

عسل درمانی

خواص غذایی، دارویی و درمانی عسل

مولف و ویراستار: دکتر مسعود هاشمی



www.irtanin.com

www.irebooks.com

www.omideiran.ir

عسل درمانی

خواص غذایی، دارویی و درمانی عسل

مؤلف و ویراستار:

دکتر مسعود هاشمی



سیرشناسه: هاشمی، مسعود، ۱۳۳۳

عنوان و نام پدیدآور: عسل درمانی - خواص غذایی، دارویی و درمانی عسل - مسعودهاشمی

مشخصات نشر: تهران — فرهنگ جامع — چاپ ششم ۱۳۹۰

مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص -- ۱۶/۵×۱۶/۵ س.م.

شابک: ISBN: ۹۶۴-۵۵۳۲-۶۰-۴

وضعیت فهرستنویسی: فیبا

موضوع: عسل -- مصارف عسل -- عسل به عنوان غذا

موضوع: خواص غذایی، دارویی و درمانی عسل

یاد داشت: صفحه عنوان به انگلیسی: Masoud Hashemi "Treatment of Human Diseases by Honey" (Nutritive and Medicinal Properties of Honey)

رده‌بندی کنگره: RM664/۵۵۴

رده‌بندی دیویی: ۶۱۵/۸۵۴

شماره کتابشناسی ملی: م۸۰-۲۳۲۷۴

عسل درمانی

خواص غذایی، دارویی و درمانی عسل

- مؤلف و ویراستار: دکتر مسعود هاشمی ■ لیتوگرافی: سماء چاپخانه: فرازندیش 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: ۹۶۴-۵۵۳۲-۶۰-۲

انتشارات فرهنگ جامع

تهران - خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران، خیابان فخر رازی، «خیابان لبافی نژاد»، نبش کوچه اسلامی، پلاک ۱۸۶، طبقه ۱ ■ ص.ب.: ۱۳۱۴۵-۵۶۷ ■ تلفن: ۶۶۴۹۶۹۹۷ / ■ تلفاکس: ۱۷۸ ۶۶۴۰۰

۲۸۰۰ تومان

فهرست مندرجات

پیشگفتار

۱۸	فصل اول - مهم‌ترین ارزش زنبور عسل برای انسان
۱۸	صفات متعالی زنبور عسل
۲۳	فصل دوم - عسل
۲۳	تعریف عسل
۲۵	عسل‌گیری از شان
۲۶	انواع عسل
۲۷	۱ - عسل مایع
۲۸	۲ - عسل مومدار
۲۹	معایب مصرف عسل مومدار (عسل شان)
۳۳	عسل رسیده و مزایای آن
۳۵	عسل نارس و معایب آن
۳۶	عسل‌های طبیعی و تقلبی
۴۹	عسل‌های دارویی
۵۲	عسل با طعم میوه یا سبزی‌ها
۵۲	عسل‌های تقویت‌شده با ویتامین‌ها
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 دکسترن‌های موجود در عسل
۵۹ کلورئیدهای موجود در عسل
۶۰ فعالیت آنتی‌بیوتیکی عسل
۶۲ طعم و بوی عسل
۶۳ شهد و تبدیل آن به عسل
۶۵ شکرک‌زدن عسل
۶۶ تخمیر عسل
۶۹ عمل‌آوری، ذخیره‌سازی و فروش عسل
۶۹ صاف‌کردن 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 می کند؟.....
۸۴	عسل و گازگرفتگی سگ هار.....
۸۶	برتری خواص غذایی و دارویی عسل
۹۰	فصل چهارم - عسل درمانی.....
۹۰	خاصیت ضد عفونی کنندگی عسل.....
۹۱	صرف عسل به عنوان دارو
۹۴	صرف عسل با میوه ها و غذاهای دیگر
۹۵	صرف عسل با داروها.....
۹۶	درمان بیماری ها با عسل
۹۶	بیماری های قلبی
۹۹	تصلب شرایین، کم خونی و فشار خون
۱۰۰	بیماری های کلیوی
۱۰۰	اثر عسل روی خون
۱۰۱	اثر عسل روی سلامت و رفتار کودکان.....
۱۰۲	بهداشت و سلامت چشم
۱۰۶	بیماری های ریوی
۱۰۸	بهبود زخم ها
۱۱۰	سلامت دندان ها
۱۱۱	قابلیت انرژی زایی 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	بیماری های گوارشی و عصبی ..
۱۳۵	پیوست ..
۱۳۶	روماتیسم ..
۱۳۷	دردهای عضلانی ..
۱۴۶	دردهای مفصلی، استخوانی و آرتروز ..
۱۴۸	تقویت اعصاب و رفع بی خوابی ..
۱۴۹	تقویت عمومی بدن و رفع لکنت زبان ..
۱۵۱	رفع فراموشی و تقویت حافظه ..
۱۵۲	تقویت کار کبد، کیسهٔ صفرا و عمل هضم ..
۱۵۴	ناتوانی های جنسی ..
۱۶۵	گلودرد و رفع سرفه ..
۱۷۲	تنگ نفس (آسم) ..
۱۷۳	نرم کردن پوست ..
۱۷۳	ماسک عسل ..
۱۷۵	لکه های قارچی، کهیز 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 گره 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 تاحدی به دلایل قابلیت تطابق این حشره با شرایط اقلیمی مختلف و در نتیجه قابلیت زنده‌ماندن 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 فرآهم می‌شد و هرگاه که خللی در آن به وجود می‌آمد یا باید، بساط زندگی روی این گره خاکی برچیده می‌شد یا خواهد شد. حال ببینیم که زنبور عسل به عنوان یکی از مهم‌ترین حلقه‌های زنجیره حیات، چگونه انجام وظیفه می‌کند.

اگر به اهمیت فرآورده‌های شناخته شده 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 فراورده‌ها باشد، می‌توان گفت که با حذف زنبور عسل، هیچ تأثیر قابل توجه‌ای در چرخه حیات ایجاد نخواهد شد. پس زنبور عسل، تنها به‌خاطر تولید عسل و غیره نمی‌تواند در ردیف حلقه‌های مهم زنجیره حیات قرار گیرد! لذا این سؤال مطرح می‌شود که چرا می‌گوییم: زنبور عسل مهم‌ترین حلقة زنجیره حیات بر روی گره 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 به‌لحاظ قابلیت گرده‌افشانی، باید به زنبور عسل به‌تهایی 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 به‌اهمیت وظیفه خودمان در قبال بهره‌برداری صحیح از زنبور عسل پی‌بریم، ابتدا باید بتوانیم اهمیت گرده‌افشانی کافی و صحیح گیاهان و به‌خصوص گیاهان پرورشی گرده‌افشانی شونده توسط حشرات را درک کنیم. اگر بتوانیم به‌چنین درکی برسیم، حتی در غیاب آمارهای دقیق، می‌توانیم به‌این 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 باگی توسط حشرات گردهافشان، به ویژه زنبور عسل، به قدری قابل توجه است که منهای ضعف های عدیده دیگری که ما در اموارات کشاورزی و منابع طبیعی داریم، اگر فقط استفاده از زنبور عسل در گردهافشانی تمامی مزارع و باغات نیازمند به این حشره، به طور 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 بی توجههای به زنبور عسل و فقط چشم داشتن به تولید عسل از این حشره، فقط به کاهش بسیار شدید تولید محصولات باگی و زراعی ختم نمی شود، بلکه در درازمدت، نابودی کامل کشاورزی، منابع طبیعی، دامپروری و... را در پی خواهد داشت. به همین دلیل بوده است که خداوند «زنبور عسل» را به عنوان یکی از مهمترین سرحلقه های زنجیره حیات، همزمان با پیدایش گونه های خاصی از گیاهان گل دار روی گره زمین خلق کرد و مقرر فرمود که نسل آن برای همیشه باقی بماند تا این حشره اسباب تداوم نسل گیاهان و قابلیت بهره برداری انسان و حیوانات از آنها را ممکن کند!

پس چرا ما از زنبور عسل، «این بزرگترین نعمت خداوندی» خود را محروم کرده ایم و کشاورزی، باغداری، منابع طبیعی، دامپروری و خاک های حاصلخیزمان را در معرض نابودی قرار داده ایم؟ و چرا این چنین اسفناک سرگرم شده ایم که از ضرورت مطلق گردهافشانی بسیاری از محصولات زراعی و باگی که کلیدی ترین و در عین حال ساده ترین اصل در تولیدات گیاهی است، غافل مانده ایم؟ 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؛ مِن جمله، افزایش تولید عسل و غیره نیز بهره‌مند شویم! چرا در ترویج این مهم‌ترین رُکن کشاورزی و باگداری همت به خرج نمی‌دهیم؟ در پاسخ‌یابی برای این سؤالات، من ضمن مطالعه و تحقیق کافی به‌این نتیجه رسیده‌ام که رواج بی‌سودایی، کم‌سودایی و عدم علاقه بیشتر کشاورزان و باگداران به مطالعه و بهره‌گیری از کتاب‌های موردنیازشان 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 بوده است. 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، باگی، جنگلی و مرتعی و خواص فرآورده‌های زنبور عسل، به کتاب‌های دیگر مؤلف با عنوان‌ین ذیل مراجعه کنند.

(۱) راهنمای کامل پرورش زنبور عسل و

(۲) راهنمای پرورش زنبور عسل.

(۳) کتاب جامع عسل درمانی (خواص غذایی، دارویی و درمانی عسل، گرده، موم، بَرَه موم، شاه‌انگبین و زهر زنبور عسل).

در این کتاب که برای عموم مردم نوشته شده است، علاوه بر مباحث مختصر در مورد زنبور عسل؛ تولید، عمل آوری، ذخیره‌سازی و مصرف

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

چاپ اول کتاب‌های فوق، در سال‌های ۱۳۸۰ و ۸۱ انجام شد. در آن‌زمان، من فکرمی کردم که در مورد زنبورعسل و مجموع خواص آن، موضوعی بی‌نهایت مهم را پیدا کرده‌ام. نمی‌گوییم کشف کردم، می‌گوییم پیدا کردم، چون این حقایق قبلًا هم به عنوان موضوعاتی بسیار بدیهی و ابتدایی، در کتاب‌های خارجی زنبورعسل وجود داشته و در ترجمهٔ 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 با وجودی 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 زنبور عسل ۵ تن و با زنبور عسل ۵۰ تن محصول می دهد.

۲ - یک هکتار باغ گلابی بدون زنبور عسل ۶ تن و با زنبور عسل ۸۰ تن محصول می دهد.

..... - ۳

در سال ۷۹، روزی من در حال تورق کتاب زنبور عسل جناب دکتر شهرستانی بودم و به طور اتفاقی به سه خط فوق برخورد کردم. من شک نکردم که این ادعاهای دروغ نیستند. البته شاید قدری پس و پیش باشند، ولی ادعایی به این گندگی نمی تواند از زبان یک فرد عاقل به دروغ مطرح شود، خاصه آن که 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 علی رغم نداشتن تخصص در موضوع زنبور عسل، مصمم گشتم کتاب «راهنمای کامل پرورش زنبور عسل - ۷۶۸ صفحه» را بنویسم - و نوشتم - و از آن، کتابی مختصرتر «راهنمای پرورش زنبور عسل - 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 سال های ۸۱ و ۸۲ منتشر کردم. اصل کتاب به خاطر قطوبودن، خیلی دیر به فروش رسید، طوری که تا کنون دیگر آنرا چاپ نکرده ام. کتاب راهنمای پرورش زنبور عسل تا کنون 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»، تاکنون ۵۶ هزار جلد در شش چاپ منتشر شده است «نتیجه‌گیری با خودتان».

الغرض، وقتی درحال نوشتن کتاب «راهنمای کامل پرورش زنبور عسل» بودم، چنان‌می‌پنداشتم 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 گل محصولات آن‌ها را می‌خورد و برای آن‌ها خسارت و برای زنبورداران عسل بهار مغان می‌آورد. این درحالی است که تمامی کشاورزان و باغداران کشورهای پیش‌رفته، از ماهها قبل از به‌گل‌نشستن محصولاتشان، با یک زنبوردار معتبر قرارداد می‌بندند و به او پول می‌دهند که به موقع و به تعداد کافی کندو در مزرعه یا باغشان مستقر کند تا عمل گرده‌افشانی محصولاتشان به خوبی انجام شود و برای افزایش چند صد درصدی و مرغوب شدن محصولاتشان، به شدت اصرار دارند که حتماً زنبور عسل عمل گرده‌افشانی محصولاتشان را انجام دهد، زیرا تخصص مابقی حشرات در عمل گرده‌افشانی، هرگز به‌باشی 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 به خصوص 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 به دو برابر خواهد رسید. لذا انتظار داشتم که برای این گفته دهها میلیارد دلاری، مقامات مسئول مرا فراخوانند و به من

بگویند: یا آنچه را که نوشه‌ای ثابت گن و/یا بنویس که غلط کردم تا ما اعتراف به غلط کردن تورا به اطلاع عموم برسانیم. من به آنچه نوشه بودم، شک نداشتم. من آنرا کشف خودم نمی‌دانستم و چنین می‌پنداشتم که این موضوع، شبیه آن است که در طول صدها سال، هرساله یک صندوقچه پُر از جواهرات بهارزش دهها میلیارد دلار، در جایی از کشور ما افتاده و در حالی که قبلاً نیز لااقل متخصصین و مطلعین زنبور عسل آنرا می‌دیدند، هیچ‌یک از آن‌ها این خبر را به مقامات کشاورزی کشور ندادند. حال چراندادند، باید از خودشان پرسید! و لذا من که برای اولین بار به محض دیدن این ثروت عظیم که همه ساله در حال بربادرفتن بوده، خبر آن را در قالب چهار عنوان کتاب + طرح بهره‌برداری کامل از زنبور عسل که تسليم معاون ترویج وزارت کشاورزی «آقای دکتر عمادی» کردم، بدون شک به خاطر این یافته و خلوص نیت سابقه دارم در تسليم چندین طرح ملی دیگر، لااقل مورد پرس و جو قرارخواهم گرفت تا ثابت شود که چرند نوشه‌ام یا درست و اگر درست نوشه‌ام، پس یقیناً در صدد عملی ساختن سراسری طرح مربوط به آن قرارخواهند گرفت.

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

در هنگام خدا حافظی 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 خواهشمن این است که اولاً برای اجرای این طرح از خود من هم استفاده کنید و ثانیاً درب اتفاقات 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 هریک از آن‌ها، چندین تا ده‌ها میلیارد دلار ثروت نصیب کشور ما خواهد شد، من دارم و به علاوه، خدا این‌توان را به من داده که روی هر مشگل کلان کشور که تا کنون فکرم را متوجه 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 بهبه و چه‌چه از من پذیرایی می‌کنند، اما دیگر هرگز اجازه ملاقات به من نمی‌دهند! متأسفانه دیده‌ام که پس از چندی، طرح گرفته‌شده از من، در حال اجراست، ولی به جز «طرح تولید انبوه خوراک دام از دور ریختنی‌ها» که آن را خودم با انتشار سه‌جلد کتاب و ۴۰ مقاله به‌طور کامل در سراسر کشور به‌اجرا درآوردم، متأسفانه ندیدم که هیچ‌یک از طرح‌هایی سرقت شده از من و اجراشده 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 این‌طرح و هم طرح‌های دیگری را بتوانیم انشاء... با موفقیت کامل برای کشور به‌اجرا 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

اجرایی 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 بهمن نداد و نامه‌هایم را هم بی‌جواب گذاشت و به‌تلفن‌هایم هم جواب نداد و مرا مطمئن ساخت که راهی را انتخاب کرده که قبل‌آ برخی دیگر انتخاب کردن؛ یعنی حذف من به‌منظور مطرح کردن کلیت طرح به‌نام خودشان و قطعاً به‌منظور دستیابی به‌منافعی که از این راه گیرشان می‌امد! چندماه بعد، شخصی به‌نام دکتر... بهمن مراجعه کرد و گفت: من یک مجموعه مقالات دارم که به‌دلیل 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 جزو، مقالات همان متخصصینی است که من به دکتر عمامی گفتم از خارج و داخل دعوت کند تا در یک سمینار، قابلیت اجرای ثابت طرح مرا تأیید یا رد کنند. به عبارت دیگر، او سفارش مرا در راه‌اندازی سمینار بین‌المللی زنبور عسل 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 نداشم. و حالا، دقیقاً ۹ سال از موضوع انتشار کتاب‌های زنبور عسل من و موضوع آن طرح خارق‌العاده اقتصادی و به‌غایت ساده و بی‌هزینه برای اجرا می‌گزرد و شما متخصصین، کارشناسان، کشاورزان، باغداران، زنبورداران و از همه مهم‌تر «مقامات ارشد کشور»، بگویید که آیا از زنبور عسل برای افزایش تولید و مرغوبیت محصولات گیاهی در کشور ما

استفاده شد؟ آیا محصول عسل و دیگر فراورده‌های زنبورعسل که طبق طرح تسلیم شده من به معاون 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 به سادگی و بدون یک ریالی هزینه قابل اجرا بود، اما فردی مسئول به خاطر امیال نفسانی اش، طراح آن را کنار گذاشت و خودش نیز نتوانست یا نخواست آن را دنبال کند! حال اگر طرح این کار تسلیم او نشده بود یا اجرای آن بودجه‌ای را طلب می‌کرد، شاید او می‌توانست بگوید: طرحی به من داده نشد یا مجلس بودجه آن را تصویب نکرد. اما این طرح که فقط با چند ساعت برنامه آموزش تلوزیونی و اندکی تلاش مروجین کشاورزی به سادگی خوردن آبی گوارا، توسط کشاورزان و باغداران سراسر کشور قابل اجرا بود، چرا اجرا نشد؟ و آیا افرادی که مسئولیت این گونه امور مهم به آن‌ها سپرده‌می‌شود، نباید مورد بازخواست قرار گیرند؟ به هر حال یک میلیارد دلار؛ یعنی یک تریلیون تومان، اما من فقط در خصوص اجرانشدن عمدی طرح زنبور عسل، مدعی ام که سالیانه میلیارد‌ها دلار خسارت به کشور ما وارد می‌شود، چرا که هم طرح به غایت 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، مولدهای و شگفت‌انگیزترین مخلوقات خداوند است که بدون آن زندگی بر روی کره زمین، اگر غیرممکن نشد، بسیار دشوار می‌شود. در غیاب زنبور عسل یا در شرایط عدم استفاده مؤثر از زنبور عسل در گرده‌افشانی محصولات زراعی و باگی نیازمند به‌این 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 به‌نمایش می‌گذارد. انسان می‌تواند پشتکار، کارگروهی، تقسیم‌کار، اتحاد، نظم اجتماعی، ایثار، آینده‌نگری و غیره را از زنبور عسل بیاموزد. زنبورهای کارگر در طول عمر خود، حداقل ۴۰ کیلومتر پرواز می‌کنند و هر یک حدوداً تا $1/5$ گرم شهد از روی گل‌ها جمع آوری 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 کند و حمل کند. بنابراین با توجه به غلظت شهد نسبت

