری نیست و رنگ و آب چندان خوبی ندارد، ولی مواد غذایی کافی و ضروری فراوان است.

گلودرد و رفع سرفه

گلودرد، سرفه و اخلاط سینه را باید به‌عنوان نشانه‌های یک بیماری عفونی تلقی کنید و آن‌ها را جدی بگیریم. هرگز نباید به توصیه‌های این و آن یا نوشته‌های کتاب‌های غذا درمانی اکتفا کرد و به اتکای اثرات شفابخش برخی از گیاهان یا غذاها؛ از مراجعه به پزشک غافل شوید، زیرا بیماری‌هایی با منشأ میکروبی یا ویروسی که باعث عفونت می‌شوند، آن‌چنان سریع پیشرفت می‌کنند که فرصتی برای اثرات آهسته غذاها یا معجون‌های غذایی التیام‌دهنده باقی نمی‌گذارند. چنان‌چه پس از احساس اولین عوارض سرماخوردگی، گلودرد یا اخلاط سینه به پزشک مراجعه کنید، وی پس از معاینه، داروی مناسب را برای شما تجویز می‌کند و با مصرف آن در مدتی کوتاه تمامی عفونت ایجاد شده در بدن شما برطرف می‌شود. حال اگر همراه داروهای تجویز شده توسط پزشک، خوراکی‌ها و غذاهایی با شهرت شفابخشی هم مصرف شود، ممکن است نتیجه بهتری عاید شود. اما هیچ نوع غذایی

وجود ندارد که بتواند با سرعت و شدت لازم با میکروب‌ها یا ویروس‌های عامل عفونت مبارزه کند. بنابراین چنان‌چه به طب جدید معتقد نباشید و فقط به تجویزهای این و آن یا نوشته‌های اغراق‌آمیز کتاب‌های غذا درمانی عمل کنید، ممکن است عفونت ایجاد شده در بدن شما چنان پیشرفتی کند که دیگر مراجعه به پزشک دیر شده باشد. در این مبحث برخی از روش‌های درمانی بر پایه عسل ذکر می‌شود که استفاده از آن‌ها توأم با تجویزهای دارویی پزشک معالج توصیه می‌شود، نه این که تصور شود بدون داروهای جدید و تشخیص و تجویز دارو توسط پزشک، شما می‌توانید نتیجه مثبت از آن‌ها بگیرید. البته گاهی یک بیماری خودبه‌خود و بدون مراجعه به پزشک یا استفاده از غذاهای دارویی نیز خوب می‌شود و گاهی هم پس از مصرف غذاهای دارویی نتیجه حاصل می‌شود. این موارد نباید چنین تلقی شود که نیاز به هیچ اقدامی نیست یا مصرف غذاهای دارویی تنها، برای معالجه کافی است. به‌طور کلی اگر به سلامت و زندگی خود و خانواده خود علاقه دارید، هرگز نباید خطر کنید و بیماری‌های عفونی را دست‌کم بگیرید. برعکس باید به محض احساس علائم بیماری‌های عفونی یا برخی بیماری‌های غیر عفونی؛ مثل، ناراحتی‌های قلبی، به پزشک مراجعه کنید و دستورات وی را موبه‌مو اجرا کنید.

(۱) برای تسریع التیام ورم لوزه‌ها (گلودرد) و سرفه‌های سخت که گلو و حنجره را به شدت ناراحت می‌کند، به مدت دو هفته، هر روز سه بار و در هر نوبت ۴ قاشق چایخوری عسل را به آرامی میل کنید. همراه با

داروهای تجویز شده توسط پزشک، مصرف عسل طبق تجویز فوق، باعث بهبود سریع تر بیماری می شود. در این تجویز، عسل با آنتی بیوتیک هایی که دارد، در از بین بردن عوامل میکروبی عفونت‌زا به اثرات داروهای تجویز شده توسط پزشک کمک می کند. همچنین عسل باعث بیشتر شدن خروج اخلاط و سرعت بهبود می شود. ضمناً مواد غذایی فراوان موجود در عسل، مقاومت بدن را در مقابل آثار تخریبی میکروب‌ها و ویروس‌ها بالامی برد.

(۲) آب برگ کلم قرمز به مقدار یک استکان به همراه یک قاشق غذاخوری عسل به مدت یک هفته، دونوبت در روز، برای رفع ناراحتی‌های سینه و سرفه مفید است.

(۳) برای رفع سرفه، چهار قاشق چایخوری عسل را به آرامی میل کنید. برای بهبود بیماری سرفه‌زا، مصرف عسل را با یکی از ۳ روش مذکور، دست کم ۳ بار در روز و به مدت ۱۰ روز ادامه دهید. قطع سریع سرفه، آبریزش بینی، خارش گلو، درد گلو، اخلاط سینه و تب احتمالی نشانه بهبودی کامل نیست. داروهای تجویز شده توسط پزشک و عسل باعث تسکین درد، سرفه، خارش و دیگر علائم می شود. اما در این مرحله اگر به مصرف تجویزها ادامه ندهید، باید منتظر عود کردن مجدد بیماری و ظهور علائم آن باشید. بنابراین، از زمان شروع مصرف دارو و غذای دارویی تا تمام شدن کل آن‌ها باید به مصرف ادامه دهید. خواه علائم بهبودی حاصل شده یا نشده باشد. پس از مصرف کامل داروها و غذای دارویی و تمام شدن دوره تجویز شده مصرف، حتی اگر احساس سلامتی

کامل می‌کنید، در صورت امکان برای معاینه و کسب اطمینان از بهبودی کامل به پزشک مراجعه کنید. اما چنانچه هنوز ذره‌ای از آثار بیماری را در خود احساس می‌کنید، حتماً باید به پزشک مراجعه کنید تا پزشک در صورت نیاز، یک دوره دارودرمانی تکمیلی برای شما تجویز کند. به هر حال ادامه مصرف عسل تنها، به مقدار ۳ قاشق مرباخوری در ۳ نوبت از روز به مدت یک ماه، یک عمل اطمینان‌بخش برای تقویت بدن شما پس از بیماری محسوب می‌شود. افراد سالمند، به خصوص افرادی که قند خون آن‌ها بالا است، باید عسل را تحت نظر پزشک مصرف کنند.

(۴) یک قاشق غذاخوری عسل را در یک لیوان آب پرتقال یا آب لیموترش حل کنید و سه نوبت در روز بنوشید. این نوشیدنی به علت دربرداشتن مقداری آنتی‌بیوتیک و مقادیر زیاد ویتامین ث و سایر ویتامین‌ها و موادمعدنی به عنوان مکمل داروهای تجویز شده توسط پزشک برای تسریع التیام انواع سرماخوردگی‌ها، گلودردها، عفونت‌های گلو و شش‌ها و سرفه بسیار مفید و اثربخش است.