به عسل و انجام یک محاسبه ساده، درمی‌یابیم که زنبورعسل 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 پُرکند. به عبارت دیگر، حدود ۱۲۵۰ زنبورعسل باید در مدت کوتاه عمر خود جمعاً ۵۰ هزار کیلومتر پرواز کنند و جان خود را فداکنند تا یک کیلوگرم عسل ساخته‌شود. 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 عمدآ 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 این‌که می‌داند در فصل بهار حداکثر سه هفتۀ زندۀ 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 انظباط اجتماعی؛ یعنی، زنبوران عسل، به‌خوبی درس آموخته‌اند و به‌خوبی به آموخته‌ها عمل کرده‌اند. آن‌ها با کنترل جمعیت انسانی امکان برنامه‌ریزی برای یک جمعیت ثابت را فرآهم کرده‌اند و با حفاظت و بهره‌برداری صحیح از منابع طبیعی و بالا بردن 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 باهمین تعداد جمعیت که اکنون در رفاه بالایی به سر می‌برند، منابع موجودشان نه تنها حفظ می‌شود، بلکه با پیشرفت‌های علمی دائمی، 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 پدیده رشد جمعیت به عنوان یک خطر جدی و تهدیدکننده نسل‌های آینده نمی‌نگریم و ظاهراً خطر را آن‌طور که هست درک نکرده‌ایم که تاکنون حاضر به سرمایه‌گذاری جدی در رفع این معطل حتمی نسل‌های آینده نشده‌ایم و تنها نصیحت مردم برای تنظیم خانواده اکتفا کرده‌ایم. همچنین ما علاوه بر استخراج پُرقدرت نفت و گاز و دیگر معادن و مصرف بی‌رویه در داخل و هزینه بی‌رویه ارز حاصل از صادرات این منابع، انگار خوابیم یا نمی‌دانیم که حد و حق نسل حاضر در استفاده از منابع و وظیفه این نسل در حفاظت و توسعه منابع چقدر است و انگار نمی‌دانیم یا نمی‌خواهیم بدانیم در حالی که ته‌مانده جنگل‌ها و مراع ماروبه‌نابودی است، امروز که ارز خدادادی نفت و گاز را داریم، باید آن را صرف بیابان‌زدایی و جنگل‌کاری کنیم نه برج‌سازی و تقویت روحیه کم‌کاری و پُرتوقوع‌ای 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 سرمایه‌گذاری در حفاظت، اصلاح و توسعه جنگل‌ها و مراتع کشور، با بسی تفاوتی به آمار نابودی روزافزون جنگل‌ها و مراتع باقی‌مانده گوش بدھیم؟ 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 صراحة گفت که اگر به قید فوریت و با تمامی توان و سرمایه‌گذاری کافی در صدد به صفر رساندن رشد جمعیت برنایاییم، و اگر حفاظت از منابع طبیعی باقی‌مانده و احیای منابع طبیعی نابودشده را به عنوان مهم‌ترین اقدامات ملی دولت و مردم تلقی نکنیم و اگر به کمکاری و پُرتوقای و کم بازدهی خاتمه ندهیم و اگر در استفاده از مغزهای متفکر و دانشمندانمان همت نگماریم، چیزی جز زیاد بود 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 گرده‌افشانی اشان را فرآهم کنند تا بارورشوند و محصولات خود را آماده تغذیه یا استفاده انسان کنند. زنبورعسل با شرکت در ضیافت گل‌ها و سرزدن به گل‌های مختلف، علاوه بر گرده‌افشانی آن‌ها، جام شهدشان را سرمی‌کشد و شهد شیرین گل‌ها را به‌یکی از مغذی‌ترین غذاها (عسل) تبدیل می‌کند و به‌این ترتیب در حفظ و حراست از طبیعت جاندار و ممکن ساختن رفاه انسان، تمام عمر را به‌طور شبانه‌روزی تلاش می‌کند. و ای کاش ما از زنبورعسل چگونه بودن را یادبگیریم و قبول کنیم که عمر هرقدر دراز باشد، سرانجام تمام خواهد شد و در انتهای هیچ چیزی باقی نخواهد ماند، جز احساس خدمت، بی‌توجهی‌ای یا خیانت به همنوعان و به‌خصوص 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 به عنوان غذای خودش برای فصول نامساعد سال ذخیره می‌شود. اما عسلک از این تعریف مستثنی است، زیرا عسلک از نوشجای‌های موجود در گل‌ها یا بیرون گل‌ها منشاء نمی‌شود، بلکه از ترشحات گیاهی بوده که در این صورت به آن «مانا» گفته می‌شود یا به طور 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 به نام «عسلک» ترشح می‌کنند. زنبوران عسل در مواقع کمبود منابع شهد، به جمع آوری 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 بر اساس 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 نوشجای گل ها جمع آوری شده باشد؛ به کندو منتقل و در حجره های شان موقتاً ذخیره و متعاقباً توسط زنبوران کارگر آبگیری شده باشد و ضمن عمل تغليظ توسط زنبوران کارگر، به آن موادی چون آنزیم، آنتی بیوتیک و غیره افزوده شده باشد و عمدۀ 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 تغليظ شهد گل های گیاهان مختلف توسط زنبور عسل تهیه شده

باشد و حاوی مواد افزوده شده توسط زنبور عسل (آنژیم، آنتی بیوتیک و غیره) باشد (به مبحث عسل های طبیعی و تقلیلی مراجعه کنید).

۳ - رطوبت (آب) آن بیشتر از ۱۹ درصد نباشد.

۴ - خاکستر (مجموع مواد معدنی) آن بیشتر از 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 پوکه 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.

أنواع عسل

همان طور 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 به‌قدرتی 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 پشمیمانی 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. به‌نظر می‌رسد که مردم عسل‌هایی بارنگ روشن و طعم ملایم را بیشتر ترجیح می‌دهند. عسل مایع نیز نسبت به عسل شکرک‌زده مردم پسندتر است. عسل شان نیز طرفداران خاص خود را دارد که این دسته از مردم ناآگاهانه تصور می‌کنند هر عسلی درون شان 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 پُرمعنی و بالارزش است، اما معلوم نیست چه کسانی و با کدام دلایل علمی، خوردن موم یا موم خواری را توصیه کرده‌اند. به هر حال، خوردن موم شانهای 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 بجوند، هیچ از مقدار آن کم نمی‌شود و می‌توان درست مثل آدامس آن را ساعتها جوید بدون آن‌که از مقدار آن کم شود. لذا، موم خواری، 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 موم خوار، 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 روئیت است.
- ب - عسل متبلور یا شکرک‌زده: به‌طور کامل سفت و جامد شده است. عسل‌های متبلور ممکن است طبیعی باشند؛ یعنی، هیچ شروع‌کننده (strater) شکرک‌زنی به آن‌ها اضافه نشده باشد یا به‌وسیله یک جریان متبلورکننده تولید شده باشند.

۲ - عسل مومدار

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

(الف) عسل شان قطعه‌ای: این نوع عسل شان ممکن است به‌شکل مکعب مربع‌هایی به‌اضلاع ۱۱ سانتی‌متر و قطر حدود ۳ سانتی‌متر یا مکعب مستطیل‌هایی به طول ۱۳، عرض ۱۰ و قطر حدود ۳ سانتی‌متر یا به‌شکل دایره‌ای تولید شوند.

(ب) عسل شان قطعه‌ای انفرادی: این نوع در قطعاتی به‌اندازه یک چهارم عسل شان قطعه‌ای معمولی تولید می‌شود.

(پ) عسل شان بزرگ: این نوع در قاب‌هایی با عرض کم و پایه شان نازک تولید می‌شود و پُرشده آن به صورت قاب کامل به فروش می‌رسد. در ایران هیچ نوع عسل شان مخصوصی تولید نمی‌شود و عسل شان کاملی که در عسل فروشی‌ها عرضه می‌شود، همان شان‌هایی است که از

آن‌ها عسل‌گیری می‌شود (به مبحث معاایب عسل موم‌دار مراجعه کنید). (ت) عسل شان بزیده: این نوع همان عسل شان بزرگ است که به قطعاتی با اندازه‌های مختلف بزیده می‌شود و این قطعات با تکه‌های ریز و کناره‌های شان همراه با عسل ریخته شده از لبه‌های بزیده شده را می‌توان در کیسه‌های نایلونی یا سلفون ریخت.

(ث) عسل شان مخلوط با عسل مایع: شامل عسل شان بزیده 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 به بازار عرضه می‌کند که چندین سال از آن‌ها استفاده کرده است. چنین شان‌هایی غالباً شکسته، خردشده، سیاه و عمدتاً آلوده به تخم و لارو پروانه موم‌خوار است. برخی از مردم اگر منظره چنین شان‌هایی را بلا فاصله 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 سه‌شکل خسارت می‌بیند:

۱ - مابه التفاوت 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 موم خوار 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 موم خوار می‌خورد، بدون این‌که متوجه شود. حال خوردن این نوع مواد آلوده چقدر برای سلامتی انسان ضرردارد یا ندارد، باید مورد تحقیق قرار گیرد.

□ قیمت موم به مراتب بیشتر از قیمت عسل است. اولاً زنبوردار کل 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 تصفیه شده به کارخانه و دریافت ورق موم پرچ شده را به خود نمی‌دهد. ملاحظه می‌شود که تا این‌جا خسارت ناآگاهی مصرف‌کننده عسل مومدار (عسل شان) و زرنگ‌بازی زنبوردار به مصرف‌کننده وارد می‌شود. حال صرف‌نظر از این‌که زنبوردار موم

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

■ معمولاً زنبوردار پس از برداشت شان‌های پُراز عسل از کنده‌ها، شان‌های تمیز، نسبتاً نو و عاری از تخم و لارو پروانه موم خوار 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 مورداً استفاده قرار گرفته‌اند و لذا رنگ آن‌ها در برخی از نواحی دو طرف شان سیاه است. این شان‌ها تردوشکننده بوده و ظاهری کثیف دارند و معمولاً آلوده به تخم و لارو پروانه موم خوار هستند و قابلیت استفاده مجدد ندارند. قاعده‌تاً 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 موم پرچ کنی (کارخانه سازنده پایه شان) تحویل دهد و به اندازه قیمت رایج موم تصفیه شده از کارخانه پایه شان دریافت کند. اگر زنبوردار چنین کاری کند، وظیفه اش را در مقابل هموطنان خود و حفظ سرمایه‌های کشور به خوبی انجام داده و کارش قابل تقدیر است.

■ با عرضه عسل شان به بازار، در واقع زنبوردار از ساده‌لوحی عامه 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 نام رغوب‌ترین محصول خود را به شکل عسل شان سریع‌تر و گران‌تر از بخش مرغوب محصولش می‌فروشد. با این روش غیر مسئولانه، در حالی که 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 موم خوار 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 خوش باورند، پس بلا مانع است که هر بلا بی 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 مرزوه‌بوم 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 وجود ارزشمند خود دور کنند و باشد که با انتشار این کتاب و دو کتاب مذکور دیگر، جایگاه زنبور عسل و پرورش‌دهندگان این فرشتگان دوبال 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 تغليظ 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 قرار گرفتن یا ذخیره شدن 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 می‌کند و براساس غریزه طبیعی، برای جلوگیری از فاسد شدن 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 تاحد لازم آبگیری می‌شود و به مقدار لازم برخی از مواد ساخته شده داخل بدن زنبور؛ مثل، آنزیم تبدیل کننده 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 موردنیاز بدن خود مصرف می‌کنند و مازاد آن را به عنوان ادرار و مخلوط با مدفوع در خارج از کندو دفع می‌کنند. در موقعی 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 تبخير باعث بالارفتن رطوبت داخل کندومی شود و اگر این رطوبت تا حد کم نشود، در حجره‌های سرباز حاوی عسل تازه تغليظ شده نفوذ کرده و مشکل آفرین می‌شود. لذا به محض بالابودن رطوبت داخل کندو، دسته‌ای از زنبورهای کارگر با بال زدن بر فراز حجره‌ها باعث به‌گردش درآمدن هوا و تهويه کندو می‌شوند که به‌ايين ترتيب رطوبت اضافي داخل کندو خارج شده و امكان تبخير سطحي عسل‌های موجود در حجره‌های سرباز نيز فرآهم می‌شود. لذا عمل بال زدن زنبورها علاوه‌بر تهويه کندو و ثابت‌نگهداشتن تقربي رطوبت داخلی کندو، باعث تغليظ عسل رقيق نيز می‌شود.

عسل رسیده با ويژگي غليظ بودن و ساير خصوصياتي که دارد، محيطی است که هيچ نوع موجود زنده‌ای در آن قادر به ادامه زندگی و فعالیت نیست و به‌ايين لحظ است که عسل رسیده را به راحتی می‌توان بدون نياز به هيچ نوع فرآوري یا نگهداري در يختال تمامت نامعلومی نگهداري کرد.

عسل نارس و معایب آن

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

انجام شد، زنبورها در ب حجره‌ها را با لایه‌ای از موم می‌پوشانند. لذا تمام شان‌هایی که حجره‌های آن‌ها با لایهٔ مومی بسته شده باشد، حاوی عسل رسیده (تغليظ 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. به طور کلی زنبورها زمانی اقدام به درپوش‌گذاری یک حجره ذخیره‌عسل با لایهٔ مومی می‌کنند که اولاً حجره کاملاً از عسل پُرشده باشد و ثانیاً تمام عسل موجود در حجره تغليظ شده باشد. بنابراین چنان‌چه در هنگام برداشت عسل جریان شهد‌هنوز برقرار باشد، شان‌هایی با حجره‌های باز نشان‌دهنده این است که عسل موجود در آن‌ها به احتمال بسیار قوی هنوز تغليظ نشده و به علت رسیده‌بودن، آماده برداشت نیستند. چرا که زنبورها کار شهد‌آوری را در روز انجام می‌دهند و در طول شب عسل جمع آوری شده در همان روز را تغليظ می‌کنند و هر حجره‌ای را که با عسل تغليظ شده به طور کامل پُر کنند، آن را با لایه‌ای از موم درپوش‌گذاری می‌کنند. لذا پُر کردن حجرات نیمه‌پُر را به روز بعد موكول می‌کنند.

عسل‌های طبیعی و تقلیبی

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

استفاده از عمدۀ 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 به عنوان 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 به قیمتی که مردم حاضرند برای عسل پردازند و بافرض این که هر زنبوردار ۱۰۰ کندو داشته باشد، تولید سالانه وی ۱۰۰۰ کیلوگرم عسل خواهد شد که با توجه به هزینه‌ها و پولی که واسطه اول 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 به علاوه شربت، حدود ۵۰ کیلوگرم عسل به‌ازای هر کندو تولید کنند تا زندگی اشان تأمین شود.

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

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 خدشه دار نکنند و خودشان را از تغذیه عسل محروم نکنند. به طور کلی هدف زنبورداران ما از تغذیه زنبوران عسل با شربت تقلب نیست، بلکه شرایط نیمه خشک کشور ما و نا آگاهی باغ‌داران و کشاورزان است که زنبوردار را از منابع شهد طبیعی محروم کرده و او ناچار است که به جای شهد رایگان طبیعت شکر را خریداری کند و مقداری هم هزینه کند تا شکر را به صورت شربت درآورد و به زنبورها یش تغذیه کند.

حال شما فکر می‌کنید که اگر زنبوردار از شربت به عنوان 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 به ازای هر کندوی جدید و تولید ۴ کیلوگرم عسل شهد به ازای هر کندوی بومی، به این 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، چه رسد به این 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 به چنان شغلی که هیچ درآمدی ندارد، ادامه دهد و اگر زنبورداران دست از زنبورداری بکشند، آن مقدار باغ‌ها و مزارعی که اکنون خواه و ناخواه و

به طور اندک از موهاب گردهافشانی زنبور عسل برخوردار می شوند و آن دسته از گیاهان مرتعی و جنگلی که توسط زنبورستان های مستقر در آن ها گردهافشانی می شوند، گردهافشانی کافی نخواهند شد و در چنان شرایطی پوشش گیاهی طبیعت کشور با سرعت بسیار بیشتر روبه نابودی خواهد رفت و پهنه ایران زمین یکپارچه خشک خواهد شد.

علی هذا، اگرچه به علل مذکور زنبورداران ما در بیشتر شرایط امکان تولید عسل شهد خالص را ندارند، ولی اولاً عمدۀ همین پوشش گیاهی اندک موجود و عمدۀ همین تولیدات اندک باگی و زراعی مدیون صبر و تلاش های زنبورداران است و ثانیاً عمدۀ نظرات موجود در خصوص تقلیبی بودن یا بی خاصیت بودن عسل های تولیدی در کشور، بی اساس 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 می توانند با تقویت شربت مصرفی با انواع ویتامین ها، مواد معدنی، مواد دارویی، طعم های طبیعی و غیره، شربتی به مراتب پُر خاصیت تر و مغذی تر از شهد گل ها را تهیه کنند و در اختیار زنبور عسل قرار دهند و زنبور عسل با مصرف چنان شربت ها به عنوان مکمل شهد طبیعی، عسلی به مراتب مرغوب تر و مفید تر از عسل شهد خالص تولید کنند.

یک موضوع مهم دیگر این است که شهد گل ها 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 نمی شود، بلکه مربوط به خود

زنبور می‌شود که پس از فروبردن شهد در عسل دان 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 مترشحه بدن خود را اضافه می‌کند. روی همین اصل، مؤلف معتقد است که خواص غذایی و درمانی عسل تولید شده 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 تقلیبی بودن عسل را از خود دور کنید تا بتوانید با فکر روشن و دیدگاهی مثبت به مصرف عسل عادت کنید و از مواهب ارزشمند 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 منحصرًآ از شهد گل‌ها تولید می‌شود. در سراسر دنیا مردم فقط این نوع عسل‌ها را عسل طبیعی می‌پنداشند 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، به عنوان عسل غیرطبیعی شناخته شده است. تعریف استاندارد عسل نیز بر همین

پندار بنایه 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 به علاوه شربت هم جزء عسل‌های طبیعی طبقه‌بندی می‌شوند؛ زیرا این‌گونه عسل‌ها نیز با جزیی تفاوت قابل اغماض دارای خواص عسل‌های تولید شده از شهد خالص بوده و چه بسا که می‌توان با غنی‌سازی شربت مصرفي 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 به علاوه شربت تولید می‌شود. این‌گونه عسل‌ها معمولاً تحت شرایط کمبود منابع شهد تولید می‌شوند. به عبارت دیگر وقتی گل‌های شهددار کافی در محیط اطراف زنبورستان نباشد، زنبوردار ناچار می‌شود که علاوه بر شهد جمع آوری 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. به نظر مؤلف چون شهد و شربت از لحاظ مواد غذایی تفاوت قابل توجه‌ای ندارند و زنبورها پس از مصرف شهد یا شربت به هر دوی آن‌ها مواد ارزشمند تولید شده در بدن خود؛ مثل، آنتی‌بیوتیک، آنزیم و غیره را می‌افزاید،

خواص غذایی و درمانی عسل تولید شده از شهد با عسل تولید شده از شهد به علاوه شربت تفاوت چندانی با هم ندارند و نباید چنین عسل‌هایی را تقلیبی 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 حدّی 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 تقلیبی

موادی هستند که به نام عسل عرضه می‌شوند و زنبور عسل در تولید آن‌ها هیچ دخالتی ندارد. همچنین گاهی این مواد بانسبت‌های غیر مشخص به عسل اضافه می‌شوند که در هر دو صورت چنین موادی تقلیبی محسوب می‌شوند و باید با افراد سودجوی عرضه کننده این مواد برخورد قانونی شود. شربت غلیظ شکر، شیره 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 تولید شده از شهد گیاهان

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

عسل‌های طبیعی و تقلبی

عسل طبیعی و غیرطبیعی، هر دو در شرایط سرما شکرک می‌زنند. بنابراین شکرک زدن هیچ دلیلی برای تقلبی بودن عسل نیست. رنگ، بو و طعم عسل مربوط به نوع گیاهی می‌شود که زنبور عسل از آن شهد جمع‌کرده 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 به عنوان 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، در حالی که 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 تقلیبی 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 موقع 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 جزیی ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در شهد است که در شربت خالص یافت نمی‌شود. این حقیقت را هم باید بدانیم که شهد گل‌ها تا میزان بیش از ۹۹ درصد از گلوکز و فروکتوز و آب تشکیل شده و حدود یک درصد مابقی آن از مواد معدنی و جزیی از آن از ویتامین‌ها تشکیل شده است. لذا در مقایسهٔ 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 جزیی مواد معدنی و ویتامین‌های موجود در شهد، به راحتی قابل افزودن به شربت شکر و تغذیه آن‌ها به زنبوراست و زنبور عسل سایر مواد؛ مثل، آنزیم و آنتی‌بیوتیک را هم به شهد و هم به شربت بلعیده برای عسل‌سازی اضافه می‌کند.

بنابراین با توجه به این امکان که زنبوردار می‌تواند عملًا 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 گل‌ها می‌نشینند که شهد و گرده آن‌ها را جمع کنند و با خود به کندو بیاورند و به مصرف تغذیه جمعیت کندو برسانند و مازاد آن را برای زمستان ذخیره کنند. زنبورها ضمن عملیات جمع آوری غذا، یکی از حیاتی‌ترین اعمال ممکن در طبیعت؛ یعنی، عمل گردۀ افسانی و بارورسازی گیاهان را ناخودآگاه انجام می‌دهند.

- ۲ - زنبوردار به عنوان دستمزد خود در مقابل فرآهنم کردن محل

زندگی و رسیدگی به زنبورها، مقداری از ذخایر عسل زنبورها را بر می 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 باغداران و کشاورزان از خواص زنبور عسل برای افزایش محصول آنها، مقدار تولید عسل از شهد گل‌ها به مراتب کمتر است.

۳ - زنبوردار علاقه مند نیست که زنبورها کم شهد جمع آوری کنند تا او مجبور به تغذیه آنها 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 شانها ذخیره می کنند؛ همان‌طور که زنبورهای عسل مدفوع برخی از شته‌های گیاهی را که به صورت شیره مانند روی تنه، شاخه‌ها و برگ‌های درختان است و عسلک نامیده می شود، جمع آوری می کنند و با خود به کندو می آورند و همانند شهد گل‌ها در حجرات شان ذخیره می کنند. زنبوردار این گونه شانها که از عسل شربت پُرشده 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 موادغذایی 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 با هم 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، درحالی که زنبوردار می‌تواند در حدّ ممکن، موادغذایی بیشتری را به شربت اضافه کند تا عسل مغذی‌تری تولید شود. باور این موضوع بسیار ساده است. به طور مثال، در گاو‌داری، گاو‌دار شیر گاو را می‌دوشد و می‌فروشد و به گوساله‌اش شیر خشک (شیر به علاوه موادغذایی دیگر) تغذیه می‌کند. اما منهای شیر دو روز اول مادر که در مورد گوساله باید تغذیه کند تازنده بماند، در مابقی دوران نوزادی،

گواليه از شيرخشک به مراتب مواد غذائي بيشتری به دست می آورد تا از شير 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 عملأً 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 نفرمایید که فقط جزء بسیار کوچکی از ارزش کار زنبورداران به شکل عسل لذید و مغذی و مقوی تحويل مردم می شود و خدمت بسیار قابل تقدیر زنبورداران در صحنه اقتصاد ملی، همان عمل گرده افشاری محصولات کشاورزی توسط زنبورهای آن هاست که اگر چنین کاری صورت نگیرد، عملأً 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 کارخود نامید نشوند، توصیه می‌شود که مردم عسلی را که زنبورداران با استفاده از منابع طبیعی شهد و تغذیه مکمل زنبورها با شربت شکر تولید می‌کنند، به عنوان عسل طبیعی با خواصی بسیار نزدیک به عسل شهد خالص قبول کنند و عنوان عسل تقلیل را فقط به عسلی بدهنند که از اختلاط عسل با شربت‌های غلیظ به دست آمده یا اساساً فقط یک شربت غلیظ باشد.

۱۲ - اختلاط شربت غلیظ شکر با عسل مایع چندان معقول به نظر نمی‌رسد و شخص باید دیوانه باشد که چنین کاری کند و خود را مدیون مردم کند. چرا که زنبوردار می‌تواند همان شربت را به صورت دستی به زنبورها تغذیه کند تا کارگران عسل‌سازش با سرعت شربت را ببلعند و با افزودن مواد بدنی خود به شربت آن را به عسل تبدیل کنند. تحت چنین شرایطی که زنبوردار هرچه بیشتر شربت مصرف کند، جمعیت کندوها یش بیشتر می‌شود و شهد فراوان‌تری نیز از طبیعت جمع آوری می‌کنند و شربت‌های مازاد بر نیازهای غذایی زنبورها نیز به عسل مرغوب و طبیعی تبدیل می‌شود، چرا زنبوردار این کار پُر ارزش 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

بر حسب خواص دارویی موردنظر، می‌توان نمک‌های معدنی و داروهای خاصی را با شربت شکر مخلوط کرد و به عنوان 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 مزء 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 حدّ مجاز مصرف آن‌ها تعیین شود و این مواد همچون سهمیه شکر در اختیار تعاونی‌های زنبورداران قرارداده شود. همچنین لازم است نحوه و مقدار مصرف این مواد در مکتوب و در اختیار زنبورداران قرارداده شود. این مواد تا به امروز در اختیار زنبورداران نبوده، اما زنبورداران می‌توانند تا زمانی که چنان موادی به صورت مجاز در اختیار آن‌ها قرارداده 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 خصوصیات ما توضیح کافی دادیم و گفتیم که دلیلی ندارد که زنبورداران شهد را بگان 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 بالارود. 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 «تقلیبی» 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 شربتها 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. بدینهی 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 به طور انبوه‌تری عسل تولید کرد و هم عسل تولیدی خواص برتری نسبت به عسل شهد خالص یا عسل شهد به علاوه 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 قرار نگرفته 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 تولید کنند.

عسل‌های تقویت‌شده با ویتامین‌ها

با افزودن کنسانتره ویتامین‌های مختلف به شربت شکر و خوراندن چنان

شربته به زنبور عسل، عسل هایی با مقادیر بالای ویتامین های افزوده شده به شربت به دست خواهد آمد. این عسل ها علاوه بر خاصیت عسل معمولی، از لحاظ ویتامین های افزوده شده به آنها نیز غنی هستند. عسل های غنی شده با ویتامین ها را می توان برای تقویت افراد ضعیف و افرادی با کمبود ویتامین به کار برد. شربت حاوی ویتامین ها، عصاره میوه ها و سبزی ها، شیر و مواد دارویی، برای سلامت و رشد خود زنبورها نیز مفید است، زیرا زنبورها قبل از این که این مواد را وارد عسل کنند و به داخل شانها برگردانند، ابتدا هرگونه نیازهای بدنی خود را با چنان مواد تأمین می کنند و بیشک، مازاد نیاز بدن خود را وارد عسل می کنند. به این ترتیب ملاحظه می شود که زنبوردار می تواند با اندکی همت، هم تولید بیشتری داشته باشد و هم عسل تولیدی وی، از لحاظ غذایی و درمانی ارزش بسیار بالاتری داشته باشد.

تولید عسل از یک گیاه خاص

برای این کار، باید عطر گل گیاه مورد نظر را با شربت شکر مخلوط کرد و در اختیار زنبورها قرار داد. زنبورها به سرعت به عطر گل مورد نظر عادت می کنند و در پروازهایی که برای جمع آوری شهد انجام می دهند، به سراغ گل مورد نظر خواهند رفت. برای تداوم جمع آوری شهد گیاه مورد نظر توسط زنبورها، باید در تمام فصل گل دهی آن گیاه، روزانه ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم شربت که از شب قبل گلبرگ های گل مطلوب در آن خیسانده شده باشد، در اختیار زنبورها قرارداده شود. به این ترتیب

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

ترکیبات عسل

رطوبت عسل

رطوبت طبیعی عسل در شان عبارت است از رطوبت باقی مانده از شهد پس از تغليظ شدن (رسیده شدن) توسط زنبورها. در صد رطوبت به عواملی که در رسیدن عسل دخالت دارند، بستگی دارد. این عوامل عبارتنداز: شرایط آب و هوایی و رطوبت اصلی شهد. مقدار رطوبت عسل پس از برداشت از کندو و استخراج آن در نتیجه شرایط ذخیره سازی ممکن است تغییر کند. مقدار رطوبت یکی از مهم ترین خصوصیات عسل است که کیفیت نگهداری، شکرک زدن و غلظت آن را تحت تأثیر قرار می دهد.

قند های موجود در عسل

عسل از لحاظ میزان قند بالاتر از همه کربوهیدرات ها قرار دارد و دارای

۹۵ تا ۹۹/۹ درصد قند در مواد جامد است. قندها بر اساس اندازه و ترکیب مولکوهای آنها طبقه‌بندی می‌شوند. قندهای ساده (تک قندی‌ها) اجزای تشکیل‌دهنده انواع پیچیده‌تر قند هستند. دکستروز و لولوز در عسل نمونه‌های پیچیده‌تر قند هستند. دو قندی‌ها از دو قند ساده که به طرق مختلف بهم 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 دکسترين عسل است. با روش‌های جدید جداسازی و تجزیه مشخص شده‌است که قندهای عسل ترکیب بسیار پیچیده‌ای از قندها به علاوه دکستروز، لولوز و سوکروز است که از قدیم شناخته شده‌بودند.

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 انرژی‌زاوی، و خصوصیات فیزیکی آن را می‌دهند. تقریباً در تمامی عسل‌های به دست 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 اسید سیتریک، اسید غالب عسل باشد. نلسون و موتن 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 در یافتند که مهم‌ترین اسید موجود در عسل اسید گلوکونیک است که از دکستروز مشتق می‌شود. اسیدهای دیگری که در عسل شناسایی شده‌اند، شامل اسید لاكتیک، 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 ۱۷٪ درصد وزن عسل است، ولی دامنه درصد خاکستر عسل از ۲٪ 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.

آنژیم‌های موجود در عسل

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

آنژیم 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 به عسل افزوده می‌شود. اهمیت دیاستاز در سادگی اندازه‌گیری آن و عدم مقاومتش در مقابل گرما است. اروپایی‌ها که ترجیح می‌دهند عسل حرارت‌نديده مصرف کنند، سطح دیاستاز را در عسل به عنوان شاخصی برای مشخص کردن حرارت‌دیدگی عسل در نظر می‌گيرند. گاهی عسل‌های صادر شده به آلمان توسط واردکنندگان آلمانی به عسل‌های درجه پایین طبقه‌بندی می‌شوند، زیرا دارای درصد پایینی از دیاستاز بوده و تنها به عنوان عسل تجارتی و با قیمت نازل ارزیابی می‌شوند. برخواز از عسل‌های آمریکایی به‌طور طبیعی دیاستاز اندک دارند، ولی این موضوع به خاطر شرایط آب و هوایی منطقه است. به‌هرحال مقدار دیاستاز یک عسل حرارت‌نديده می‌تواند در انبار کم شود؛ به‌طوری که

در مدت ۱۷ ماه نیمی از محتوای آنزیم عسل در دمای معمولی انبار (۲۱ تا ۲۶ درجه سانتی گراد) از بین می رود. آنزیم های دیگری که در عسل گزارش شده اند، عبارتنداز: کاتالاز و فسفاتاز. وجود آنزیم گلوکزاکسیداز نیز در عسل گزارش شده. این آنزیم در غده گلوبی زنبور عسل تولید می شود و گلوکز را به اسید گلوکونیک و پراکسید هیدروژن (آب اکسیژن) تبدیل می کند. اسید گلوکونیک فراوان ترین اسید موجود در عسل است. پراکسید هیدروژن شبیه اینهیبین (inhibine) است. کاتالاز نیز به طور غیر مشکوک در عسل شناسایی شده است.

ویتامین های موجود در عسل

بی شک عسل حاوی مقادیر اندک، ولی قابل اندازه گیری از چند ویتامین است. هیداک و همکارانش ویتامین های تیامین، ریبوفلاوین، اسید اسکوربیک، پیریدوکسین، اسید پنتوتونیک و اسید نیکوتینیک را در عسل شناسایی کردند. آنها ابراز داشتند که تصفیه عسل از مقدار ویتامین های آن می کاهد.

در آزمایشات دیگر مشخص شده است که ویتامین های گروه ب در نمونه های مختلف عسل با هم تفاوت های عمدہ ای نشان می دهند. این اختلاف مربوط به منبع عسل و مقدار گرده موجود در آن است.

باتوجه به مقادیر ویتامین های موجود در عسل و احتیاجات روزانه انسان به ویتامین ها و مقدار عسل مصرفی توسط هر فرد، می توان به وضوح گفت که ویتامین های 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 به حالتی شبیه لخته از بقیه جداشد که چون این حالت در اختلاط شربت نشاسته با الکل نیز به وجود 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، در حالی که قندهای نشاسته عمدتاً دکسترین‌های حاوی گلوکز بوده و با این روش می‌توان مخلوط شربت ذرت با عسل را کشف کرد.

کلرئیدهای موجود در عسل

مولکول‌های بزرگ یا توده‌های مولکولی کوچک‌تر هستند که به صورت پراکندگی پایدار در یک مایع وجود دارند. این ذرات ته‌نشین نشده و آن قدر 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.

کلوبیدها موادی هستند غیرمتبلور؛ متشکل از پروتئین‌ها، مووم‌ها، پنتوزان‌ها و ترکیبات معدنی. عسل‌های روشن معمولاً حاوی حدود ۲٪ درصد مواد کلوبیدی و عسل‌های تیره حاوی حدود ۱ درصد ماده کلوبیدی هستند.

۴ تا ۷ نوع پروتئین در عسل وجود دارد که چهار تای 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 آنجاکه ۳۵ تا ۶۰ درصد کل نیتروژن به وسیلهٔ دیالیز قابل جداسازی است، محتوای پروتئین عسل را نمی‌توان فقط از راه تجزیهٔ نیتروژن تخمین زد. مقدار پروتئین حقیقی عسل ۱٪ تا ۶٪ درصد است.