(۵) یک قاشق غذاخوری آب پیاز مخلوط با یک قاشق غذاخوری عسل، سه نوبت در روز به مدت دو هفته، به همراه داروهای تجویز شده توسط پزشک برای درمان سیاه‌سرفه، گلودرد، عفونت چرکی شش‌ها و به حالت اول برگشتن صدا مفید است.

(۶) شلغم را با بخار آب پزید و در سه نوبت از روز به مدت ۱۰ روز در هر وعده دو شلغم متوسط را با یک قاشق مرباخوری عسل میل کنید.

مصرف شلغم و عسل به همراه داروهای تجویز شده توسط پزشک، برای تسریع بهبود گلودرد، سینه‌درد (التهاب عفونی شش‌ها)، سرفه و تغییر صدا بسیار سودبخش است.

توجه: از جوشاندن و حتی داغ کردن عسل پرهیز کنید. زیرا ضمن جوشاندن، ویتامین‌ها، آنزیم‌ها و آنتی‌بیوتیک موجود در عسل از بین می‌روند.

(۷) کوبیده مغز بادام یا فندق به مقدار یک قاشق چایخوری با یک قاشق غذاخوری عسل در سه نوبت از روز به مدت ۱۰ روز، برای درمان سرفه‌های کهنه، سینه‌درد مزمن و تسریع خروج اخلاط سینه و رفع سرفه بسیار مفید است.

(۸) یک قاشق غذاخوری عسل را در یک لیوان آب هندوانه حل کنید. پس از صبحانه، ناهار و شام به مدت یک هفته، یک لیوان آب هندوانه و عسل را بنوشید. این نوشیدنی خلط‌آور است و برای درمان سینه‌درد، سرفه و سنگ کلیه مفید است.

(۹) یک لیتر آب را به جوش آورید و ۳۰ گرم گل بنفشه در آن دم کنید و آن را صاف کنید. پس از صبحانه، ناهار و شام یک قاشق غذاخوری عسل را در یک فنجان دم‌کرده گل بنفشه هم بزنید و بنوشید. این نوشیدنی نیز برای رفع سرفه‌های سخت مفید است.

(۱۰) یک لیتر آب را به جوش آورید و ۶۰ گرم گل کلم را در آن دم کنید. یک قاشق غذاخوری عسل را در یک فنجان دم‌کرده گل کلم حل کنید و آن را سه نوبت در روز بنوشید. این دم‌کرده عسل‌دار برای

نرم کردن سینه و دفع فراوان اخلاط و تسریع مدت درمان بیماری‌های عفونی ریه‌ها و گلو و قطع سرفه بسیار مفید است.

(۱۱) روزانه سه بار و هر بار ۶ عدد انجیر رسیده را با یک قاشق غذاخوری عسل صرف کنید. این تجویز به همراه داروهای تجویز شده توسط پزشک، برای تسریع درمان گلودرد، مفید است.

(۱۲) غرغره آب لیموترش، عسل و آب جوشیده سرد شده، ۱۰ بار در روز به مدت ۳ روز به همراه مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک، برای درمان گلودرد بسیار سودمند است. برای تهیه محلول غرغره، ۵ قاشق غذاخوری آب لیموترش و ۳ قاشق غذاخوری عسل را در نیم لیتر آب جوشیده سرد شده بریزید و حل کنید.

(۱۳) شلغم یا کدوی حلوایی پخته شده با بخار همراه با یک قاشق غذاخوری عسل، ۳ بار در روز به مدت یک هفته، توام با داروهای تجویز شده توسط پزشک، برای نرم کردن سینه، دفع اخلاط چرکی، التهاب و عفونت ششها، قطع سرفه و اصلاح خشونت صدا مفید است. در هر نوبت مصرف، می‌توانید به اندازه یک شلغم بزرگ یا به اندازه آن از کدو همراه با عسل صرف کنید. مصرف شلغم و کدو حلوایی باهم و توام با عسل بهتر است. برای پختن شلغم و کدو یا چیزهای دیگر با بخار، می‌توانید مقدار لازم از آنها را پس از شستن درون یک آبکش آلومینیمی بگذارید. سپس در یک قابلمه بزرگتر از آبکش به اندازه ۲ بند انگشت آب بریزید و آن را روی شعله آتش قرار دهید. سپس ۳ تکه سنگ تمیز که بزرگی آنها بیشتر از ۳ بند انگشت باشد در آب قابلمه

قرار دهید، به طوری که آب به اندازه یک بند انگشت پایین تر از آن‌ها باشد. سپس آبکش حاوی شلغم یا کدو را روی سنگ‌ها گذاشته و درب قابلمه را بگذارید و شعله آتش را روشن کنید. پس از جوش آمدن شعله را کم کنید. در این روش بدون این که آب با شلغم و کدو در تماس باشد، آن‌ها با بخار آب پخته می‌شوند. برای پختن میوه‌ها و سبزی‌ها با بخار می‌توانید از ظروف مخصوص بخارپز استفاده کنید که با آن‌ها نیازی به قراردادن سنگ در آب یا آبکش نخواهد بود. این ظروف یک توری یا آبکش پایه‌دار دارند که مواد پخته‌شدنی با بخار بدون تماس با آب در آن پخته می‌شود. مزیت پختن با بخار نسبت به پختن با آب این است که در پختن با بخار، تمام مواد غذایی در مواد پختنی محفوظ می‌ماند. اما در صورت پختن با آب، مقدار زیادی از مواد غذایی وارد آب پخت می‌شود که در بیشتر موارد، خوردن آب پخت، مطلوب نیست. به طور مثال، وقتی شما شلغم یا کدو را در آب می‌پزید، هرگز مایل نیستید که آب پخت آن‌ها را نیز بنوشید، حال آن که مقدار قابل توجه‌ای از مواد مغذی شلغم یا کدو وارد آب پخت می‌شود.

توجه: مصرف شلغم، کدو، ترب سیاه، کلم و انواع مختلف سبزی‌ها و میوه‌ها، ترجیحاً به صورت خام و در صورت تمایل به صورت پخته (به خصوص پخته‌شده با بخار) توام با عسل به همراه داروهای تجویز شده توسط پزشک، برای درمان انواع سرماخوردگی، گلودرد، برونشیت (التهاب ششها)، دفع اخلاط سینه و قطع سرفه مفید است. برخی از سبزی‌ها که خوردن نپخته آن‌ها ممکن نباشد، می‌توان آن‌ها را آبگیری

کرد و آب آن‌ها را توام با عسل مصرف کرد یا آن‌ها را با بخار پخت و با عسل صرف کرد.