فعالیت آنتی‌بیوتیکی عسل

در قدیم از عسل به عنوان مرهم برای معالجهٔ زخمهای و التهابات پوستی به‌وفور 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 معالجهٔ زخمهای 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 وسیلهٔ

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 باقی‌ماند تا این‌که در سال ۱۹۶۳، معلوم شد که تأثیر این‌هیبین به‌خاطر پراکسید هیدروژن تولید شده 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 به‌این 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، علاوه‌بر 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 قرار گیرد، بر حسب میزان اختلاف این فشار، آب ادست می‌دهد و چنان‌چه از حد معینی آب بدن یک موجود زنده تک سلولی یا پُرسلوی از بین برود، آن موجود می‌میرد و باکتری‌ها چه بیماری‌زا و چه غیر‌بیماری‌زا وقتی بمیرند، قادر به تکثیر و فعالیت یا تولید سم 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 نوآلودگی عاری نگه می‌دارد، مشروط براین‌که 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 لذت‌بخش عسل تازه همه باخوشی یادمی‌کنند. انواع طعم و بوی عسل به اندازه تنوع منابع شهد گیاهی در طبیعت است

معمولًاً 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 گرمای ذخیره‌سازی (انبار) نامناسب از بین می‌رود. گرمای زیاد می‌تواند طعم عسل را تغییر دهد و سبب اتلاف بوهای فرار شود. در گرمای، 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 حرارت دهن عسل مراقبت شود تا مقدار گرمای مناسب به عسل داده شود، خطر زیان به طعم آن بر طرف 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، عبارتنداز آب و سوکروز. این فرض ساده‌سازی بیش از حد مطلب است؛ زیرا ما به درستی نمی‌دانیم که کدام‌یک از اجزای جزیی 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 جزیی 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 عمداتی 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، ارلوز 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 تغليظ

می‌شوند. سوکرroz بیشتر به دکستروز و لولوز تبدیل می‌شود و محصولات فرعی؛ نظیر، مالتوز، ایزو-مالتوز، ارلُز و رگه‌هایی از قندهای پیچیده دیگر؛ نظیر، کستوز کستوز و دکستران-تریوز 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 سوکرزو، 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 سوکرزو و مونوساکاریدها، شهدها و عسل‌های مختلف طبقه‌بندی شده است. به طور نسبی منشأ دیگر اجزای ترکیبی عسل؛ نظیر، اسیدها و ویتامین‌ها کمتر شناخته شده است. بخشی از اسیدآمینه‌های 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 منشاء 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.

شکرک‌زدن عسل

برخلاف تصور عامه مردم، شکرک‌زده‌بودن عسل دلیل تقلیبی بودن آن نیست، بلکه بر عکس مؤید طبیعی بودن آن است. عسل طبیعی حاوی

قندهای ساده دکستروز و لولوز و مقداری آنزیم مترشحه از کیسه 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 روشن‌تر از عسل مایع است و شباهتی به روغن نباتی جامد دارد.

در عرضه عسل به صورت مایع به بازار، تولیدکننده یا فرآوری‌کننده 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 فرآوری‌کننده یا تولیدکننده مرجع 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 فرآوری‌های لازم انجام شود تا مدت حفظ عسل به صورت مایع و شکرک نزدن آن هرچه طولانی‌تر 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 دی‌اکسید کربن

تولید می‌شوند. الكل در حضور اکسیژن ممکن است به اسید استیک و آب تجزیه شود. در نتیجه عسل تخمیر شده سورمزه 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. درجهٔ 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 آنجاکه بیشتر عسل‌ها پس از استخراج از شان شکرک می‌زنند و در نتیجه در معرض تخمیر قرار می‌گیرند، تولید کنندگان و فرآوری کنندگان 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 اسیدیتۀ عسل بالا است. منابع عمدهٔ مخمرهای مقاوم در مقابل غلظت قند‌های عسل در گل‌ها 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 تخلیه شده از عسل و مرطوب که انبار شده‌اند، 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 بخارتر 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- انبار کردن 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

صفاف کردن عسل

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

برای درک اهمیت تصفیه عسل، می‌توان دو شیشه عسل را در نظر گرفت که در یکی عسل تصفیه شده و در دیگری همان عسل، ولی تصفیه نشده وجود دارد. با مشاهده و مقایسه این دو شیشه، هر فردی فوراً شیشه عسل تصفیه شده می‌پسندد؛ زیرا عسل تصفیه شده ظاهری خوشرنگ و زلال دارد، اما عسل تصفیه نشده ظاهری کدر و پُراز ناخالصی دارد. معمولاً ناخالصی‌ها به مرور زمان به علت سبک‌بودن وزن آن‌ها نسبت به عسل، در سطح ظرف عسل جمع می‌شود و شخص به محض

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

توجه داشته باشید که عسل تصفیه‌نشده، 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
تصفیه‌نشده، ذرات ناخالصی به عنوان یکی از عوامل تسریع‌کننده
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 نیمه‌سیال
(نیمه‌روان) دارد و صاف کردن آن در چنین دمایی بسیار مشکل و
وقت‌گیر 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 هرنوع 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 دمایی رساند، زیرا باعث تغییر رنگ 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 زنده‌بماند، 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، علاوه‌بر روان‌شدن عسل برای تصفیه، عسل پاستوریزه می‌شود. پس از تصفیه، عسل را باید فوراً خنک کرد و از مخلوط شدن آن با عسل‌های تصفیه‌نشده و قرار گرفتن آن در معرض گردوغبار پرهیز کرد.

مخازن مخصوص تصفیه عسل به گونه‌ای ساخته شده‌اند که علاوه‌بر 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 لوله‌کشی شده و عمل حرارت‌دهی آن‌ها توسط گرمای آب داغ موجود در لوله‌ها انجام می‌شود.

پاستوریزه کردن عسل

زنبورداران پُرتولید، 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 می‌دهند. در کارخانه، عسل فرآیندی شبیه شیر در کارخانه پاستوریزه شیر را طی می‌کند. به عبارت دیگر عسل را ابتدا در مخازن گرم‌گن مخصوص قرار می‌دهند. در این مخازن، عسل تا حدی که ذرات موم یا بره‌موم موجود در آن ذوب نشود، گرم می‌شود و با عبور آن از صافی کاملاً تصفیه می‌شود. سپس حرارت لازم برای پاستوریزه شدن به آن داده می‌شود و عسل تصفیه شده و پاستوریزه شده را در ظروف شیشه‌ای با اندازه‌ها و شکل‌های مختلف بسته‌بندی و آماده تحویل به بازار می‌کنند. 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 تک‌سلولی (مخمر و غیره) یا پُرس‌سلولی قادر به رشد، تکثیر، فعالیت و ادامه زندگی نیست و چنین عسلی در معرض هیچ نوع فسادی قرار ندارد. اما چون عسل استحصالی از شان‌ها و کندوهای مختلف به ناچار توسط زنبوردار مخلوط می‌شود و ممکن است برخی شان‌ها حاوی عسل نارس (نسبتاً رقیق) نیز باشد و در عسل نارس امکان رشد برخی میکروارگانیسم‌ها؛ مِن جمله، مخمرها وجود دارد، برای پیشگیری از امکان بروز تخمیر در عسل مخلوط، عمل حرارت دادن (پاستوریزه کردن) که

سبب ازبین بردن مخمرها و بسیاری از میکروارگانیسم‌ها 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 خارج‌سازی 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 جلوه‌دادن آن.

۴- مخلوط کردن انواع عسل به منظور تأمین رنگ، طعم، خواص گل‌های مختلف و غلظت مناسب و افزایش طول مدت سالم‌ماندن 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 سالم‌ماندن عسل با پاستوریزه کردن، در مورد عسل‌های مخلوط و نامطمئن از لحاظ غلظت صادق است نه عسل‌های رسیده‌ای که رطوبت آن‌ها حد اکثر ۱۹ درصد باشد).

در کارخانه پاستوریزه، عسل را در مخازن دوچاره ریخته و به طور غیر مستقیم 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 به طور 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 به شیوه‌های گوناگون به عنوان یک غذای شیرین و انرژی‌زا است. عسل کاربردهای بسیار متعددی در آشپزی و شیرینی‌پزی دارد. همچنین از عسل در تغذیه کودکان و نیز به عنوان یک غذای مغذی و دارودار در کمک به معالجه برخی از بیماری‌ها استفاده می‌شود. در فصول بعدی این کتاب کاربردهای مختلف عسل، به خصوص خواص غذایی، دارویی و درمانی عسل و دیگر فرآوردهای زنبور عسل به تفضیل 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 ارزشمند 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 قرارگرفته است و علاوه بر تحلیل و نقد ادعاهای انجام شده برای عسل، در خصوص بیماری‌هایی که مصرف عسل در اینجا یا بهبود آن‌ها می‌تواند کارساز باشد، با ذکر دلایل علمی کافی به‌بحث پیرامون آن‌ها و ارائه تجویزهای مؤثر پرداخته شده است. به‌علت وجود منابع اندک در خصوص خواص غذایی و درمانی گرده زنبورعسل و شاهانگیین، این دو ماده نیز در حد امکان بحث شده‌اند. در مورد موم و برهموم که هیچ‌نوع خاصیت غذایی ندارند، ولی در برخی از کتاب‌ها برای آن‌ها خواص غذایی معجزآساًی 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 قرارگرفته است.

یک نکته بسیار مهم این است که اگر مردم ما ماهیت عسل را خوب بشناسند و بجهت هرنوع عسلی را به تقلیبودن محکوم نکنند و به طور صحیح عسل را وارد تغذیه روزانه خود بکنند، بدون هیچ‌گونه تردید، عسل به عنوان 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 علاوه‌بر این‌که می‌تواند به عنوان یک مکمل غذایی بسیار مفید، کمبودهای غذایی متعددی را برطرف کند، در مورد برخی از بیماری‌ها می‌تواند به عنوان دارو و در برخی موارد به عنوان یک کمک‌دارو مورد استفاده قرارگیرد.

در کتاب‌های طب سنتی در باره 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، هرنوع اشتباه موجود در کتب قدیمی عیناً به این کتاب‌ها منتقل شده‌است. متاسفانه در این کتاب‌های به ظاهر 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 شده است که هر خواننده کم‌سواد و ساده‌لوح از آن‌ها چنین برداشت می‌کند که با مطالعه چنان کتاب‌ها دیگر به مراجعه به دکتر نیاز ندارد و متاسفانه نوشته‌های مربوط به «عسل» نیز از این قاعده مستثنی نبوده است.

در ذیل متعاقب چند نقد بر نوشته‌های خلط شده با حقایق عسل که عناوین آن‌ها با علامت ☐ مشخص شده است، مؤلف به خواص واقعی عسل و دیگر فرآورده‌های زنبور‌عسل از لحاظ تغذیه‌ای و درمانی پرداخته و توصیه‌هایی را نیز عنوان کرده است.

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 به عنوان 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 به بار 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 تغذیه نشوند، رشد آن‌ها مختل می‌شود.

برخی تصور می‌کنند که زنبور عسل به طور طبیعی فقط از شهد گیاهان و/یا عسل تولید کرده از شهد گیاهان تغذیه می‌کند و به همین دلیل چنین می‌پندارند که عسل برای زنبور عسل یک غذای کامل محسوب می‌شود و زنبور عسل می‌تواند فقط با خوردن شهد یا عسل به زندگی 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 به عنوان 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، گلُنی‌های زنبور به زودی دچار ضعف، مرگ و میر فراوان و نابودی می‌شود. به طور کلی، عسل غذایی است سرشار از انرژی و حاوی مقادیر جزیی 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 به عنوان تنها خوراک مصرفی نیست، اما در مصرف متعادل می‌تواند به عنوان یک مکمل غذایی بسیار ارزشمند در تغذیه 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 به اندازه‌ای مصرف کند که به‌غیر از انرژی موردنیاز، 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 شناخته‌شده است که از لحاظ تمام مواد غذایی از سایر غذاها غنی‌تر باشد. اما ممکن است یک غذا از لحاظ یکی از گروههای موادغذایی 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 تصویر 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 علومی چون تشريح، فيزيولوژي، تغذیه، بيوشيمی و غيره، 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 خارق العاده معرفی می‌کردند. به طور مثال، برای این‌که مریضی را مت怯اعد 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 نکرده‌بودند، بلکه برای ده‌ها ماده غذایی ساده یا مخلوط (معجون)، این تعاریف به عمل 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 به علت داشتن نوعی آنتی‌بیوتیک در درمان برخی امراض مفید واقع می‌شدند، به گونه‌ای از آن‌ها تعریف می‌شد که گویی این‌ها حاوی موادی اعجازکننده هستند.

شما اگر به کتاب‌های طب سنتی یا کتاب‌های ساخته شده از روی آن‌ها مراجعه کنید و نقل قول‌های بزرگان علمی قدیم را در آن‌ها

مطالعه کنید، درمی‌باید 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 هریک از آن‌ها معالج دهها درد بی‌درمان و حتی لاعلاج در پزشکی جدید هستند. لذا مجدداً یادآور می‌شوم که به‌علت میزان سواد و بافت فرهنگی مردم قدیم، شاید دانشمندان آن‌زمان برای مقاعدگردن بیماران به‌رعایت دستوراتشان، راه دیگری جز اغراق درخصوص خواص مواد‌غذایی مورد نظر خود را نداشتند و/یا به‌علت ضعف معلومات، خودنیز به‌چنان گفته‌هایی معتقد‌بودند.

به تدریج با پیشرفت علم حقایق مربوط به خواص غذایی و احتمالاً دارویی عسل و گیاهان دارویی مختلف مشخص شد. به‌طور مثال، معلوم شد که اگر عسل برای معالجه برخی بیماری‌ها یا امراض عفونی بسیار جزیی مفید است، این خاصیت به‌علت وجود نوعی آنتی‌بیوتیک در عسل یا غلظت زیاد آن است. همچنین خواص گیاهان دارویی به‌علت وجود برخی مواد دارویی در آن‌هاست که امروزه در داروسازی به‌طریق 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 به‌تمامی حقایق غذایی و درمانی عسل معتقد است و در این کتاب حقایق هریک از خواص عسل را به‌طور علمی و منطقی و با زبان ساده بیان کرده‌است. همچنین برای آموزش این حقایق به‌مردم، گرافه‌گویی‌های

انجام شده را نیز با ذکر دلایل علمی بر شمرده 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 مصرف کننده عسل به علت بهره‌مند شدن از غذای کامل‌تر روزانه، طبعاً در مقابل بیماری‌ها مقاوم‌ترند، کمتر بیمار می‌شوند، مواد غذایی موردنیاز 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 به طور عادی از طریق صدھا نوع مواد غذایی گیاهی یا حیوانی نیز تأمین شود.

آیا عسل در درد را ریشه گن می‌کند؟

براساس اطلاعات علمی موجود، عسل حاوی هیچ‌نوع ماده مُسَكِّنی نیست که درد را تسکین دهد، چه رسد به ریشه گن کردن درد. اما سایر خواص غذایی و درمانی عسل ممکن است در بهبود برخی بیماری‌ها مؤثر باشد. لذا مطرح کردن خواص هر ماده‌ای به شکل فوق، مثل این است که بگوییم اسکناس درد را ریشه گن 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 کم‌ویش 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 مجبوب‌ترین 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 داده شود 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 به‌امید تسکین توسط عسل وقت را بگذرانید، ممکن است یک بیماری پیش‌رونده داشته باشد که مراجعه دیرهنگام 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 می شود. چنان‌چه فوراً فرد گازگرفته شده توسط سگ هار را نزد پزشک ببرند، پزشک با زدن آمپول ضد هاری و تجویز داروهای دیگر، در صدد پیشگیری از ابتلای آن فرد به بیماری گشنه هاری می شود. بنابراین در مواجه شدن با این مورد، هدف تسکین درد فرد گازگرفته شده توسط سگ هار نیست، بلکه هدف جلوگیری از ابتلای وی به بیماری هاری است!

در یکی از کتاب‌های مورد مطالعه، تحت عنوان «عسل درمانی»، توصیه شده است که اگر روی محل گازگرفتگی سگ هار عسل مالیده شود، درد ناشی از گازگرفتگی بر طرف می شود و محل گازگرفتگی زود خوب می شود. 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 می کنند؟ بدیهی است که در چنان کتابی با آن‌همه تعاریف درست یا گزاره‌های که در باره خواص درمانی عسل به عمل آمده است، لاقل افراد زودباور، کم‌سجاد و بی‌توجه به مسائل بهداشتی، ممکن است پس از مطالعه، به قدرت شفابخشی مطلق عسل در مورد تمامی بیماری‌ها معتقد شوند و در مواجه شدن با چنین شرایط، به جای رساندن سریع فرد گازگرفته شده توسط سگ هار به دکتر، تجویز کنند که روی محل گاز سگ هار، مقداری عسل مالیده شود. حال اگر به مالیدن عسل تنها اکتفا شود و با خیال این‌که دیگر نیازی به رساندن بیمار به بیمارستان نیست، مسئله را تمام شده تلقی کنند، چه اتفاقی ممکن

است رُخ بدهد؟ ما می‌دانیم که با ورود بزاق سگ هار به خون فرد، ویروس هاری بلا فاصله وارد گردن خون می‌شود و دیگر آن‌جا باقی نمی‌ماند که با مالیدن عسل روی محل، احتمالاً عسل موجب کشتن 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 سوم خاص در خون، عوارض بسیار خطرناک و کشنده خود را روی بیمار ظاهر می‌کند.

حال با توجه به میزان بی‌سوادی و کم‌سوادی و درنتیجه 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 مالیده شود و سرانجام بیمار حقیقتاً به بیماری 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 تحصیل کرده 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 به ذکر است که مجموعه علوم طب سنتی برای روزگاران گذشته که هیچ نوع 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. به طور مثال، چنان‌چه روی یک خراش سطحی پوست، فوراً

عسل مالیده شود، می‌توان پذیرفت که عسل می‌تواند با خاصیت میکروب‌گشی که دارد، از پس چنان خراشی برآید. اما می‌دانیم که امروزه مواد ضد‌عفونی‌کننده متعدد، به سهولت قابل تهیه و معمولاً در هرخانه‌ای یافت می‌شود و اصراراً روزیدن بر خاصیت ضد‌عفونی‌کنندگی عسل برای مالیدن روی زخم‌ها، داخل چشم و غیره، پیشنهاد باشурانه‌ای 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 عمدۀ 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 اغراق‌آمیز و شبیه آگهی‌های تجاری است و شایسته مطرح کردن در هیچ نوع کتابی نیست. در واقع هرگذا 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 موادغذایی از جمیع غذاهای دیگر برتر باشد. لذا بازهم متذکرمی شویم که نشر این نوع نقل قول‌ها که هیچ توجیه و تفسیر علمی و منطقی ندارند، کار صحیحی نیست و بافرض این‌که این مطالب عین گفته‌های بزرگان قدیم باشد، باید به شرایط و میزان فرآهمی غذاها، داروها، دکتر و بیمارستان و بنیهٔ 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 وسائل 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 به‌ویژه بزرگان مذهبی اکتفامی‌کند، قطعاً منظورش این است که خواننده صحت چنان مطالبی را باور کند. به نظر می‌رسد که این‌گونه نویسنده‌گان 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 وسیله شهرت بی‌خاصیت خود قرار ندهند. البته ممکن است به علت وجود روحیه شهرت طلبی 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 افزوده می‌شود و دیگر به دکتر و داروهای جدید نیازی ندارند. علی‌هذا به مردم عزیز توصیه می‌شود که به جای اتلاف اوقات خود در مطالعه کتاب‌های سرتاسر پُر از اغراق و زیاده‌گویی، کتاب‌هایی در زمینه کمک‌های اولیه و سایر کتاب‌های ساده‌نویسی شده از طب جدید را مورد توجه قرار دهند.

تا اینجا ما سعی کرده‌ایم به خوانندگان محترم این سطور، یک واقعیت را بررسیم و آن این است که در هر حال باید در پس گفته‌ها، نقل قول‌ها و هر نوشته‌ای یک منطق علمی و قابل اثبات وجود داشته باشد. 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 دو برابر می‌شود. در سال ۹۷ میلادی اعلام شد که کل پیشرفت‌های علمی تاریخ زندگی بشر، معادل یک‌صد سال گذشته بوده و کل پیشرفت‌های علمی یک‌صد سال گذشته معادل سال ۹۷ میلادی بوده است. بدیهی است که از آن پس نیز با توسعه 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 ردّ کرده یا بهتر و سهل‌تر از آن‌ها را در اختیار ما گذاشته است، بپرهیزم و تنها مطالبی را به مردم عرضه کنیم که علم روز پشتوانه اثبات صحت، دقت و برتری آن‌ها باشد.

به‌هرحال در ادامهٔ این بحث، ما سراغ اقوال مشکوک یا غلط‌نمی‌رویم و فقط آن دسته از خواص غذایی و درمانی عسل را که ریشه و مبنای علمی دارد، بیان می‌کنیم. بی‌شک غذایی چون عسل به‌علت محتویات غذایی و مواد دارویی که دارد، کاربردهای بسیار خوبی می‌تواند برای افراد سالم و بسیاری از بیمارها داشته باشد. توصیه مؤلف این است که برای گرفتن بهترین نتیجه از مصرف عسل، به‌خصوص بیماران، عسل را با مشورت پزشک یا متخصص تغذیه مصرف کنند.

فصل چهارم

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 آنتی‌بیوتیک 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، آنتی‌بیوتیک‌ها و آنزیم‌های موجود در عسل، از این ماده یک محیط سترون و ضد حیات می‌سازند و به دلیل عدم امکان رشد و تکثیر و زنده‌ماندن عوامل فاسد‌کننده، عسل رسیده یک ماده فاسدنشدنی است که تا مدتی نامعلوم سالم می‌ماند. کشف اجسام مومنایی شده با عسل و ظرف‌های حاوی عسل سالم که مربوط به چندین هزار سال پیش بوده است، مبین سترونی، خاصیت ضد میکروبی و متوقف‌کنندگی رشد عوامل زنده عسل است. عسل

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

از عسل می‌توان به عنوان یک ماده ضد عفونی کننده زخم‌ها، به ویژه زخم‌های دهان و گلو استفاده کرد. این خاصیت عسل، معلول وجود ۴ عامل ضد عفونی کننده فوق الذکر در عسل است. هیچ نوع حشره‌ای به عسل نزدیک نمی‌شود و چنان‌چه تصادفاً در آن بیفتند، 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 بیفتند، فوراً می‌میرد؛ ثانیاً عوامل آلوده کننده داخل یا خارج بدن آن موجود از بین می‌رود و امکان رشد و تکثیر و ترشح سموم را ندارند؛ ثالثاً برخلاف مایعات، غلظت عسل به گونه‌ای است که هر موجود زنده یا جسم سبک‌تر از عسل، در آن فرونمی‌رود و جایه‌جا نمی‌شود. لذا در شرایطی که چیزی یا موجود زنده‌ای در ظرف عسل بیفتند، هیچ ضرورتی ندارد که تمام محتوای عسل ظرف دور ریخته شود و کافیست که آن جسم یا موجود و اندکی عسل اطراف آن از ظرف عسل خارج شود.

صرف عسل به عنوان دارو

استفاده از عسل به عنوان 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 شبانه روز 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 شبانه روز؛ 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.

اصل‌اً 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

آمینه در روده‌باریک، جذب گردن خون نمی‌شود. در واقع تنها پروتئینی که در طول زندگی انسان و حیوانات از طریق روده‌باریک جذب گردن خون می‌شود، پروتئین‌های مصنونیت 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 مصنونیت دهنده و آن‌هم قبل از تولد (در مورد نوزاد انسان) یا بلا فاصله بعد از تولد (در مورد نوزاد نشخوارکننده‌گان)، 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.

صرف 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 عود کردن آن بیماری شود. این پدیده، خاص عسل و خربزه نیست و ممکن است خوردن برخی از غذاهای طبیعی دیگر نیز باعث عود کردن بیماری‌های مزمن بشود.

اصلًاً تغذیه خوب سبب مقاومتر شدن بدن نسبت به تحمل عوامل تنفس‌زای 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 قوی 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 بر طرف 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.

صرف 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 مورداستفاده 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 گندتر 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 قبلًا 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 تحلیل روند و به این وسیله باعث گشادشدن 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 زاید آن‌ها می‌شود. این توجیهات 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 سالم‌نگهداشت 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 آنجاکه مصرف مداوم عسل باعث زدگی بسیاری از افراد می‌شود، مؤلف توصیه می‌کند که افراد سالم، برای تقویت عمومی بدن و سالم‌تر نگهداشت 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 این‌که تحت نظر پزشک معالج خود هستند، با مصرف عسل به تقویت کار قلب خود کمک کنند. توصیه می‌شود تمام بیماران قلبی، به‌ویژه 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 به‌طور مداوم ادامه دهید.
- ۲ - برای مدت ۳ ماه، هر روز در هر 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 به‌روش 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 دست کم یک روز در میان یک لیوان شربت عسل که حاوی یک قاشق غذاخوری عسل باشد، بنوشید.

تصلب شرایین، کم خونی 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 دیواره سرخرگ‌ها، بخصوص سرخرگ‌های مغزی و درمان سختی دیواره سرخرگ‌ها (تصلب شرایین) و جلوگیری از سکته 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 مواد معدنی هستند. آهن جزیی از هموگلوبین است و کمبود آن سبب کاهش هموگلوبین و کاهش ساخته شدن گویچه‌های قرمز و کم خونی می‌شود. ویتامین ب ۱۲ برای خون‌سازی ضروری است و کمبود آن سبب ایجاد کم خونی گشته می‌شود. از طرفی آب سبزی‌ها و میوه‌ها (به خصوص سبزی‌ها) حاوی تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری هستند و آهن و ویتامین ب ۱۲ در آن‌ها فراوان است. عسل نیز حاوی ویتامین‌ها و عناصر معدنی ضروری است. بنابراین برای رفع کم خونی، 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 کم خونی و جلوگیری از

بروز مجدد کم خونی 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 عفونی کنندهٔ 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 جوشاندهٔ میوهٔ نسترن (۳۰ گرم میوهٔ نسترن در یک لیتر آب) و آب ترب‌سیاه (۳ استکان در روز)، و نیز با آب‌لیمو 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 فرآهم 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 سه‌نوبت از روز، شادابی کودکان را در طول روز فرآهم 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 اسهال‌خونی 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 پُرجنب 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 درنهاست کوری کامل می‌شود. بنابراین هر نوع غذا که از ویتامین آ سرشار باشد، به حفظ سلامت چشم کمک مؤثری می‌کند.

عسل به عنوان یک ضماد در تسريع 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 شبدربرای درمان سوختگی، زخم و التهاب چشم مؤثر است. ضماد عسل و آب برگ اوکالیپتوس برای درمان ورم پلک و ملتجمه 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 عفونی کنندگی یا میکروب‌گشی چنان ضمادهایی بیشتر از عسل تنها می‌شود. احتمالاً موادغذایی دیگر موجود در این مواد، تأثیرات خوب عسل را به عنوان 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 به سرعت معالجه نشوند، ممکن است در یک عضو یا کل بدن سریع پراکنده شود یا حالت مزمن (کهنه) پیداکنند که در هردو صورت معالجه بسیار دشوارتر و گاهی غیرممکن می‌شود. حتماً تجربه کرده‌اید یا لاقل از کسانی شنیده‌اید که فردی به دلیل ابتلا به یک بیماری به ظاهر کم اهمیت و کوچک و دیر مراجعت 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 می‌رسانند، 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 قلمدادشود. لذا با توجه به حساسیت فوق العاده چشم و ضرورت اقدام فوری برای معالجه هرگونه بیماری یا مشکل چشمی، اشتباه بسیار بزرگی است که به جای مراجعت به چشم‌پزشک و رعایت دستورات وی، با اعمالی خودسرانه؛ مثل، مالیدن عسل به تنها یی یا مخلوط عسل و مواد دیگر به چشم، در صدد معالجه ناراحتیهای چشمی برآیم.

قبل‌اً هم اکیداً یادآوری شد که استفاده از گیاهان دارویی، داروهای گیاهی و برخی از مواد و غذایها 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 داروهایی که او تجویز می‌کند، افراد تجویز کننده و تهیه کننده داروها، ضمادها یا شربت‌های سنتی باید به چیزهایی که به کارمی‌برند و اثرات آن‌ها و نحوه استفاده از آن‌ها اشراف داشته باشند و بیمار نیز حتی‌الامکان 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 هیچ‌وجه 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

ستنی یا بربخی 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 فوق العاده چشم، مراجعه به چشم‌پزشک برای رفع هرگونه ناراحتی یا بیماری‌های چشمی بسیار منطقی‌تر از اقدامات فوق است. چنان‌چه دسترسی به چشم پزشک 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 پیمادهای 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 تره‌باتین، کافور و کاکوتی، باعث آرامش ریه‌ها و تخلیه 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 دست رفته به بدن نرسد، مقاومت بدن در مقابل بیماری

کم می‌شود. از آن‌جا که عسل یکی از مهم‌ترین غذاهای انرژی‌زا است و انرژی آن به سهولت در اختیار بدن قرار می‌گیرد، مصرف عسل توسط بیماران مبتلا به امراض ریوی، علاوه‌بر خواص فوق الذکر، 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 سل مبتلا هستند، چنان‌چه به همراه داروهای تجویز شده توسط پزشک، عسل یا معجون‌های مختلفی از عسل را نیز به طور مرتب مصرف کنند، زودتر بهبود می‌یابند. لذا مصرف عسل به‌تهایی؛ عسل رقیق شده در آب جوشیده ولرم یا سرد؛ عسل رقیق شده در شیر و مخلوط عسل و گلبرگ گل‌محمدی، 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 به مقدار یک قاشق غذاخوری در هر دو ساعت، برای رفع سرفه، گرفتگی صدا و بیماری‌های ریوی مؤثر است.

به‌هرحال و تحت هر شرایط، بیماران باید همواره تحت نظر پزشک و در مشورت با پزشک معالج خود، از مواد کمک درمان؛ مِن جمله، عسل استفاده کنند. البته توجه داشته باشید 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 مراجعته به پزشک و رعایت دستورات وی تنبیلی کند.

بهبود زخمهای

قبل‌آنیز متذکر شدیم که عسل محیطی است با غلظت بالا، فشار اسمزی بالا، اسیدی، حاوی چندین نوع آنتی‌بیوتیک، آنزیم‌های تجزیه کننده مواد پروتئینی و طیف وسیعی از مواد غذایی ضروری؛ مثل، اسیدهای آمینه، ویتامین‌ها، مواد معدنی و غیره. برای درمان زخمهای، به خصوص زخمهای عمیق که در معرض عوامل عفونی کننده قرار دارند، باید حتماً از موادی با قدرت میکروب‌کشی استفاده شود. هم‌زمان باید توانایی بدن برای ترمیم بافت‌های پاره شده یا بریده شده بالا رود تا بهبودی زخمهای سریع‌تر انجام شود. ضماد عسل یا مخلوط عسل و مواد توصیه شده 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 زخمهای 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 زخمهای می‌شود. برای التیام زخمهای 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 استرون (استریل) پانسمان کرد و عمل مذکور را روزی یک‌بار تا بهبود کامل زخم یا سوختگی ادامه داد.

توجه: علی‌رغم خاصیت ضد‌عفونی کننده‌ی 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 ضد‌عفونی 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 ایمنی دهنده بدن یا گویچه‌های سفید خون قادر به مبارزه با عوامل عفونت‌زای وارد شده به خون نباشد، قطعاً عفونت گسترش می‌باید 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 عمیقی 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 برنمی‌آید و بیمار حتماً باید تحت معالجه پزشک

قرار گیرد.

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. فلوئور 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 فلوئور بهتر دندان‌ها را محافظت کند.

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

توجه: برخی افراد، به خصوص کودکان به گرده‌های گیاهی یا برخی انواع گرده‌ها حساسیت دارند و عسل به طور 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 گرده‌گیاهان در فضای پخش است، بدون ماسک بینی و دهان رفت و آمد 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 به جای نماندن اثرات این عوارض روی پوست است. جوش‌ها، جوش‌های ناشی از جوانی در برخی افراد، دُمل‌ها، تاولها و غیره نیز به درمان با عسل ممکن است جواب دهند.

قابلیت انرژی‌زاوی 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 انرژی‌زاوی، فرق عسل با قند معمولی در سرعت جذب و انرژی‌زاوی سریع آن است. بنابراین در مواردی که شخص به تجدید سریع قوای از دست رفته بدن نیاز داشته باشد یا برای یک کار یا ورزش شدید نیاز به انرژی سهل‌الوصول داشته باشد، نوشیدن شربت عسل به جای 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 دونیمه 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 رفتۀ 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 فاشق غذاخوری عسل)، مقدار قابل توجهی 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 پُرقدرت بازی را به دست می‌آورند و پس از مدتی بازی که قند خون سوخته شد، بلا فاصله 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 می‌کنند؟ 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 تنفس و فعالیت عضلانی نیاز دارد. برای ساده کردن موضوع، ما در اینجا 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 متول 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 مصرف کنندگان آن‌ها به بارمی آوردند، یا به دلیل بیمار نشدن مصرف کنندگان و بالطبع طولانی تر 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 تجویز کنندگان 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 طبعات خوب است. امّا 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 بدھیم.

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. به طور مثال، از عسل به عنوان یکی از مشهورترین اکسیرهای جوانی و طول عمر بشر یادشده است. ما دلیل داده‌شدن لقب اکسیر جوانی به این غذا را در اینجا 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 نیمه سیال 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 ضد اکسایش وغیره است. بنابراین، عسل با خواصی که قبل‌اً برای آن به طور مژروح ذکر شد، علاوه بر تأمین مواد غذایی موردنیاز بدن و قدرت انجام واکنش‌های ارزشمند در بدن، توسط آنتی‌بیوتیک‌هایش قادر به ایفای نقش به عنوان یک ماده ضد میکروب است که در یک جمع‌بندی می‌توانیم به آن لقب «هم غذا هم دارو» را بدھیم. بنابراین در گذشته، کسانی که از عسل به عنوان یک مکمل غذایی روزمره استفاده می‌کردند، هم دچار سوء تغذیه نمی‌شدند و هم قادر به دفع برخی از تهاجمات میکروب‌های بیماری‌زا بودند و به همین

دلیل این افراد کمتر مریض می‌شدند و پیوسته شادابتر و پُرانرژی‌تر از دیگران بودند و به طور میانگین طول عمر بیشتری داشتند. به همین دلیل به کرات و در نوشته‌های مختلف ذکر شده است که زنبورداران به علت مصرف روزمره 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 موادغذایی موردنیاز 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. چراکه معمولاً به علت گرانی زیاد و ناتوانی عامه 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 بسپرند و تنها با توصل به مصرف آن‌ها، جان بیماران خود را به مخاطره جدی بیندازند؛ خاصه آن‌که اولاً اثربخشی این مواد بسیار گند است و ثانیاً مقادیر اثربخش آن‌ها به مراتب پُرهزینه‌تر از مراجعه به پزشک و خریدن داروهای پُراثر 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 غذ 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 به مقدار ۲ تا ۳ قاشق چایخوری مصرف شود، چنین اشخاصی کمتر در معرض سوء تغذیه یا عفونت قرار می‌گیرند. لذا کاملاً مورد تأیید است که این گونه افراد عمری طولانی‌تر از میانگین مردم داشته باشند. همچنین است که عسل، شیر و 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 قادر به تحمل فروکتوز را حفظ می‌کنند. بنابراین چون تقریباً نیمی از قند عسل فروکتوز است، مصرف عسل تحت نظر پزشک ممکن است بلا مانع باشد.

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

سالخوردگان توصیه می شود 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 می شود، می توان از عسل استفاده کرد. در واقع عسل هم شیرینی ایجاد می کند، هم طیف بسیار وسیعی از موادغذایی را تأمین می کند، و هم به عنوان یک داروی ضد میکروب و تنظیم کننده 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 بی نیازی یا کم نیازی 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 فوق العاده مقوی و مغذی می تواند در دوره نقاوت 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 می شوند، 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 هروعده غذا)

- ▣ مخلوط یک قاشق عسل + یک لیوان شیر ولرم (قبل از هر عده غذا)
- ▣ ۱۰۰ گرم عسل + نصف استکان لیموترش (یک قاشق قبل از غذا)
- ▣ یک استکان عسل + یک استکان آب تُرب (یک قاشق قبل از هر غذا)
- ▣ یک قاشق عسل + یک استکان دَم کرده مریمگلی + 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 ساقه‌های گلدار آویشن در یک لیتر آب (بعد از هر غذا به مدت دو روز)
- ▣ یک استکان عسل + یک قاشق چایخوری سیاه‌دانه (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 تصویرمی‌کنند معنی فارسی hay fever یونجه است و به همین دلیل hay fever را تب یونجه معنی کرده‌اند، 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 بنفسه صاف کرده (هر ۴ ساعت یک فنجان) ۵۰ گرم گل بنفسه 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 + دم کرده 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 تاحدّی روده کوچک، تحریکات ناشی از خالی بودن این اعضاء به صورت عصبی به مغز می‌رسد و باعث ایجاد احساس گرسنگی می‌شود. این نوع تنظیم مصرف غذا، «تنظیم مکانیکی» نامیده می‌شود.