فرق بین تجویزهای داروهای شیمیایی و غذاهای دارویی این است که داروهای شیمیایی تجویز شده توسط پزشک را باید دقیقاً به مقدار توصیه شده و سر وقت مصرف کرد، اما غذاهای دارویی از نظر مقدار مصرف و تعداد دفعات مصرف در روز و مدت صرف، دارای حساسیتی مشابه داروهای شیمیایی نیستند و چنان‌چه تغییری اندک در مصرف میزان تجویز شده صورت گیرد، اشکال عمده‌ای به وجود نمی‌آید. البته این موضوع مربوط به غذاهای معمولی؛ مثل، عسل، سبزی‌ها و میوه‌ها است، نه مربوط به داروهای گیاهی یا گیاهان دارویی. زیرا در برخی از داروهای گیاهی، غلظت مواد مؤثره بسیار بالاست و چنان‌چه بیش از مقدار تجویز شده مصرف شوند، ممکن است عوارضی به بار آید. به هر حال بهتر است در تمام موارد، طبق تجویز عمل شود تا نتیجه خوبی حاصل شود.

تنگ نفس (آسم)

(۱) ۱۰۰ گرم ریشه سنبل‌الطیبت را در یک لیتر آب بریزید و آن را به مدت ۱۲ ساعت سر بسته نگه دارید. سپس آن را صاف کنید و قبل از نهار و شام، یک قاشق غذاخوری عسل را در یک لیوان آن حل کنید و بنوشید. مبتلایان به آسم می‌توانند در هر نوبت عود کردن تنگ نفس خود، از این نوشابه استفاده کنند تا تنگ نفس آن‌ها بهبود یابد.

(۲) برای رفع تنگ نفس و باز شدن مجاری تنفسی، می‌توان از بخور عسل استفاده کرد. برای این کار ۲ لیوان آب را در یک قابلمه کوچک به جوش آورید. سپس ۲ قاشق غذاخوری عسل را در آن بریزید و به هم بزنید تا حل شود. بعد با کم کردن شعله و انداختن یک پارچه روی سر خود، بخار حاصل را به مدت ۵ دقیقه استنشاق کنید. بخور عسل موجب باز شدن مجاری تنفسی شما می‌شود. بخور عسل را می‌توانید در هر نوبت عود کردن تنگ نفس انجام دهید و لااقل برای مدتی خود را راحت کنید. برخی نوشته‌ها حکایت از درمان قطعی تنگ نفس با بخور عسل می‌کنند.

نرم کردن پوست

عسل خاصیت خورندگی زبری‌های پوست بدن را دارد. چنانچه عسل را در چندین نوبت به نقاط زبر یا ترک خورده پوست بدن، دست‌ها، پاها و به خصوص پاشنه‌های ترک خورده بمالید، بهبود حاصل می‌شود.

ماسک عسل

پوست تمیز در تماس با عسل یا مخلوط‌های حاوی عسل از شادابی و لطافت خاصی برخوردار می‌شود. در هنر آرایش و زیبایی، مخلوط‌های مختلفی از عسل را به نام ماسک (پوشش) عسل به کار می‌برند.

الف - ماسک عسل برای پوست‌های خشک

فرمول‌های زیر برای تهیه ماسک مخصوص پوست‌های خشک مناسبند:

یک قاشق غذاخوری عسل + یک عدد زرده تخم مرغ + یک قاشق
 غذاخوری آرد گندم، ذرت یا چاودار + یک قاشق غذاخوری روغن زیتون
 یک قاشق غذاخوری عسل + یک قاشق غذاخوری ماست شیرین
 یک قاشق غذاخوری عسل + یک قاشق غذاخوری خامه

یادآوری (۱) به تمام ماسک‌های فوق می‌توان یک قاشق غذاخوری
 آب هویج یا آب انواع میوه‌ها و سبزیجات اضافه کرد.

یادآوری (۲) ترکیبات ماسک‌های فوق همه غذایی و فسادپذیر
 بوده و باید فقط برای مصرف فوری تهیه شوند. چنانچه ماسک تهیه
 شده برای یک بار مالیدن به صورت اضافه آمد، هرگز به ذخیره کردن
 مازاد آن برای مصرف بعدی اقدام نکنید، بلکه مازاد مصرف صورت را
 به دور کردن بمالید. البته ماسک‌هایی که قرار است به مدت طولانی
 ذخیره شود، تحت شرایط خاص و استریل تهیه و بسته‌بندی می‌شوند.

ب - ماسک عسل برای پوست‌های چرب

فرمول‌های زیر برای تهیه ماسک مخصوص پوست‌های چرب مناسبند:
 یک قاشق غذاخوری عسل + یک قاشق آرد گندم، ذرت یا چاودار +
 سفیده یک عدد تخم مرغ + یک قاشق مرباخوری آب لیموترش.
 یک قاشق غذاخوری عسل + سفیده یک عدد تخم مرغ
 از اختلاط و بهم‌زدن یک عدد موز له‌شده با یک قاشق مرباخوری

عسل، ماسک موز به دست می‌آید که می‌توان آن را به تمام نواحی صورت مالید و پس از ۳۰ دقیقه صورت را شستشو داد. ماسک عسل را کافی است به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روی چهره‌های خسته و متورم نهاد و نتیجه خوبی گرفت.

طرز مصرف ماسک عسل: مواد موجود در فرمول‌های فوق را باید مخلوط کنید و خوب به هم بزنید. سپس ماسک تهیه شده را با دست به تمام نواحی صورت، دور گردن و با احتیاط به پشت پلک‌ها بمالید و پس از مقداری ماساژ نواحی ماسک‌مالی شده، لایه‌ای از ماسک را روی تمام نقاط صورت بمالید. البته هیچ اشکالی ندارد که از این ماسک برای دورگردن، دست‌ها و دیگر نواحی بدن نیز استفاده شود. پس از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه استراحت، ماسک عسل را با آب بشوید یا حمام کنید.

لکه‌های قارچی، کهیر و خارش پوست

(۱) روی تمام لکه‌ها و پوست‌رفتگی‌های قارچی بدن را با لایه‌ای ضخیم از عسل بپوشانید و آن‌ها را با پارچه‌ای تمیز ببندید تا عسل به لباس شما نماند. روزی ۲ بار پانسمان را عوض کنید. پس از ۶ تا ۸ نوبت، لکه قارچی از بین می‌رود و پوست حالت سلامت خود را به دست می‌آورد.

(۲) به مقدار کافی سیر رنده شده یا آب سیر را با عسل به مقدار هموزن آن مخلوط کنید و روی نواحی کهیردار یا خارش‌دار پوست بمالید و پس از دو ساعت آن را شستشو دهید. این عمل را به مدت سه روز تکرار

کنید تا کهیر یا خارش پوست شما بهبود یابد. مالیدن این مخلوط به نواحی زبر پوست بدن؛ مثل، دست‌ها و پاها، به خصوص پاشنه پاها، برای نرم کردن آن‌ها سودمند است.

توصیه‌های مؤلف: به جای عمل به روش ۱ و ۲، ابتدا به دکتر متخصص پوست و در صورت عدم دسترسی به دکتر متخصص، به یک دکتر عمومی مراجعه کنید و داروی تجویز شده توسط پزشک را به کار ببرید. اگر پزشک یا درمانگاه در دسترس نبود، می‌توانید به داروخانه مراجعه کنید و مشکل پوستی خود را با دکتر داروساز مطرح کنید. هر یک از مراجع فوق ممکن است با تجویز یک پماد یا داروی دیگر، مشکل پوستی شما را برطرف کنند. به هر حال اگر هم مایل به تجربه کردن تجویزهای سنتی فوق هستید، شاید با عمل به آن‌ها نتیجه مثبت بگیرید و اگر نتیجه خوبی گرفتید، آن نتیجه را به اطلاع مؤلف هم برسانید تا تجربه شما را من در چاپ‌های دیگر این کتاب به رؤیت هموطنان برسانم.

در صفحات ۱۷۷ و ۱۷۸ دو کتاب مهم مؤلف

درباره زنبور عسل و فراورده‌های آن معرفی شده‌اند

راهنمای کامل

پرورش زنبور عسل

در این کتاب، علاوه بر پوشش جامع مباحث کلاسیک «پرورش زنبور عسل» و تمامی سرفصل‌های درس زنبورداری، مباحث بسیار مهمی؛ از جمله، سالنامه زنبورداری / مکان مناسب زنبورستان / زیست‌شناسی زنبور عسل / کالبدشناسی زنبور عسل / بیماری‌ها و آفات زنبور عسل / کارهای خاص در زنبورداری / فرآورده‌های زنبور عسل / خواص غذایی، دارویی و درمانی فرآورده‌های زنبور عسل / نقش زنبور عسل در گرده‌افشانی گیاهان / فرهنگ گیاه‌شناسی زنبور عسل و فرهنگ اصطلاحات زنبور عسل به‌طور بسیار جامع مورد بحث قرار گرفته‌اند.

از جمله ویژگی‌های منحصر به فرد این کتاب، این است که تمامی اطلاعات ارزشمند و کاربردی موجود در ده‌ها کتاب، به یک جا در این کتاب گردآوری شده‌است. متأسفانه در سایر کتاب‌های فارسی مربوط به زنبور عسل، اولاً به برخی از این مباحث اشاره نشده یا به‌طور مختصر اشاره شده و ثانیاً مباحث مذکور مهم‌ترین موضوعات مربوط به زنبور عسل هستند. به‌طور مثال، نقش زنبور عسل در گرده‌افشانی بسیاری از گیاهان اقتصادی، مهم‌ترین ارزش زنبور عسل برای انسان و کل طبیعت است که اگر تاکنون بر اهمیت آن تأکید کافی شده‌بود، کشاورزان و باغ‌داران ما هنوز زنبور عسل را به‌عنوان آفت محصولات خود نمی‌پنداشتند. ویژگی‌های مهم و منحصر به فرد دیگر این کتاب شامل: ارائه و اثبات نظرات و فرضیه‌های شخصی مؤلف در خصوص کاربردهای عملی زنبور عسل در افزایش تولید و مرغوبیت محصولات باغی و زراعی - روش عملی افزایش تولید عسل - کاربردهای غذایی و درمانی عسل و سایر فرآورده‌های زنبور عسل - تقویم زنبورداری و وظایف زنبوردار در طول سال - فرهنگ گیاه‌شناسی زنبور عسل و واژه‌نامه زنبور عسل هستند. این کتاب قطور است و چاپ اول آن به‌سختی به‌اتمام رسید. لطفاً در صورت موجود نبودن آن، کتاب (راهنمای پرورش زنبور عسل - دکتر مسعود هاشمی «شکل مختصر تر» را مطالعه بفرمایید.

کتاب جامع عسل درمانی

خواص غذایی، دارویی و درمانی عسل، گرده، موم، بره موم، شاه‌انگبین و زهر زنبور عسل

عسل، گرده، موم، بره موم، شاه‌انگبین و زهر زنبور عسل به عنوان فرآورده‌ها یا تولیدات زنبور عسل در این کتاب به طور مشروح مورد بحث قرار گرفته‌اند.

در این کتاب، عسل به عنوان مهم‌ترین فرآورده زنبور عسل از جنبه‌های تولید، ذخیره‌سازی، عمل‌آوری، فروش، خصوصیات شیمیایی و فیزیکی و غیره تشریح می‌شود. همچنین برای اولین بار با ذکر دلایل علمی و منطقی مرز جدیدی بین عسل‌های طبیعی و تقلبی توسط مؤلف تعریف شده است که عموم مردم برای رغبت یافتن به مصرف عسل و تقلبی نپنداشتن بیشتر عسل‌های موجود در بازار، به اطلاعات مندرج در این کتاب نیاز بسیار مبرمی دارند.

علاوه بر عسل، ویژگی‌های گرده زنبور عسل و شاه‌انگبین به عنوان دو ماده غذایی دیگر که توسط زنبور عسل تولید می‌شود، به طور مشروح بحث شده است. همچنین خواص دارویی و درمانی عسل، گرده و زهر زنبور عسل و نیز خواص موم و بره موم به طور جامع تشریح شده‌اند. مهم‌ترین ویژگی این کتاب، بیان حقایق و به دور از گزافه‌گویی خواص فرآورده‌های زنبور عسل است که عموم مردم به آگاهی از آن‌ها نیاز مبرم دارند. برخی از محصولات زنبور عسل، خواص غذایی و درمانی دارند؛ مثل عسل، گرده و شاه‌انگبین؛ برخی از آن‌ها فقط خواص درمانی دارند؛ مثل زهر زنبور عسل. همچنین برخی از آن‌ها در صنعت کاربرد ذی‌قمتی دارند و خواص غذایی و درمانی ندارند که متأسفانه برای آن‌ها بدون هیچ پایه و اساسی، خواص درمانی فراوانی در برخی از کتاب‌ها ذکر شده است؛ مثل موم و بره موم. به هر حال با مطالعه این کتاب، حقایق علمی و لازم درباره خواص فرآورده‌های مختلف زنبور عسل با زبانی قابل درک برای عموم آورده شده است.