۲ - پس از صرف غذا، بالنجام اعمال هضمی در دستگاه گوارش، بخشی از غذای صرف شده به صورت قابل جذب درمی‌آید و از جدار روده باریک جذب خون می‌شود. انواع مواد نشاسته‌ای پس از هضم شدن، در روده باریک به صورت گلوکز جذب خون می‌شود.

بنابراین پس از صرف غذا و جذب شدن شکل ساده مواد نشاسته‌ای به درون خون، مقدار گلوکز خون بالا می‌رود. گلوکز پس از وارد شدن به داخل سلول‌های بدن می‌سوزد و به گازکربنیک، آب و انرژی تبدیل می‌شود. گازکربنیک از طریق هوای بازدم از بدن دفع می‌شود. آب متابولیسمی حاصل از سوخت و ساز نیز در بدن مصرف می‌شود و اضافات آن توسط کلیه‌ها دفع می‌شود. انرژی حاصل از متابولیسم درون سلولی نیز به مصرف انجام واکنش‌های بی‌شمار داخل بدن و فعالیت‌های عضلانی می‌رسد. بنابراین پس از تخلیه گلوکز خون به درون سلول‌ها سطح گلوکز خون پایین می‌آید و هرچه از زمان صرف غذا بیشتر بگذرد سطح گلوکز خون افت بیشتری می‌کند. وقتی سطح گلوکز خون به حد معینی پایین بیاید، خون حاوی گلوکز کم وقتی از هیپوتalamوس عبور می‌کند، باعث تحریک مرکز گرسنگی در مغز می‌شود که این تحریک به صورت احساس گرسنگی در شخص نمایان می‌شود و شخص

با خوردن غذا دوباره باعث افزایش سطح گلوکز خون می‌شود. به‌این 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 بالارود، 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. به‌این 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 به‌طور غیرطبیعی زیاد یا کم می‌شود. چنان‌چه اشتها از حدّ عادی بیشتر باشد، شخص ناخواسته بیش از حدّ نیاز بدنش غذامی خورد و اختلالات ناشی از پُرخوری را به بدن خود تحمیل می‌کند. اما وقتی اشتها به‌طور غیرطبیعی

کم باشد، شخص با کم غذاخوردن 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 غذاخوردن را از دست می‌دهد. وقتی مرکز گرسنگی تحریک شود، شخص میل به مصرف غذا پیدامی کند. چنان‌چه با یک سوزن مرکز سیری مغز یک موش را تخریب کنید، آن موش هرگز احساس سیری نمی‌کند و اگر به وفور غذا در اختیارش قرارداده شود، آن قدر غذا می‌خورد که معده‌اش می‌ترکد. زیرا به طور دائم احساس گرسنگی می‌کند و چون عقل ندارد که از مصرف غذای بیش از حد 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، بازهم به دلیل احساس دائمی گرسنگی به عنوان یک احساس رنج آور، غذای بیشتری می‌خورند. این بیماری در انسان بیماری «جوع» نامیده شود که افراد مبتلا به آن به دلیل پُرخوری وزن بسیار بالایی پیدامی کنند. در کشورهای پیشرفته، به دلایلی که مؤلف بی‌اطلاع است، بیماری پُرخوری «جوع» بسیار بیشتر رایج است و به همین دلیل در چنان کشورهایی می‌توان افراد بسیاری را مشاهده کرد که فوق العاده چاق هستند.

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

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

گاهی نیز دلیل بی‌اشتهاای کمبود برخی از مواد یا عناصر غذایی در رژیم غذایی است. به‌طور مثال، کمبود ویتامین B1 سبب بی‌اشتهاای شدید می‌شود. کمبود تعداد دیگری از ویتامین‌ها و مواد معدنی نیز سبب بی‌اشتهاای مزمن فرد می‌شوند. دریک 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 به‌صرف غذا نداشتند و آن قدر غذا نخوردند که همه آن‌ها از گرسنگی تلف شدند. پس نتیجه می‌گیریم که برای داشتن اشتهای 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 مواد‌غذایی موردنیاز بدن در غذای مصرفی) است و اشتها فقط زمانی می‌تواند طبیعی باشد که علاوه‌بر 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 بی‌اشتهاای در انسان یا حیوانات می‌شود. معمولاً برخی افراد به‌علت تغذیه نادرست به کمبود این مواد و در نتیجه بی‌اشتهاای 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 به مقدار مناسب تغذیه شود، سبب می‌شود که سوء تغذیه یا کمبود یک یا چند مادهٔ غذایی در بدن فرد مصرف کنندهٔ ایجاد نشود و چنان‌چه شخصی به دلیل کمبود آن دسته از ویتامین‌ها و مواد معدنی مؤثر روی اشتها دچار کم‌اشتهاای شده باشد، و عسل را به میزان کافی در تغذیهٔ خود وارد کند، با برطرف شدن کمبودهای غذایی، اشتهاایش نیز بالامی رود و به حد طبیعی می‌رسد. البته این اثر مختص عسل تنها نیست، بلکه بسیاری از مواد مغذی دیگر که مکمل غذایی خوبی از لحاظ ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند، اثر مثبت روی اشتها دارند.

کسانی که دچار کمبود غذایی باشند و یبوست هم داشته باشند، یکی به دلیل تخلیهٔ دیر به دیر مدفوع در اثر تحریک مکانیکی اندک دستگاه گوارش و دیگری به دلیل کمبود مواد غذایی، مشکل تغذیه‌ای مضاعفی خواهند داشت و عوارض سوء تغذیه با شدت بیشتری بر آن‌ها مسلط می‌شود.

چنان‌چه این افراد مخلوطی از عسل و داروهای مسهل گیاهی یا شیمیایی را مصرف کنند، با تحریک تخلیهٔ مدفوع، امکان تحریک مکانیکی اشتها به وجود می‌آید که به علت 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 بی‌اشتهاایی، ابتدا به تشخیص علل و

عوامل بی اشتها بی پرداخت و سپس از این تجویزها استفاده کرد:

- ▣ نوشیدن یک لیوان آب باران مخلوط با یک قاشق غذاخوری عسل یک ساعت قبل از غذا، سه نوبت در روز. توجه داشته باشد که هوای شهرهایی چون تهران بسیار آلوده است و مصرف آب باران جمع آوری شده تا سه ساعت 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 دم کرده 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 + یک لیوان شیر 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 کم اشتها بی شما مشخص شود، هم به درمان سریع و قطعی یبوست اقدام

کنید. در عین 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 چاق‌شدن

اگر تا به‌این‌جا عسل و ترکیبات آن را شناخته‌اید و تعاریف و توجیهات علمی مربوط به آن را دریافته‌اید، دیگر نیازی به تشریح دلایل تأثیر عسل روی موضوعات مطرح‌شونده ندارید. با این‌حال، چون امکان می‌دهیم که کتاب را از ابتدا تا این‌جا مطالعه نکرده‌اید و کتاب را بازکرده‌اید و به‌مطالعه 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، علاوه‌بر 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، جمع آوری و ذخیره می‌کند و انسان آن را از کندوی زنبور عسل بر می‌دارد و به جای عسل شهد، شربت یا عسل ساخته شده از شربت را در اختیار زنبور عسل

قرار می‌دهد. همچنین گفته شد که شهد گل‌ها 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 تغليظ 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 گل‌ها به ماده‌ای بسیار غلیظ تبدیل شد، روی حجره‌های پُرشده از عسل رسیده را با موم درپوش می‌گذارند. لذا عسل ماده‌ای است سرشار از انرژی ارزشمند (قدنهای گلوکز و فروکتوز)، مواد معدنی پُرنیاز و کم نیاز برای بدن، انواع ویتامین‌ها، مقداری پروتئین، اسیدهای چرب ضروری، تعدادی آنتی‌بیوتیک، آنزیم، مواد ضدآکسایش و غیره و دریک جمله، عسل غذایی است فوق العاده مغذی و مقوی. حال چنان‌چه از عسل به مقدار مناسب به عنوان 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 سوء تغذیه 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 اینجا 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 بر طرف می‌شود و کمبود وزن آن‌ها جبران می‌شود. عسل علاوه‌بر رساندن مواد غذایی به‌بدن، باعث افزایش اشتها ای افراد مبتلا به سوء تغذیه می‌شود که با افزایش اشتها ای این‌گونه افراد و خوردن غذای بیشتر، مواد غذایی به‌طور فراوان و کافی به‌بدن آن‌ها خواهد رسید. به‌این 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 به‌مدت 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 طولانی‌مدت آن نیز بلامانع است. افراد سالم‌مند می‌توانند از این مخلوط به‌مقدار 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 گرد و یا مغز بادام (یک قاشق مرباخوری پس از صبحانه، ناهار و شام).

یک قاشق مرباخوری عسل + یک فنجان دَم‌کرده 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 می‌شود. علت آن است که بیشتر رشد جنین در سه ماهه آخر آبستنی، به خصوص در ماه آخر صورت می‌گیرد. در این دوره، جنین در حال رشد موادغذایی موجود در خون مادر را به شدت جذب می‌کند. بنابراین اگر مادران در دوران آبستنی، به خصوص سه ماهه آخر، فقر غذایی داشته باشند، رشد جنین کمتر می‌شود، ولی خسارت عمده به بدن مادر وارد می‌شود. در این دوره چنان‌چه تغذیه مادر خوب نباشد و خون مادر موادغذایی کافی نداشته باشد، کلسیم موجود در استخوان‌ها و دندان‌های مادر وارد بدن جنین می‌شود و به مصرف رشد استخوان‌های جنین می‌رسد. سایر موادغذایی نیز از بافت‌های بدن مادر در خونش تخلیه می‌شود و به مصرف رشد سریع بدن جنین می‌رسد. لذا رژیم غذایی زن آبستن، به خصوص در سه ماهه آخر آبستنی باید از لحاظ تمامی موادغذایی موردنیاز مادر و جنین کامل باشد تا هم رشد جنین کامل انجام شود و هم بافت‌های بدن مادر تحلیل نرود و هم مادر بتواند برای شیردهی آمادگی پیدا کند.

توصیه می‌شود که مادران دست‌کم در سه ماهه آخر آبستنی، علاوه بر غذاهای روزمره، روزانه، مخلوطی از ۲ عدد تخم مرغ آب‌پز، 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

ادامه یابد، تولید شیر مادر زیاد خواهد شد و برای تغذیه نوزاد با شیر مادر کفایت خواهد کرد. مصرف این مخلوط توأم 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 واردشدن موادغذایی موجود در بافت‌های بدن مادر به‌خون برای تولید شیر از موادغذایی 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. به‌هرحال، مصرف مرتب و کافی عسل توسط مادران آبستن و شیرده، علاوه‌بر رساندن مقادیر فراوانی از انرژی و سایر موادغذایی به بدن مادر، باعث افزایش اشتهای 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 نوزاره و سلامت مادر پس از زایمان تأمین خواهد شد.

بیماری‌های گوارشی و عصبی

عسل ماده‌ای است ملیّن و کمک‌کننده به هضم غذاها که مصرف آن‌دک، ولی دائمی 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 شیره معده‌می‌شود 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 اثنی عشر منشاء عصبی دارند. اثر التیام‌بخشی زخم‌های معده، اثنی عشر و روده، با یک رژیم عسل‌خواری منظم و تحت نظر پزشک، توسط دانشمندان علم تغذیه و پزشکان مورد تأیید است.

خواص لینت‌دهنگی و ضدمیکروبی 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 موادغذایی دارد، کبد نیز به‌عنوان یک بافت بسیار فعال بدن در کار خود تقویت شده و قدرت پالایش سوموم 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، بی‌خوابی 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 می‌شود که یون‌های این عناصر با کار اعصاب رابطه دارند. همچنین عسل چربی‌های جدار عروق را تحلیل می‌برد و از تصلب شرایین ممانعت می‌کند و نرمی عروق را حفظ می‌کند که این امر موجب افزایش بازده جذب در عروق و رسیدن مواد غذایی فراوان به مغز و اعصاب می‌شود که حاصل آن‌ها تقویت حافظه است. لذا مصرف عسل در افراد جوان و مُسن باعث تقویت حافظه و در سالمندان مبتلا به فراموشی باعث کاهش آثار بیماری فراموشی می‌شود.

از قدیم مصرف عسل برای رفع درد معده، زخم معده و سایر عوارض دستگاه گوارش توصیه شده است. شاید تنها موردي 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 می‌کنند، لایه‌ای از موم روی زخم را می‌پوشانند و همانند پانسمان زخم عمل می‌کند. مؤلف در هیچ مورد دیگر خوردن عسل شان را توصیه نمی‌کند. علی‌هذا برای رفع ناراحتی‌ها و زخم‌های معده، روده‌ها

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

- حلوای آرد گندم، عسل و زعفران برای تقویت کار معده.
- گرد بالنگ با عسل برای تقویت کار معده و روده ها.
- 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 سیاه دانه 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 می شود.
- 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، دریک 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 گندی تخلیه مزاج راحت می‌شوند.﴾

یبوست

عامل یبوست کندی حرکات دودی روده‌ها است. وقتی غذاهای جذب نشده در روده‌باریک، برای دفع وارد روده بزرگ شود، چنان‌چه حرکات دودی روده بزرگ ضعیف باشد، مدفعه 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 سخت‌شدن 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، سوب

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 ترب سیاه + ۸ مثقال دانه خشکخاش 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 موضع 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 مبتلانمی‌شوند. عسل و زهر نیش زنبور عسل، هردو 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

کمردرد 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 کمردرد 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 کمردرد چیست. اگر کمردرد 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 کمردردها «بادگرفتگی» می‌گویند. علت این‌که عوام به این نوع کمردردها 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 غیرقابل تحمل ایجاد کند. بنابراین چنان‌چه فرد به نوع حاد قولنج عضلات پشت دچار شود، به علت درد شدید نمی‌تواند و نباید در صدد 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، درد وی 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 شُل شدن (انبساط) عضله یا عضلات گرفته شده (منقبض شده) و تسکین سریع درد می‌شود. اما چنان‌چه در اثر فعالیت عضلانی یا سرماخوردن، عضلات پشت یک شخص به قولنج ملایم با درد خفیف چارشود و درد وی

چنان نباشد که به تسکین فوری نیاز باشد، می‌تواند از داروهای خوراکی یا غذاهای دارویی مؤثر روی شُل 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 در دنای خواهد شد و لذا می‌تواند با استراحت کردن و در صورت نیاز با مصرف داروهای ضدّ 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 ضدّ 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 به عنوان یک بیماری یاد کرد، 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 پیدامی کند. 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

مبلا 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 ایجاد می‌کند کارهای سنگین کند، چون عضلات بدنش به انجام کارهای سنگین و طولانی مدت دارد، حتی باداشتن بدنی لاغر و جثه‌ای کوچک، قادر به انجام کارهای سنگین و طولانی مدت است. حال آن‌که اگر فردی با جثه‌ای بزرگ و بدنی عضلانی یا چاق که عادت به انجام کارهای سنگین و طولانی مدت ندارد، در یک روز همدوش همان کارگر کارکند، امکان بسیار زیادی دارد که عضلات پشت، پاها یا دست‌های وی دچار قولنج شوند. لذا به عنوان یک دستور لازم به رعایت، اگر به سلامت 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 به تدریج پیش بروید تا عضلات بدن شما عادت کند. همچنین حتی اگر به انجام ورزش‌های سنگین عادت دارید، نباید ورزش سنگین را قبل از آماده‌سازی عضلات خود یا به اصطلاح گرم کردن بدن شروع کنید. به طور مثال، ملاحظه کرده‌اید که فوتبالیست‌ها قبل از شروع بازی یا مسابقه، چند دور آهسته دور میدان

می‌دوند تا عضلاتشان آماده یک فعالیت سنگین شود. در مورد کار نیز همین دستور باید رعایت شود. مثلاً اگر کار شما تاکنون سنگین نبوده و قرار است مشغول یک کار جدید شوید که ضمن آن وظیفه 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 کار فرما هستید و دریافتید که کارگر جدید شما به کارهای عضلانی سنگین و طولانی عادت ندارد، وظیفه‌دارید به‌وی مهلت دهید که بدن‌ش به کار عادت کند و در طول مدتی معقول از وی کارهای مناسب وضعیت بدنیش را انتظار داشته باشید. همچنین باید توجه داشته باشید که اگر کاری خارج از ظرفیت بدنی یک کارگر را به‌وی 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. به‌طور مثال، نگهدارشتن 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 هر مدت 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 مجبور تان کنند که دست خود را چنان نگهدارید، پس از چند دقیقه همین عمل تبدیل به یک شکنجه در دنایک می‌شود. بنابراین، سنگینی کار یا وزنهای که بر می‌دارید 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 دراز مدت، 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 بر طرف 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 صورت خمیر درآورید. سپس این خمیر را با دست روی عضله در دنایک فرد بیمار بمالید. قدری از مواد این خمیر، مثل روغن و یکس 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 در دنایک 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 هرنوبت 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 رنده شده پیاز را با ۱۰۰ گرم عسل مخلوط کنید و پس از دو روز آن را صاف کنید و مایع صاف شده را به مقدار ۲ استکان قبل از هر صبحانه بنوشید.