منابع مورد استفاده فارسی

- رجحان، محمد صادق. ۱۳۷۲؛ دارودرمان گیاهی، انتشارات علمی
- زرگری. ع. گیاهان دارویی، جلد ۵-۱، انتشارات دانشگاه تهران
- شبعوی، اسماعیل. ۱۳۷۲؛ درمان گیاهی، انتشارات استاد - مشهد
- شهرستانی، نعمت‌اله. ۱۳۷۸؛ زنبورعسل و پرورش آن، چاپ یازدهم؛
انتشارات سپهر
- عبادی، رحیم؛ احمدی، علی اصغر. ۱۳۶۹؛ پرورش زنبورعسل،
انتشارات راه‌نجات اصفهان؛ چاپ اول
- عراقی، محمد؛ ۱۳۷۶؛ زنبورداری عملی؛ انتشارات دنیا، چاپ دوم
- علی آقایی، مرتضی؛ میرنظامی ضیابری، سید حسین. ۱۳۷۵؛
عسل‌درمانی؛ انتشارات نوپردازان؛ چاپ اول.
- فرید حسینی، رضا. ۱۳۷۲؛ پاتوفیزیولوژی بیماری‌های روماتیسمی و
خودایمنی، انتشارات آستان قدس
- فرید حسینی، رضا؛ دیهیمی. ۱۳۶۳؛ زنبورگزیدگی و مطالعه ۳۰ مورد؛
مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی
- معین، مصطفی؛ فرید حسینی، رضا. ۱۳۷۴؛ آنافیلاکسی - آلرژی به
زنبورگزیدگی - حساسیت‌زدایی؛ انتشارات جهاددانشگاهی.

منابع مورد استفاده فارسی - ادامه

- میرحیدر. ح. ۱۳۷۲؛ معارف گیاهی - کاربرد گیاهان در پیش‌گیری و درمان بیماری‌ها، جلد ۸-۱، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- هاشمی، مسعود. ۱۳۷۶-۱۳۷۲؛ فرهنگ جامع کشاورزی و منابع طبیعی (جلدهای ۱ تا ۴)؛ انتشارات فرهنگ جامع.
- هاشمی، مسعود. ۱۳۷۵؛ فرهنگ کشاورزی و منابع طبیعی؛ انتشارات فرهنگ جامع؛ یک جلدی، چاپ سوم.
- هاشمی، مسعود. ۱۳۸۳؛ فرهنگ تغذیه دام؛ فرهنگ جامع؛ چاپ سوم.
- هاشمی، مسعود. ۱۳۸۰؛ راهنمای کامل پرورش زنبور عسل. انتشارات فرهنگ جامع، چاپ اول.
- هاشمی، مسعود. ۱۳۸۱؛ کتاب جامع عسل‌درمانی - خواص غذایی، دارویی و درمانی عسل، گرده، موم، بره‌موم، شاه‌انگبین و زهر زنبور عسل؛ انتشارات فرهنگ جامع، چاپ اول.
- هاشمی، مسعود؛ اعجاز زنبور عسل در افزایش تولید و مرغوبیت محصولات باغی و زراعی؛ فرهنگ جامع؛ در دست انتشار.
- هاشمی، مسعود؛ چه کنیم تا تولید و مرغوبیت پرتقال و کیوی را بالا ببریم؟ انتشارات، فرهنگ جامع؛ در دست انتشار.

منابع مورد استفاده انگلیسی

ABC and XYZ of Bee Culture. Root, A.I. 36th Ed.,

A.I. Root co. Medina, Ohio, 1975.

The Flowers Honey Comes From Honey. Crane,

E. International Bee Research Association. 1979.

Pollen analysis. Moore, P.D. Webb, J.A. Collinson,

M.E. Blackwell scientific publications. 1991.

Bees and Trees. Svensson, B. Swedish university of

agricultural sciences international rural development
centre. 1991.

Garden way's Practical Beekeeping. E. Tompkins

and R.M. Griffith.

Insects - the children's Treasury of

Knowledge. Time life, Honey 1990; Warner Inc.

Keep Bees and sell Honey. Kelley, Walter T. Walter T.

Kelley Co. Clarkson, Ky, 1973.

Starting Right with bees. Root, John A. 14th E., A.I.

Root Co., Medina, Ohio, 1967.

The Complete Guide to Beekeeping. 4th Ed. Roger

A. Morse; Robert Hale. London; 1988.

The Hive and the Honey Bee. 9th Ed. Dadant

مجموعه آثار دکتر مسعود هاشمی

الف - کتاب‌های تخصصی

- ۱ - احتیاجات غذایی حیوانات اهلی (واژه‌نامه و مقدمه: دکتر مسعود هاشمی)
- ۲ - احتیاجات غذایی گاوهای گوشتی (واژه‌نامه و مقدمه: دکتر مسعود هاشمی)
- ۳ - بهداشت دام عملی / ترجمه: دکتر مسعود هاشمی
- ۴ - بهداشت گاوهای شیری / دکتر علیرضا محمودزاده، دکتر مسعود هاشمی
- ۵ - بیوسنتز شیر، شیردوشی صحیح ... / دکتر مسعود هاشمی، دکتر محمودزاده
- ۶ - پروراندی گاو و گوساله / دکتر علی‌اکبر خادم، دکتر مسعود هاشمی
- ۷ - پرورش عملی اسب / ترجمه و تألیف: دکتر مسعود هاشمی
- ۸ - پرورش عملی بز / ترجمه: دکتر مسعود هاشمی
- ۹ - پرورش عملی گاوهای شیری و گوشتی / ترجمه: دکتر مسعود هاشمی
- ۱۰ - پرورش عملی گوسفند / ترجمه و تألیف: دکتر مسعود هاشمی
- ۱۱ - راهنمای پرورش گل‌ها و گیاهان خانگی / وکیلی آذر / ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۱۲ - پرورش گل‌ها و گیاهان زینتی / مترجم: پریناز مرعشی
- ۱۳ - پرورش گوساله‌های شیری / ترجمه: دکتر مسعود هاشمی
- ۱۴ - پرورش گوسفند درگوسفندداری / کامکار / ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۱۵ - تغذیه دام، طیور و ماهی - کاربرد فضولات / تألیف: دکتر مسعود هاشمی

- ۱۶ - خوراکها و خوراک دادن و جیره نویسی جلد ۱ / مؤلف: دکتر مسعود هاشمی
- ۱۷ - خوراکها و خوراک دادن و جیره نویسی جلد ۲ / مؤلف: دکتر مسعود هاشمی
- ۱۸ - راهنمای ارزیابی و انتخاب گاوهای شیری / مؤلف: دکتر مسعود هاشمی
- ۱۹ - راهنمای پرورش مرغ مادر لهما / ترجمه: دکتر مسعود هاشمی
- ۲۰ - راهنمای کامل پرورش زنبور عسل / مؤلف و ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۲۱ - راهنمای پرورش زنبور عسل / مؤلف و ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۲۲ - راهنمای نگارش مقاله‌های انگلیسی / ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۲۳ - روشهای عملی در پرورش طیور / مؤلف: دکتر مسعود هاشمی
- ۲۴ - روشهای عملی مهار کردن دام‌ها / ترجمه: دکتر مسعود هاشمی
- ۲۵ - فرهنگ تغذیه دام - یک جلدی / مؤلف: دکتر مسعود هاشمی
- ۲۶ - فرهنگ دامپروری / مؤلف و ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۲۷ - فرهنگ دامپزشکی / مؤلف و ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۲۸ - فرهنگ صنایع غذایی / مؤلف و ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۲۹ - فرهنگ کشاورزی و منابع طبیعی / یک جلدی / مؤلف و ویراستار: مسعود هاشمی
- ۳۰ - فرهنگ جامع کشاورزی و منابع طبیعی ج ۱ / مؤلف و ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۳۱ - فرهنگ جامع کشاورزی و منابع طبیعی ج ۲ / مؤلف و ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۳۲ - فرهنگ جامع کشاورزی و منابع طبیعی ج ۳ / مؤلف و ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۳۳ - فرهنگ جامع کشاورزی و منابع طبیعی ج ۴ / مؤلف و ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۳۴ - فرهنگ جامع کشاورزی و منابع طبیعی ج ۵ / مؤلف و ویراستار: دکتر مسعود هاشمی

- ۳۵ - فرهنگ جامع کشاورزی و منابع طبیعی ج ۶ / مؤلف و ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۳۶ - فرهنگ جامع کشاورزی و منابع طبیعی ج ۷ / مؤلف و ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۳۷ - فرهنگ جامع کشاورزی و منابع طبیعی ج ۸ / مؤلف و ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۳۸ - فرهنگ جامع کشاورزی و منابع طبیعی ج ۹ / مؤلف و ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۳۹ - فرهنگ جامع کشاورزی و منابع طبیعی ج ۱۰ / مؤلف و ویراستار: مسعود هاشمی
- ۴۰ - فرهنگ جامع کشاورزی و منابع طبیعی ج ۱۱ / مؤلف و ویراستار: مسعود هاشمی
- ۴۱ - فرهنگ جامع علوم - شامل بیش از ۱/۴ میلیون لغات و اصطلاحات تخصصی تمامی رشته‌های علوم / در حجمی بالغ بر ۷۰ هزار صفحه / عجالاً متوقف شده
- ۴۲ - فیزیولوژی تولیدمثل - تولیدمثل کاربردی در حیوانات اهلی / مسعود هاشمی، حسنی
- ۴۳ - فیزیولوژی تولیدمثل و تلقیح مصنوعی / مؤلف: دکتر مسعود هاشمی
- ۴۴ - تلقیح مصنوعی در گاو / مؤلف: دکتر مسعود هاشمی
- ۴۵ - تلقیح مصنوعی - روشهای آزمایشگاهی / ترجمه: دکتر مسعود هاشمی
- ۴۶ - عسل درمانی / مؤلف و ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۴۷ - کتاب جامع عسل درمانی / مؤلف و ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۴۸ - کالبدشناسی کاربردی حیوانات اهلی / محسن عباسی / ویراستار: مسعود هاشمی
- ۴۹ - مواد معدنی و ویتامین‌ها در تغذیه حیوانات اهلی و انسان / مؤلف: دکتر مسعود هاشمی
- ۵۰ - اصول باغبانی / دکتر فرید مرادی‌نژاد؛ دکتر مسعود هاشمی
- ۵۱ - کاسکو ۱ «زیباترین و قدرتمندترین طوطی در تقلید صدا» / دکتر مسعود هاشمی
- ۵۲ - کاسکو ۲ «رفتارشناسی و آموزش سخن‌گویی» محقق و نویسنده: دکتر مسعود هاشمی

- ۵۳- کاسکو ۳ «۱۶۶ سؤال و ۱۶۶ پاسخ تشریحی» محقق و نویسنده: دکتر مسعود هاشمی
- ۵۴- کاسکو ۴ «مدیریت نگهداری کاسکو در خانه» محقق و نویسنده: دکتر مسعود هاشمی
- ۵۵- کاسکو ۵ «اصول تغذیه و رژیم‌های غذایی کاسکو» / محقق و نویسنده: مسعود هاشمی
- ۵۶- کاسکو ۶ «بهداشت، بیماری‌ها و دامپزشکی کاسکو» محقق و نویسنده: مسعود هاشمی
- ۵۷- کاسکو ۷ «آموزش سخن‌گویی و مهارت‌ها به کاسکو» محقق و نویسنده: مسعود هاشمی
- ۵۸- کاسکو ۸ «نکات کلیدی در نگهداری و مراقبت از کاسکو» / دکتر مسعود هاشمی
- ۵۹- کاسکو ۹ «کودک بالدار - درمان افسردگی با کاسکو» محقق و نویسنده: مسعود هاشمی
- ۶۰- کاسکو ۱۰ «مهم‌ترین نکات لازم به‌رعايت در مراقبت و نگهداری از کاسکو»
محقق و نویسنده: دکتر مسعود هاشمی
- ۶۱- کاسکو ۱۱ «انتخاب و خرید کاسکو مهم‌ترین نکات لازم به‌رعايت در مراقبت
و نگهداری از کاسکو» / محقق و نویسنده: دکتر مسعود هاشمی
- ۶۲- کبوتر ۱ «راهنمای کامل پرورش، تولیدمثل، بیماری‌ها، گروستن و نژادها» هاشمی
- ۶۳- کبوتر ۲ «راهنمای کامل نگهداری و پرورش کبوتر» / مؤلف و ویراستار: مسعود هاشمی
- ۶۴- مرغ مینا «راهنمای کامل نگهداری، پرورش و نژادهای مینا» / دکتر مسعود هاشمی
- ۶۵- مرغ عشق استرالیایی «راهنمای کامل نگهداری، پرورش و نژادها» / دکتر مسعود هاشمی
- ۶۶- مرغ عشق آفریقایی «راهنمای کامل نگهداری، پرورش و نژادها» - دکتر مسعود هاشمی
- ۶۷- فنچ «انتخاب، پرورش، تولیدمثل و نژادها» - مؤلف و ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۶۸- قناری «انتخاب، پرورش، تولیدمثل و نژادها» - مؤلف و ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۶۹- طوطی ۱ «انتخاب، پرورش، تولیدمثل و نژادها» - مؤلف و ویراستار: مسعود هاشمی

- ۷۰ - طوطی ۲ «انتخاب، پرورش، تولیدمثل و نژادها» - مؤلف و ویراستار: دکتر مسعودهاشمی
- ۷۱ - عروس هلندی «انتخاب، پرورش، تولیدمثل و نژادها» - مؤلف و ویراستار: مسعودهاشمی
- ۷۲ - آرا (ماکائو) «انتخاب، پرورش، تولیدمثل و نژادها» - مؤلف و ویراستار: مسعودهاشمی
- ۷۳ - ماهیان آکواریومی آب شیرین و شور - مؤلف و ویراستار: دکتر مسعودهاشمی
- ۷۴ - همستر «راهنمای کامل نگهداری، پرورش و نژادهای همستر» / دکتر مسعودهاشمی
- ۷۵ - راهنمای کامل نگهداری، مراقبت، تغذیه، تولیدمثل و بیماری‌های سگ / مسعودهاشمی
- ۷۶ - سگ ۲ «راهنمای کامل تعلیم و تربیت سگ» / مؤلف و ویراستار: دکتر مسعودهاشمی