توضیه‌های مؤلف: با مطالعه روش‌های فوق، به خصوص روش آخر، به خوبی دریافتید که اگر درد ناشی از قولنج عضلانی شما حاد و غیرقابل تحمل باشد، به دلیل اثربخشی احتمالی و طولانی مدت، این روش‌ها عملأً کارآیی ندارند و اعمال آن‌ها فقط برای شرایطی ممکن است محدود 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 امكان تهیه آن‌ها به صراحت تجویز کرده‌اند، اقتباس شده است. اما

موضوع واضح برای هر فرد عاقل، این است که بیماری که درد می‌کشد، نمی‌تواند و نباید منتظر تهیهٔ 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 دور کنند. پس وقتی مامی‌توانیم 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 طولانی مدت، 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: به طور مسروح بیان شد که عسل به علت دربرداشتن مقدار بسیار زیاد قند‌های سهل‌هضم گلوکز و فروکتوز، غذایی است فوق العاده انرژی‌زا و نیروبخش. همچنین گفته شد که فعالیت عضلات بدن به صورت جمع شدن (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 قرار گیرد (یعنی، سوخت زیادی از طریق عسل به‌طور سریع‌تر از سایر منابع غذایی به‌بدن 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 به‌حال عادی برگردد. عسل این کار را انجام می‌دهد و برای یک عضله بی‌سوخت، سوخت فرآهم 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 چنان‌که پزشک به‌خود اجازه نمی‌دهد که فقط از طریق داروهای خوراکی به‌تسکین آن اقدام کند و لذا آمپول تجویز می‌کند که با استعمال آن فوراً داروی شُل‌کننده از طریق خون به عضله یا عضلات منقبض‌شده برسد و درد برطرف شود. پزشک علاوه‌بر آمپول شُل‌کننده

عضلات، برای رفع سریع درد، دست کم یک نوع داروی خوراکی شُلکننده 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 این‌که به پزشک مراجعه کنیم و از پزشک به عنوان حاذق‌ترین فرد برای درمان بیماری یا تسکین درد کمک بگیریم، دیگر این‌که راه بیفتیم به دنبال تهیه برخی از مواد که بعض‌اً در عطاری‌ها هم پیدانمی‌شود و تازه معلوم نیست که اثرات نوشته‌شده درباره آن‌ها در کتاب‌های طب سنتی، درست باشد یا نباشد.

به‌هرحال، به‌نظر 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 هیچ وقت 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 اسید فرمیک است. این اسید در گیاه گزنه نیز وجود دارد که مصرف درمانی گزنه به صورت دام‌کرده یا مالیدن روی مفاصل و استخوان‌های دردناک در

طب جدید نیز توصیه می‌شود. عسل به دلیل داشتن اسید فرمیک، 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 یک بار 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 تسريع می‌کند. در منابع طب سنتی، موارد زیر برای کاهش دردهای مفصلی، نقرس و درد دُمل‌ها 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 ناهار).
- (۴) ضماد عصاره پیاز نرگس با عسل روی موضع 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 صرف نظر 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. به‌هرحال چون اطلاعات دراین 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 علایم مفید برای کاهش دردهای مفصلی دیده شود، ممکن است بتوانید مصرف آن را ادامه دهید. به‌هرحال بهتر است با یک پزشک حاذق مشورت کنید. در روش ۵، چنان‌چه مواد مذکور به‌اندازهٔ ضماد کردن آن‌ها قابل تهیه باشد، احتمالاً از خوردن آن‌ها نتیجهٔ بهتری عاید خواهد شد.

قویت اعصاب و رفع بی‌خوابی

(۱) نیم ساعت 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 مطالعهٔ 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 به‌مدت 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. به‌طورکلی مقدار مناسب مصرف عسل برای افراد سالم، بر حسب 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 به اندازه‌ای باشد که هم موجب عوارضی برای شخص نشود و هم در شخص زدگی ایجاد نکند.

قویت عمومی بدن و رفع لکنت زبان

یک قاشق غذاخوری عسل را در یک لیوان جوشانده یا دم کرده و لرم شده 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 این که 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 دَم کرده و لرم شده آویشن حل شود و پس از صبحانه صرف شود، بدون این که 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 بارآید، 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 دَم کرده 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 و لرم 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 و لرم حل کنید و پس از صبحانه بنوشید.
- (۲) ۵۰ گرم زنجیبل 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 گندر را بکوبید و هر روز پس از صبحانه نیم قاشق چایخوری آن را با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید و بخورید.

توصیه های مؤلف: طبق اطلاعات موجود، عمل به یکی از تجویزهای فوق در هر زمان مخاطره ای دربرندارد 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 زنجیبل یا گندر 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، کیسهٔ صفرا و عمل هضم

کبد پالایشگاه بدن است. در کبد بسیاری از مواد سمی به مواد غیر سمی تبدیل می‌شود. چنان‌چه غلظت آمونیاک در خون از حد معینی بالاتر رود، کبد آن را به اوره تبدیل می‌کند و کلیه‌ها اوره را دفع می‌کنند. چنان‌چه غلظت اسیداوریک در ادرار بیش از حد طبیعی باشد، معلوم می‌شود که کبد خوب کار نمی‌کند و نتوانسته است به‌طور مؤثر آمونیاک را به اوره تبدیل کند. چنان‌چه مقدار قند خون (گلوکز) بالا رود، کبد آن را به گلیکوژن تبدیل می‌کند و گلیکوژن در کبد و ماهیچه‌ها ذخیره می‌شود و پس از پایین‌افتدن قند خون، دوباره گلیکوژن به گلوکز تبدیل می‌شود. بنابراین یکی از دلایل بالابودن قند خون، نارسایی کبد در تبدیل قند اضافی به گلیکوژن است. دلیل دیگر بالابودن 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 واردشدن به داخل سلول‌های بدن نبوده و غلظت آن در خون بالامی رود. وقتی گلوکز نتواند وارد سلول‌های بدن شود، مورد استفاده قرار نمی‌گیرد و انرژی لازم که از سوخته شدن گلوکز در سلول‌ها باید حاصل شود، فرآهم نمی‌شود و

بدن از لحاظ انرژی دچار کمبود می‌شود.

موارد فوق الذکر و بسیاری از مثال‌های دیگر نشان می‌دهد که کار کبد در بدن فوق العاده حیاتی است. پس از صرف غذا، به خصوص غذاهای پرچربی، کبد صفرا را به داخل روده باریک ترشح می‌کند و باعث هضم چربی‌ها می‌شود. چنان‌چه صفرا به مقدار 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 نیم قاشق چایخوری از آن را در یک لیوان آب سرد بریزید و پس از افزودن یک قاشق غذاخوری عسل، آن را خوب به هم بزنید 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 زنجیل را بکوبید و هر روز پس از صبحانه، نیم قاشق 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 به عنوان 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 به دلیل کامل‌تر شدن رژیم غذایی، خواص عدیده‌دیگری هم دارد. حال چنان‌چه طبق تجویزهای فوق به همراه عسل موادی مثل زنجبیل و گندر نیز برای مدت محدود صرف شود، هیچ ضرری ندارد و ممکن است خواص ذکر شده برای آن‌ها نیز عاید شود. مغز‌گردو، معز بادام و سایر میوه‌های آجیلی نیز از لحاظ مواد معدنی، ویتامین‌ها، اسیدهای آمینه و اسیدهای چرب ضروری سرشار هستند و لذا مصرف آن‌ها به مقدار مناسب، به خصوص 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، به خصوص 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، به خصوص دستگاه اعصاب و گوارش، اثر بسیار مخربی دارد. مصرف سیگار به طور تدریجی روی سلامت دستگاه تناسلی اثر می‌گذارد، اماً مصرف مواد مخدر میل جنسی و قدرت جنسی

را به شدت کم می کند. رسیدن مداوم نیکوتین و مرفين به بدن، علاوه بر تأثیر مستقیم روی تمايل جنسی و قدرت جنسی، با تأثیر روی سایر دستگاهها، به طور غير مستقیم باعث کاهش قدرت جنسی می شود. اثر مصرف مواد مخدر روی تمايل جنسی و قدرت جنسی زياد است و پس از مدتی اعتياد، تمايلات و غرایض طبیعی جنسی فرد به شدت کم می شود.

هر نوع ناراحتی یا بیماری های عصبی نیز به طور مستقیم روی کارکرد دستگاه تناسلی و قدرت جنسی افراد اثر می گذارد. تغذیه کامل و صحیح باعث افزایش تمايل جنسی و قدرت جنسی می شود 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 می گذارد و در نهایت کمبود یک یا چند ماده غذایی می تواند روی سلامت دستگاه تناسلی و میزان تولید منی در مردان بسیار مؤثر باشد. بخشی از ناتوانی های جنسی که مادرزادی است و ریشه ژنتیکی دارد، ممکن است قابل درمان نباشد. اما تا آن جا که به این مبحث مربوط می شود، از لحاظ جنسی، باید علاوه بر رفع هر گونه مشکلات عصبی و ترك اعتياد احتمالي، به مسئله تغذیه کامل و صحیح توجه شود. بیشتر ناتوانی های جنسی مربوط به همین ۳ عامل است که خوشبختانه قابل درمان است. در اینجا سعی می شود برای درمان ناتوانی های جنسی، از رژیم ها یا مخلوط هایی بر پایه عسل استفاده شود.

عسل به تنهایی 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، نیرو بخش و محرك نیروی جنسی (قوهٔ باه) که در صورت مصرف مداوم و مناسب، تغییر قابل ملاحظه‌ای در تمايل 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 تمايل 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، اماً 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 بر طرف کنند. بنابراین لازمه به دست آوردن تمايل 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 بربیزید و یک عدد زرده تخم مرغ به آن اضافه کنید و مخلوط را خوب به هم 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 می‌شود.

(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 می‌شوند 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 میوه‌ها و سبزی‌ها به مقدار روزی ۱ تا ۲ لیوان به همراه تجویزهای ۱ و ۲ اثری قاطع دارد.

(۳) افراد مسن می‌توانند 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 دائمی عسل به عنوان جایگزین قند معمولی به میزان حداقل 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 تمايل و قدرت مجدد جماع در مرد ظاهر می‌شود، زن نیز در صورت نداشتن تمايل 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 صرف کنید. بسیار ارزشمند است که توام با چنین صبحانه‌ای، هر روز یک تا دو لیوان آب میوه‌ها یا خود میوه‌ها را به اندازه کافی صرف کنید. آب میوه برای سالمدان 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،

بهتر 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 مواد معدنی مختلف به مقدار فراوان در سبزی‌ها یافت می‌شوند.

پس از ۱۰ روز که صبحانهً متشكل از مواد فوق را صرف کردید، کمبودهای غذایی بدن شما بر طرف 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 بر طرف 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 تمايل 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 به عنوان لذت یا خوشی عنوان می‌کنند که ممکن است برای دیگران چندان جذابیتی نداشته باشد، 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 به عنوان یکی از مهم‌ترین غراییز 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 کار و تلاش مضاعف هستند که پاک فراموش کرده‌اند که انسان هستند و به عنوان

یک انسان، باید تلاش کنند که از لذایذ مشروع دنیا استفاده کنند. امروزه بیشتر مردم برای هر کاری 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 غذاخوردن به عنوان یکی از چند لذت واقعی که انسان باید در شباهه روز از آن بهره مند شود، تأثیر قطعی روی سلامتی دستگاههای مختلف بدن، مِن جمله، دستگاه تولید مثل و چگونگی عملکرد آن دارد.

سوع تغذیه، فقط شامل کم غذاخوردن نمی‌شود، بلکه هر نوع رژیم غذایی که ضمن آن عناصر و مواد مورد نیاز به بدن نرسد، انسان یا حیوانات را دچار سوع تغذیه می‌کند. سوع 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 همان‌طور 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 فرآهم 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 پوچ‌بختی نامید؛ چون به همه چیز رسیده‌ایم، ولی هیچ احساس لذت نمی‌کنیم. تنها احساس ما این است که جوانی و شادابی را پشت سر گذاشته‌ایم، بدون این که فهمیده باشیم که چگونه آن بهترین ایام زندگی گذشت و دیگر هرگز و به هیچ روشی بازگرداندنی نیست.

به نظرمی‌رسد که بتوان لذایذ واقعی و مشروع دنیوی را در شش نوع خلاصه کرد: ۱- لذت جنسی، ۲- لذت غذاخوردن، ۳- لذت خدمت‌کردن به جامعه، ۴- لذت مشاهدهٔ شگفتی‌های طبیعت، ۵- لذت سرگرمی‌ها، ۶- لذت رازو نیاز با معبد. بدیهی است که این لذایذ بر حسب 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 دور نشدن از موضوع، فقط در اطراف دونوع لذت؛ یعنی، لذت غذاخوردن و لذت جنسی به این بحث ادامه‌می‌دهیم.

اروپایی‌ها و آمریکایی‌ها به‌غذا 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 غذاخوردن لذت می‌برند و به کم و کیف غذا اهمیت می‌دهند و به‌این ترتیب علاوه‌بر لذت‌بردن از غذاخوردن، کمتر دچار سوء‌تغذیه و عوارض آن می‌شوند. علاوه‌بر سایر خواص خوب غذاخوردن 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 محروم‌کردن خود از لذت غذاخوردن، خود را دچار برخی از بیماری‌های ناشی از سوء‌تغذیه 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، مدت‌زمان 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 غذاخوردن و لذت جنسی قرارداده‌ایم، از این پس سعی کنیم خودرا از این دو لذت مشروع و

خدا پسند بهره مند کنیم و نگذاریم که با این محرومیت‌های خود ساخته، سلامتی بدن و روح خود و افراد خانواده به خطر افتاد و ترکش آن در قالب عقده‌های گوناگون به جامعه بخورد.

برای جلوگیری از ایجاد بیماری‌ها و عوارض ناشی از سوء تغذیه، باید احتیاجات غذایی بدن را تا حدّ امکان بدانیم و تلاش کنیم که از لحاظ کم و کیف تغذیه‌ای مناسب داشته باشیم. همواره باید بدانیم که مواد غذایی موردنیاز بدن ما فقط در غذاهای گران قیمت نیست، بلکه بسیاری از غذاهای ارزان قیمت نیز به مقدار کم و بیش حاوی مواد غذایی ارزشمند و موردنیاز بدن هستند. به طور مثال، سویا به خوبی می‌تواند جایگزین انواع گوشت شود. غذاهایی مثل لوبيا، عدس، ماش و امثالهم نیز از لحاظ پروتئین و برخی از مواد معدنی و غیره، پس از سویا قرار می‌گیرند. سبزه مینی، نان و برنج، تقریباً از ارزش غذایی مساوی برخوردار هستند. روغن حیوانی مزیت چندانی به روغن‌های نباتی ندارد و برای افراد مُسن و به خصوص افراد مبتلا به نارسایی‌های قلبی-عروقی، روغن حیوانی منضر است. انواع ماهی‌ها از لحاظ غذایی چندان باهم متفاوت نیستند و باید خیال کنیم که فلان نوع ماهی که ارزان قیمت 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، بی معنی است که به دنبال کسب ویتامین سراغ قرص‌ها یا آمپول‌های ویتامین دار برویم. میوه‌های گران قیمت و ارزان قیمت، هر دونوع، تقریباً از مواد غذایی یکسانی برخوردارند و هر میوه‌ای که گران است، باید تصور کنیم که

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

گلودرد و رفع سرفه

گلودرد، سرفه و اخلات سینه را باید به عنوان 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 انتکای اثرات شفابخش برخی از گیاهان یا غذاها؛ از مراجعه به پزشک غافل شوید، زیرا بیماری‌هایی با منشاء 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 اخلات 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 بر طرف می‌شود. حال اگر همراه داروهای تجویز شده توسط پزشک، خوراک‌ها 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 نباشد و فقط به تجویزهای این و آن یا نوشته‌های اغراق‌آمیز کتاب‌های غذادرمانی عمل کنید، ممکن است عفونت ایجادشده 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 توام 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. به طور کلی اگر به سلامت و زندگی خود و خانواده خود علاقه دارید، هرگز نباید خطر کنید و بیماری‌های عفونی را دست‌کم بگیرید. بر عکس باید به محض احساس علایم بیماری‌های عفونی یا برخی بیماری‌های غیر‌عفونی؛ مثل، ناراحتی‌های قلبی، به پزشک مراجعه کنید و دستورات وی را موبه مو اجرا کنید.

(۱) برای تسريع التیام ورم لوزه‌ها (گلودرد) و سرفه‌های سخت که گلو و حنجره را به شدت ناراحت می‌کند، به مدت دوهفته، هر روز سه‌بار 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 سریع‌تر بیماری می‌شود. در این تجویز، عسل با آنتی‌بیوتیک‌هایی که دارد، در از بین بردن عوامل میکروبی عفونت‌زا به اثرات داروهای تجویز شده توسط پزشک کمک می‌کند. همچنین عسل باعث بیشتر شدن خروج اخلاط و سرعت بهبود می‌شود. ضمناً مواد غذایی فراوان موجود در عسل، مقاومت بدن را در مقابل آثار تخریبی میکروب‌ها و ویروس‌ها بالامی‌برد.

(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 علایم می‌شود. اما در این مرحله اگر به مصرف تجویز‌ها ادامه ندهید، باید منتظر عود کردن مجدد بیماری و ظهور علایم آن باشید. بنابراین، از زمان شروع مصرف دارو و غذای دارویی تا تمام شدن کل آن‌ها باید به مصرف ادامه دهید. خواه علایم 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 دارودارمانی تکمیلی برای شما تجویز کند. به‌حال ادامه مصرف عسل تنها، به مقدار ۳ قاشق مرباخوری در ۳ نوبت از روز به مدت یک‌ماه، یک عمل اطمینان‌بخش برای تقویت بدن شما پس از بیماری محسوب می‌شود. افراد سالم‌مند، به خصوص افرادی که قند خون آن‌ها بالا است، باید عسل را تحت نظر پزشک مصرف کنند.