ب - کتاب‌های عمومی

- ۷۷ - کامل‌ترین دایرةالمعارف تعبیر خواب / معبرین: ابن سیرین، دانیال(ع)، کرمانی، امام صادق(ع)، اشعث، مغربی و معبرین خارجی / وزیری / ۱۰۲۴ ص / جلدسازی / هاشمی
- ۷۸ - متن کامل کلیات تعبیر خواب - / معبرین: ابن سیرین، دانیال(ع)، کرمانی، امام صادق(ع)، اشعث، مغربی / وزیری / ۴۳۲ ص / جلدسازی / تنظیم، تدوین و ویرایش: دکتر هاشمی
- ۷۹ - متن کامل کلیات تعبیر خواب - معبرین: ابن سیرین، دانیال(ع)، کرمانی، امام صادق(ع) جیبی / ۵۱۲ ص / جلدسازی / تنظیم، تدوین و ویرایش: دکتر مسعودهاشمی
- ۸۰ - تعبیر خواب - معبرین: ابن سیرین، دانیال(ع)، کرمانی، امام صادق(ع) / جیبی / شومیز - سلفون / ۲۸۸ ص / تنظیم، تدوین و ویرایش: دکتر مسعودهاشمی
- ۸۱ - روان‌ترین متن کامل فارسی نهج البلاغه «خطبه‌ها، نامه‌ها و سخنان قصار»

امام علی ابن ابیطالب علیه السلام / وزیری / جلدسازی / ۶۴۰ ص / دکتر مسعود هاشمی

۸۲ - روان ترین متن کامل فارسی نهج البلاغه «خطبه‌ها، نامه‌ها و سخنان قصار»

امام علی ابن ابیطالب علیه السلام / جیبی / جلدسازی / ۷۶۸ ص / ویراستار: مسعود هاشمی

۸۳ - سخنان قصار امام علی ابن ابیطالب علیه السلام / وزیری / شرح و ویرایش: مسعود هاشمی

۸۴ - سخنان قصار امام علی ابن ابیطالب علیه السلام / جیبی / شرح و ویرایش: مسعود هاشمی

۸۵ - فرهنگ جامع ضرب‌المثل‌های ایران و جهان / وزیری / ۳۷۶ ص / دکتر مسعود هاشمی

۸۶ - فرهنگ جامع ضرب‌المثل‌های ایران و جهان / جیبی / ۴۱۶ ص / دکتر مسعود هاشمی

۸۷ - ضرب‌المثل‌های ایرانی / جیبی / ۲۵۶ ص. / جلد شومیز سلفون / دکتر مسعود هاشمی

۸۸ - ضرب‌المثل‌های ناب ایرانی / جیبی / ۲۰۸ ص. / جلد شومیز سلفون / دکتر مسعود هاشمی

۸۹ - فرهنگ جامع نام‌های ایرانی / رقی / جلد شومیز سلفون / ف. جهاندار؛ مسعود هاشمی

۹۰ - کامل ترین فرهنگ نام‌های ایرانی / رقی / ۲۵۶ ص / مؤلف: ف. جهاندار؛ مسعود هاشمی

۹۱ - هیچ چیز ابدی نیست / مترجم: نفیسه معتکف / ویراستار: دکتر مسعود هاشمی

۹۲ - کلیات خنده‌دارترین لطیفه‌ها / وزیری / جلدسازی / محمد هاشمی، دکتر مسعود هاشمی

۹۳ - آلبوم خنده / جیبی، جلد شومیز سلفون / سعید هاشمی، ویراستار: دکتر مسعود هاشمی

۹۴ - خنده‌درمانی / رقی، جلد شومیز سلفون / سعید هاشمی، ویراستار: دکتر مسعود هاشمی

۹۵ - خنده‌درمانی / جیبی، جلد شومیز سلفون / سعید هاشمی، ویراستار: دکتر مسعود هاشمی

۹۶ - قهقهه‌بزنیم / جیبی، جلد شومیز سلفون / سعید هاشمی، ویراستار: دکتر مسعود هاشمی

۹۷ - قهقهه‌بزنیم / رقی، جلد شومیز سلفون / سعید هاشمی، ویراستار: دکتر مسعود هاشمی

- ۹۸ - بخوانیم و بخندیم / جیبی / جلد شومیز سلفون / سعید هاشمی، ویراستار: مسعود هاشمی
- ۹۹ - بخوانیم و بخندیم / رقعی / جلد شومیز سلفون / سعید هاشمی، ویراستار: مسعود هاشمی
- ۱۰۰ - بخندیم و شاد باشیم / جیبی / سعید هاشمی، ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۱۰۱ - بخندیم و شاد باشیم / رقعی / سعید هاشمی، ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۱۰۲ - لطیفه‌درمانی / جیبی / سعید هاشمی، ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۱۰۳ - لطیفه‌درمانی / رقعی / سعید هاشمی، ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۱۰۴ - خنده‌دارترین لطیفه‌های ملانصرالدین / جیبی / محمد هاشمی، ویراستار: مسعود هاشمی
- ۱۰۵ - خنده‌دارترین لطیفه‌های ملانصرالدین / رقعی / محمد هاشمی، ویراستار: مسعود هاشمی
- ۱۰۶ - خنده‌دارترین لطیفه‌های ملانصرالدین / وزیری / محمد هاشمی، ویراستار: مسعود هاشمی
- ۱۰۷ - ملانصرالدین در یزد / جیبی / محمد هاشمی، ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۱۰۸ - ملانصرالدین در تبریز / جیبی / محمد هاشمی، ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۱۰۹ - ملانصرالدین در اصفهان / جیبی / محمد هاشمی، ویراستار: دکتر مسعود هاشمی

پ - کتاب‌های علمی و تصویری کودکان

- ۱۱۰ ۱۱۱ ۱۱۲ ۱۱۳ ۱۱۴ ۱۱۵ - «داستان‌های شگفت‌انگیز کاسکوها» / نویسنده:
- ۱۱۶ ۱۱۷ ۱۱۸ ۱۱۹ ۱۲۰ ۱۲۱ - «مباحث حیاتی درباره کاسکو به زبان ساده» /
- ۱۲۲ ۱۲۳ ۱۲۴ - «مجموعه ۳ جلدی کتاب‌های تصویری حیوانات» (برای کودکان) /

- ۱۲۵ ۱۲۶ ۱۲۷ - «مجموعه ۳ جلدی کتاب‌های تصویری پرندگان» (برای کودکان) /
 ۱۲۸ ۱۲۹ ۱۳۰ - «مجموعه ۳ جلدی کتاب‌های تصویری ماهیان و سایر آبزیان» (برای کودکان)
 ۱۳۱ ۱۳۲ ۱۳۳ - «مجموعه ۳ جلدی کتاب‌های تصویری گل‌ها، میوه‌ها، سبزی‌ها و درختان»
 ۱۳۴ ۱۳۵ ۱۳۶ - «مجموعه ۳ جلدی کتاب‌های تصویری رنگ‌ها، شکل‌ها و احجام» (برای کودکان)
 ۱۳۷ ۱۳۸ ۱۳۹ - «مجموعه ۳ جلدی کتاب‌های تصویری وسایل نقلیه و حمل و نقل» (برای کودکان)
 ۱۴۰ ۱۴۱ ۱۴۲ - «مجموعه ۳ جلدی کتاب‌های تصویری اطلاعات عمومی» (برای کودکان)

ت - مجموعه کتاب‌های «رازهای زندگی، عشق و جاودانگی»

- ۱۴۳-۱۴۴-۱۴۵-۱۴۶-۱۴۷-۱۴۸-۱۴۹ - عشق یعنی / پیامک / جیبی (جلد ۱ تا ۷)
 ۱۵۰-۱۵۱-۱۵۲ - عشق یعنی / پیامک / رقی (۱ جلدی و ۲ جلدی)
 ۱۵۳-۱۵۴-۱۵۵-۱۵۶ - عاشقانه‌ها / پیامک / - جیبی (جلد ۱ تا ۴)
 ۱۵۷-۱۵۸ - عاشقانه‌ها / پیامک / - رقی (۲ جلدی)
 ۱۵۹ - ضرب‌المثل‌های عاشقانه / پیامک / - جیبی (۱ جلدی)
 ۱۶۰-۱۶۱-۱۶۲-۱۶۳ - عارفانه‌ها / پیامک / - جیبی (جلد ۱ تا ۴)
 ۱۶۴ - عارفانه‌ها / پیامک / - رقی (۱ جلدی)
 ۱۶۵-۱۶۶-۱۶۷-۱۶۸-۱۶۹ - جاودانه‌ها / پیامک / - جیبی (جلد ۱ تا ۵)
 ۱۷۰-۱۷۱ - جاودانه‌ها / پیامک / - رقی (۲ جلد)

- ۱۷۲-۱۷۳-۱۷۴-۱۷۵-۱۷۶-۱۷۷-۱۷۸- لطیفه‌های پیامکی / پیامک / -جیبی (۷جلد)
- ۱۷۹ - ۱۸۰ - لطیفه‌های پیامکی / پیامک / -رقعی (۲ جلد)
- ۱۸۱ - ۱۸۲ - رازهای اعتماد به نفس - جیبی / رقی
- ۱۸۳ - ۱۸۴ - رازهای شادزیستن - جیبی / رقی
- ۱۸۵ - ۱۸۶ - رازهای کامیابی / جیبی / رقی
- ۱۸۷ - ۱۸۸ - رازهای کامیابی و شادزیستن در زندگی / جیبی / رقی
- ۱۸۹ - ۱۹۰ - راز بزرگ خوشبختی «عشق» / راز بزرگ بدبختی «حسادت» / جیبی
- ۱۹۱ - رازهای همسر داری «۶۱ نکته کلیدی در زندگی زناشویی» / جیبی
- ۱۹۲ - رازهای همسر داری «۷۱ نکته کلیدی در زندگی زناشویی» / رقی
- ۱۹۳ - ۵۹ کلید طلایی در روابط جنسی، زناشویی و عاشقانه زن و شوهر / جیبی
- ۱۹۴ - ۸۴ کلید طلایی در روابط جنسی، زناشویی و عاشقانه زن و شوهر / رقی
- ۱۹۵ - ۱۵۴ کلید طلایی در روابط جنسی، زناشویی و عاشقانه زن و شوهر / رقی
- ۱۹۶ - کلیدهای طلایی در روابط جنسی و زناشویی زن و شوهر در رابطه با فرزندان / جیبی ۱۹۷ -
- ۱۹۸ - دایرةالمعارف روابط جنسی، زناشویی و عاشقانه زن و شوهر
- به انضمام پاسخ به مسائل جنسی و زناشویی / رقی
- ۱۹۹ - کلیدهای طلایی خوشبختی «حفاظت از عشق در زندگی جنسی و زناشویی ما - جیبی ۲۰۰ -
- ۲۰۱ - ۲۰۲ - ۲۰۳ - ۲۰۴ - «رازهای زندگی، عشق و جاودانگی» - «صراط مستقیم» / ۴ جلدی

برای خرید کتاب‌های انتشارات فرهنگ جامع

(۱) مراجعه حضوری به آدرس انتشارات فرهنگ جامع.

(۲) درخواست تلفنی کتاب‌های موردنیاز یا کاتالوگ موجود.

○ کتاب‌های موردنیاز خودتان را روی کاتالوگ علامت بزنید.

○ کتاب‌های موردنیاز + آدرس و شماره تلفن خود را تلفنی یا با نامه

به اطلاع ما برسانید. ○ این انتشارات وجه کل کتاب‌های درخواستی +

هزینه بسته‌بندی و پست آن‌ها را به اطلاع شما خواهد رساند. پس از

واریز وجه مذکور به حساب جاری سپهر بانک صادرات، به شماره

(۶۰۰۴ ۶۳ ۴۴۴ ۰۱۰۱) به نام «مسعود هاشمی»، بلافاصله درخواست

شما را با پست سفارشی به آدرس شما ارسال خواهد شد.

انتشارات فرهنگ جامع

تهران: خیابان انقلاب، روبه‌روی دانشگاه، خیابان فخررازی، خیابان

لبافی‌نژاد، نبش کوچه اسلامی، پلاک ۱۸۶ طبقه ۱ ☎ تلفاکس: ۶۶۴۰۰۱۷۸

☎ تلفن: ۶۶۴۹۶۹۹۷ / ۶۶۴۸۲۸۰۰

Treatment of Human Diseases by Honey

Nutritive and Medicinal Properties of Honey

Compiled and Edited by:

Masoud Hashemi, Ph.D.

Publisher: Farhang Jame

No. 186 Labafinejad st., Between Fakhreerazi st. and

Daneshgah st. Tehran, Iran. P.O.BOX: 13145-567.

Tel/Fax:66400178 Tel: 66496997 / 66482800

Treatment of the
HUMAN DISEASES BY
HONEY

Nutritive and Medical Properties
of Honey

Compiled and Edited by: M. Hashemi ; Ph.D.

Designer : H.R. Javanmard



فصل پنجم
در گزیده مسائل ۷۰



انتشارات فرهنگ جامع