(۴) یک قашق غذاخوری عسل را در یک لیوان آب پر تقال 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 مواد معدنی به عنوان مکمل داروهای تجویز شده توسط پزشک برای تسريع التیام انواع سرماخوردگی‌ها، گلودردها، عفونت‌های گلو و شش‌ها و سرفه بسیار مفید و اثربخش است.

(۵) یک قашق غذاخوری آب پیاز مخلوط با یک قاشق غذاخوری عسل، سه نوبت در روز به مدت دوهفته، 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 بپزید و در سه نوبت از روز به مدت ۱۰ روز در هر وعده دو شلغم متوسط را با یک قاشق مرباخوری عسل میل کنید.

صرف شلغم و عسل به همراه داروهای تجویز شده توسط پزشک، برای تسريع بهبود گلودرد، سینه درد (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، سینه درد مزمن و تسريع 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 سینه درد، سرفه و سنگ کلیه مفید است.

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

(۱۰) یک لیتر آب را به جوش آورید و ۰۶ گرم گل کلم را در آن دم کنید. یک قاشق غذاخوری عسل را در یک فنجان دم کرده گل کلم حل کنید و آن را سه نوبت در روز بنوشید. این دم کرده عسل دار برای

نرم کردن سینه و دفع فراوان اخلاط و تسريع مدت درمان بیماری های عفونی ریه ها 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 تسريع درمان گلودرد، مفید است.

(۱۲) غیرغره 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 غیرغره، 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، می توانید 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، می توانید مقدار لازم از آن ها را پس از شستن درون یک آبکش آلومینیمی بگذارید. سپس در یک قابلمه بزرگتر از آبکش به اندازه ۲ بندانگشت آب بریزید و آن را روی شعله آتش قرار دهید. سپس ۳ تکه سنگ تمیز که بزرگی آن ها بیشتر از ۳ بند انگشت باشد در آب قابلمه

قرار دهید، به‌طوری که آب به اندازه یک بند انگشت پایین‌تر 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 جوش‌آمدن شعله را کم کنید. در این روش بدون این‌که آب با شلغم و کدو در تماس باشد، آن‌ها با بخار آب پخته می‌شوند. برای پختن میوه‌ها و سبزی‌ها با بخار می‌توانند 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 موادغذایی 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. به‌طورمثال، وقتی شما شلغم یا کدو را در آب می‌پزید، هرگز مایل نیستید که آب پخت آن‌ها را نیز بنوشید، حال آن‌که مقدار قابل توجه‌ای از مواد مغذی شلغم یا کدو وارد آب پخت می‌شود.

توجه: مصرف شلغم، کدو، ترب‌سیاه، کلم و انواع مختلف سبزی‌ها و میوه‌ها، ترجیحاً به صورت خام و در صورت تمایل به صورت پخته (به‌خصوص پخته شده با بخار) توام با عسل به همراه داروهای تجویز شده توسط پزشک، برای درمان انواع سرماخوردگی، گلودرد، برونشیت (التهاب ششها)، دفع اخلات 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 عمدہای 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. به‌حال بهتر است در تمام موارد، طبق تجویز عمل شود تا نتیجه خوبی حاصل شود.

تنگ‌نفس (آسم)

(۱) ۱۰۰ گرم ریشه سنبل‌الطیبت را در یک لیتر آب بریزید و آن را به مدت ۱۲ ساعت سربسته نگه‌دارید. 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 عودکردن تنگ‌نفس خود، از این نوشابه استفاده کنند تا تنگ‌نفس آن‌ها بهبود یابد.

(۲) برای رفع تنگ‌نفس و بازشدن مجاری تنفسی، می‌توان از بخور عسل استفاده کرد. برای این کار ۲ لیوان آب را در یک قابلمهٔ کوچک به‌جوش آورید. سپس ۲ فاشق غذاخوری عسل را در آن بریزید و بهم بزنید تا حل شود. بعد با کم‌کردن شعله و انداختن یک پارچه روی سر خود، بخار حاصل را به‌مدت ۵ دقیقه استنشاق کنید. بخور عسل موجب بازشدن مجاری تنفسی شما می‌شود. بخور عسل را می‌توانید در هر نوبت عودکردن تنگ‌نفس انجام دهید و لااقل برای مدتی خود را راحت کنید. برخی نوشته‌ها حکایت از درمان قطعی تنگ‌نفس با بخور عسل می‌کنند.

فرم‌گردن پوست

عسل خاصیت خورنده‌گی زبری‌های پوست بدن را دارد. چنان‌چه عسل را در چندین نوبت به نقاط زبر یا ترک‌خوردۀ پوست بدن، دست‌ها، پاهای و به‌خصوص پاشنه‌های ترک‌خورده 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 به‌نام 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 آردگندم، 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 اضافه‌آمد، هرگز به ذخیره کردن مازاد آن برای مصرف بعدی اقدام نکنید، بلکه مازاد مصرف صورت را به دور گردن بماليد. البته ماسک‌هایی که قرار است به مدت طولانی ذخیره شود، تحت شرایط خاص و استريل 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 آردگندم، 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 ماسک مالی 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 بشویید 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 بیندید تا عسل به لباس شما نمالد. 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 کهیر دار یا خارش دار 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 پاهای، به خصوص پاشنه پاهای 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 بر طرف کند. 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 رویت 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 گردافشانی گیاهان / فرهنگ گیاه‌شناسی زنبور عسل و فرهنگ اصطلاحات زنبور عسل به‌طور بسیار جامع مورد بحث قرار گرفته‌اند.

از جمله ویژگی‌های منحصر به‌فرد این کتاب، این است که تمامی اطلاعات ارزشمند و کاربردی موجود در دمها کتاب، به‌یک‌جا در این کتاب گردآوری شده‌است. متاسفانه در سایر کتاب‌های فارسی مربوط به زنبور عسل، اولاً به‌برخی 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 گردافشانی بسیاری از گیاهان اقتصادی، مهم‌ترین ارزش زنبور عسل برای انسان و کل طبیعت است که اگر ناکنون براهمیت آن تأکید کافی شده‌بود، کشاورزان و باغداران ما هنوز زنبور عسل را به‌عنوان آفت محصولات خود نمی‌پنداشتند. ویژگی‌های مهم و منحصر به‌فرد 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 ظایف 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، برهmom، شاهانگبین و زهر زنبور عسل

عسل، گرده، موم، برهmom، 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، عمل آوری، 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 تقلیبی توسط مؤلف تعریف شده‌است که عموم مردم برای رغبت یافتن به مصرف عسل و تقلیبی 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 شده‌است. همچنین خواص دارویی و درمانی عسل، گرده و زهر زنبور عسل و نیز خواص موم و برهmom 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 ذیقتی 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 برهmom. 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 استفادهٔ فارسی

- رجحان، محمد صادق. ۱۳۷۲؛ دارودرمان گیاهی، انتشارات علومی زرگری. ع. گیاهان دارویی، جلد ۵-۱، انتشارات دانشگاه تهران
- شبوغی، اسماعیل. ۱۳۷۲؛ درمان گیاهی، انتشارات استاد - مشهد
- شهرستانی، نعمت‌الله. ۱۳۷۸؛ زنبورعسل و پرورش آن، چاپ یازدهم؛ انتشارات سپهر
- عبادی، رحیم؛ احمدی، علی‌اصغر. ۱۳۶۹؛ پرورش زنبورعسل، انتشارات راهنچات اصفهان؛ چاپ اول
- عراقی، محمد؛ ۱۳۷۶؛ زنبورداری عملی؛ انتشارات دنیا، چاپ دوم
- علی‌آقایی، مرتضی؛ میرنظامی ضیابری، سیدحسین. ۱۳۷۵؛ عسل‌درمانی؛ انتشارات نوپردازان؛ چاپ اول.
- فرید‌حسینی، رضا. ۱۳۷۲؛ پاتوفیزیولوژی بیماری‌های روماتیسمی و خودایمنی، انتشارات آستان قدس
- فرید‌حسینی، رضا؛ دیهیمی. ۱۳۶۳؛ زنبورگزیدگی و مطالعه ۳۰ مورد؛ مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم‌پزشکی
- معین، مصطفی؛ فرید‌حسینی، 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 ۱-۸، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- هاشمی، مسعود. ۱۳۷۲-۱۳۷۶؛ 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 تغذیه‌دام؛ فرهنگ جامع؛ چاپ سوم.
- هاشمی، مسعود. ۱۳۸۰؛ راهنمای کامل پرورش زنبور عسل. انتشارات فرهنگ جامع، چاپ اول.
- هاشمی، مسعود. ۱۳۸۱؛ کتاب جامع عسل درمانی - خواص غذایی، دارویی و درمانی عسل، گرده، موم، برهموم، شاه‌انگلیین و زهر زنبور عسل؛ انتشارات فرهنگ جامع، چاپ اول.
- هاشمی، مسعود؛ اعجاز زنبور عسل در افزایش تولید و مرغوبیت محصولات باگی و زراعی؛ فرهنگ جامع؛ در دست انتشار.
- هاشمی، مسعود؛ چه کنیم تا تولید و مرغوبیت پر تقال و کیوی را بالابریم؟ 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. Medna, Ohio, 1975.

The Flowers Honey Comes From Honey. Crane,
E. International Bee Resarch 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, Hon hony 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 محموزاده
- ۶ - پرواربندی گاو و گوساله / دکتر علی اکبر 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 در گوسفندداری / 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 گاوها و شیری / مؤلف: دکتر مسعود هاشمی
- ۱۹ - راهنمای پرورش مرغ مادر لهمان / 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 مقاله های انگلیسی / ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۲۳ - روشهای عملی در پرورش طیور / مؤلف: دکتر مسعود هاشمی
- ۲۴ - روشهای عملی مهار کردن دام ها / 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 / عجالتاً 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 - موادمعدنی و ویتامین‌ها در تغذیه حیوانات اهلی و انسان / مؤلف: دکتر مسعود هاشمی
- ۵۰ - اصول باگبانی / دکتر فرید مرادی نژاد؛ 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 مهارت‌های بله 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 برای مراقبت و نگهداری از کاسکو»

محقق و نویسنده: دکتر مسعود هاشمی

- ۶۱ - کاسکو ۱۱ «انتخاب و خرید کاسکو» محقق و نویسنده: دکتر مسعود هاشمی
و نگهداری از کاسکو» / دکتر مسعود هاشمی
- ۶۲ - کبوتر ۱ «راهنمای کامل پرورش، تولیدمثل، بیماری‌ها، گروبستن 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 - فنج «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 مسعود هاشمی
- ۷۱ - عروس هلندی «انتخاب، پرورش، تولیدمثل و نژادها» - مؤلف و ویراستار: مسعود هاشمی
- ۷۲ - آرا (ماکائو) «انتخاب، پرورش، تولیدمثل و نژادها» - مؤلف و ویراستار: مسعود هاشمی
- ۷۳ - ماهیان آکواریومی آب شیرین و شور - مؤلف و ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۷۴ - همستر «راهنمای کامل نگهداری، پرورش و نژادهای همستر» / دکتر مسعود هاشمی
- ۷۵ - راهنمای کامل نگهداری، مراقبت، تغذیه، تولیدمثل و بیماری‌های سگ / مسعود هاشمی
- ۷۶ - سگ ۲ «راهنمای کامل تعلیم و تربیت سگ» / مؤلف و ویراستار: دکتر مسعود هاشمی

ب - کتاب‌های عمومی

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

- امام علی ابن ابی طالب علیه السلام / وزیری / جلد سازی / ۶۴۰ ص / دکتر مسعود هاشمی
- ۸۲ - روان ترین متن کامل فارسی نهج البلاغه «خطبه‌ها، نامه‌ها و سخنان قصار»
- امام علی ابن ابی طالب علیه السلام / جیبی / جلد سازی / ۷۶۸ ص / ویراستار: مسعود هاشمی
- ۸۳ - سخنان قصار امام علی ابن ابی طالب علیه السلام / وزیری / شرح و ویرایش: مسعود هاشمی
- ۸۴ - سخنان قصار امام علی ابن ابی طالب علیه السلام / جیبی / شرح و ویرایش: مسعود هاشمی
- ۸۵ - فرهنگ جامع ضرب المثل‌های ایران و جهان / وزیری / ۳۷۶ ص / دکتر مسعود هاشمی
- ۸۶ - فرهنگ جامع ضرب المثل‌های ایران و جهان / جیبی / ۴۱۶ ص / دکتر مسعود هاشمی
- ۸۷ - ضرب المثل‌های ایرانی / جیبی / ۲۵۶ ص. / جلد شومیز سلفون / دکتر مسعود هاشمی
- ۸۸ - ضرب المثل‌های ناب ایرانی / جیبی / ۲۰۸ ص. / جلد شومیز سلفون / دکتر مسعود هاشمی
- ۸۹ - فرهنگ جامع نام‌های ایرانی / رقعي / جلد شومیز سلفون / ف. جهاندار؛ مسعود هاشمی
- ۹۰ - کامل‌ترین فرهنگ نام‌های ایرانی / رقعي / ۲۵۶ ص / مؤلف: ف. جهاندار؛ مسعود هاشمی
- ۹۱ - هیچ چیز ابدی نیست / مترجم: نقیسه معتکف / ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۹۲ - کلیات خنده‌دار ترین لطیفه‌ها / وزیری / جلد سازی / محمد هاشمی، دکتر مسعود هاشمی
- ۹۳ - آلبوم خنده / جیبی، جلد شومیز سلفون / سعید هاشمی، ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۹۴ - خنده درمانی / رقعي، جلد شومیز سلفون / سعید هاشمی، ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۹۵ - خنده درمانی / جیبی، جلد شومیز سلفون / سعید هاشمی، ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۹۶ - قهقهه بزنیم / جیبی، جلد شومیز سلفون / سعید هاشمی، ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۹۷ - قهقهه بزنیم / رقعي، 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 / رقی / 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 / رقی / سعید هاشمی، ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۱۰۲ - لطیفه درمانی / جیبی / سعید هاشمی، ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۱۰۳ - لطیفه درمانی / رقی / سعید هاشمی، ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۱۰۴ - خنده دار ترین لطیفه های ملانصر الدین / جیبی / محمد هاشمی، ویراستار: مسعود هاشمی
- ۱۰۵ - خنده دار ترین لطیفه های ملانصر الدین / رقی / محمد هاشمی، ویراستار: مسعود هاشمی
- ۱۰۶ - خنده دار ترین لطیفه های ملانصر الدین / وزیری / محمد هاشمی، ویراستار: مسعود هاشمی
- ۱۰۷ - ملانصر الدین در یزد / جیبی / محمد هاشمی، ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۱۰۸ - ملانصر الدین در تبریز / جیبی / محمد هاشمی، ویراستار: دکتر مسعود هاشمی
- ۱۰۹ - ملانصر الدین در اصفهان / جیبی / محمد هاشمی، ویراستار: دکتر مسعود هاشمی

پ - کتاب های علمی و تصویری کودکان

- ۱۱۰ ۱۱۱ ۱۱۲ ۱۱۳ ۱۱۴ ۱۱۵ - «داستان های شگفت انگیز کاسکوها» / نویسنده:
- ۱۱۶ ۱۱۷ ۱۱۸ ۱۱۹ ۱۲۰ ۱۲۱ - «مباحث حیاتی درباره کاسکو به زبان ساده» /
- ۱۲۲ ۱۲۳ ۱۲۴ - «مجموعه ۳ جلدی کتاب های 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 - ضرب المثل‌های 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)

- ۱۷۲-۱۷۳-۱۷۴-۱۷۵-۱۷۶-۱۷۷-۱۷۸-۱۷۹ - لطیفه‌های پیامکی / پیامک / - جیبی (۷ جلد)
- ۱۸۰ - ۱۸۹ - لطیفه‌های پیامکی / پیامک / - رقعي (۲ جلد)
- ۱۸۱ - رازهای اعتماد به نفس - جیبی / رقعي
- ۱۸۲ - رازهای شادزیستن - جیبی / رقعي
- ۱۸۳ - ۱۸۴ - رازهای کامیابی / جیبی / رقعي
- ۱۸۵ - ۱۸۶ - رازهای کامیابی / جیبی / رقعي
- ۱۸۷ - ۱۸۸ - رازهای کامیابی و شادزیستن در زندگی / جیبی / رقعي
- ۱۸۹ - ۱۹۰ - راز بزرگ خوشبختی «عشق» / راز بزرگ بدبختی «حسادت» / جیبی
- ۱۹۱ - رازهای همسرداری «۶۱ نکته کلیدی در زندگی زناشویی» / جیبی
- ۱۹۲ - رازهای همسرداری «۷۱ نکته کلیدی در زندگی زناشویی» / رقعي
- ۱۹۳ - ۱۹۵ - کلید طلایی در روابط جنسی، زناشویی و عاشقانه زن و شوهر / جیبی
- ۱۹۴ - ۱۹۸ - کلید طلایی در روابط جنسی، زناشویی و عاشقانه زن و شوهر / رقعي
- ۱۹۵ - ۱۵۴ - کلید طلایی در روابط جنسی، زناشویی و عاشقانه زن و شوهر / رقعي
- 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 / رقعي
- ۱۹۹ - کلیدهای طلایی خوشبختی «حافظت 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 (۰۰۴۶۳۴۴۴۱۰۱) به نام «مسعود هاشمی»، بلا فاصله درخواست شما را با پست‌سفارشی به آدرس شما ارسال خواهد شد.

انتشارات فرهنگ جامع

تهران: خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه، خیابان فخر رازی، خیابان لبافی نژاد، نبش کوچه اسلامی، پلاک ۱۸۶ طبقه ۱ ☎ تلفاکس: ۰۱۷۸۰۰۴۶۴۰۰ ☎ تلفن: ۰۹۹۷۶۴۹۶۴۸۰۰ / ۰۹۹۷۶۴۸۲۸۰۰

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 Fakhrerazi st. and
Daneshgah st. Tehran, Iran. P.O.BOX: 13145-567.
Tel/Fax:66400178 Tel: 66496997 / 66482800

www.irtanin.com

www.irebooks.com

www.omideiran.ir

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



انشارات فرهنگ جامع