

## العسل ومرض القلب



«العسل كنز من كنوز الطبيعة، له مزايا صحية متعددة، يستخدمه الناس منذ قرون عديدة في مجال الوقاية الصحية والعناية ومكافحة الاضطرابات الصحية، والاستشفاء بعسل النحل ثابت شرعاً وطبيعياً ولا خلاف في ذلك.

يقول عزّ وجلّ في سورة النحل: (وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَىٰ الذِّكْرِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ \* ثُمَّ كَلَّمِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَأَسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلاً يَخْرُجُ مِن بَطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْتَدِلُونَ) (النحل/68-69)، والرسول الكريم (ص) قال: "عسل النحل شفاء من كلِّ داءٍ!"، "وعليكم بالعسل فهو خير دواء".

أثبتت التحاليل الكيميائية والمختبرية لمكونات عسل النحل النقي احتوائه على عدد كبير من الفيتامينات المعروفة إلى الآن، هل كلٌّ ما يحتاجه الإنسان من فيتامين (A, B1, B2, B3, B6...) كما يحتوي عسل النحل على حوامض عديدة منها حامض الفوليك والنيكوتينك وغيرها وهذه الفيتامينات والحوامض مهمة جداً لصحة الفرد، وكذلك أملاح معدنية وعناصر غذائية أخرى، فهو يحتوي على أملاح الحديد، والكبريت، والمغنيسيوم، والفوسفور، والكالسيوم، واليود، والمنجنيز، والبوتاسيوم، والصوديوم، والكلور، والنحاس، والكروم، والنيكل، والرصاص، والسيليكا، والألمونيوم، واليورون، والليثيوم، والقصدير وأخيراً التيتانيوم!. كما ثبت وجود مادة - الديوتيريوم - وهي نوع من أنواع الهيدروجين الثقيل المضاد للسرطان على مختلف أنواعها.

كما ثبت وجود هرمونات قوية ومنشطة وفعّالة لأجهزة الجسم، ومضادات حيوية طبيعية قادرة على حماية الجسم من أمراض مزمنة ناتجة عن أنواع من الجراثيم والميكروبات المتعددة، كما ثبت وجود خمائر وأحماض هامة جداً لجسم الإنسان في مكونات العسل، منها خميرة الفوسفوتيز، وخميرة البيروكسيديز وخميرة الكاتليز وغيرها نسبة الرطوبة فيه 20%-17% وحوامض أخرى عضوية متعددة مثل حامض اللبنيك، الأوكساليك، الترتاريك وغيرها من الحوامض الأمينية والبروتينات، هذا ويوجد أنواع عديدة من العسل منها البري، والشتوي، والصيفي، والسهولي، وعسل رحيق زهرة، وعسل رحيق عدة زهرات، وعسل 2 مليون زهرة، ويؤخذ عادة وينصح بأخذه من قبل جميع الأعمار وخاصة للمسنين، ولكن يحذر إعطاؤه للأطفال أقل من السنة بالعمر إلا بعد أن يعبروا السنة والسبب أن الأبحاث بينت أن وجود نوع من البكتريا فيه غير مكتمل نموها يمكن أن تسبب الأذى للطفل بهذا العمر. وينصح بإعطائه للمرضى المصابين بالانسداد في شرايين القلب عند الشباب والسيدات خاصة الذين يدخنون بكثرة ولسوء العادات الغذائية

عندهم، لذا ينصح البروفيسور جان فروشار رئيس الجمعية الدولية لتصلب الشرايين بتناول هؤلاء هؤلاء وجبة إفطار غنية تشمل على البيض والحبوب والفاكهة والعسل واللبن والجبن، وإنهاء النهار بوجبة عشاء خفيفة .

هذا وبالنظر للتركيب العجيب لهذا المكون الغذائي والمحتوية على عناصر غذائية متعددة، فإن له فوائد علاجية عديدة، ومزايا وقائية وصحية تفوق كل أنواع الأدوية والعقاقير الصناعية المستخدمة حالياً في علاج كثير من الأمراض ومنها علاج متاعب القلب، فقد تبين من بحوث غذائية عديدة أجريت عليه، أن مشاكل القلب يمكن تخفيفها ومعالجتها باستخدام عسل النحل النقي، ذلك الذي أودع فيه المولى - عز وجل سر الشفاء، فهو يقوي عضلات القلب بعد أخذ ملعقة منه تذاب بالماء مع قليل من قشر الرمان، فإن ذلك يعمل على تقوية عضلات القلب وتنشيطه، كذلك علاج لخفقان القلب أو ما يسميه العامة - برعشة القلب - والتهابات عضلة القلب، ويوصف لمثل هذا المريض يومياً على الريق صباحاً كوب من الماء البارد مع ملعقتين من العسل النقي ولمدة أسبوع كامل. هذا فيما يخص القلب وهو مجرب على عديد من المرضى.

أما النواحي الأخرى، فإن العسل يوصف لعلاج الضعف الجنسي عند الرجال والنساء على حد سواء، ويوصف في الطب الشعبي عند الكثير بخلط عسل النحل مع ماء منقوع البصل يومياً لمدة شهر كامل، كما يوجد وصفة أخرى شعبية عند البعض وهي (100 غرام) من بذور حبة البركة (الحبة السوداء) المطحونة مع (100 غرام) من بذور الفجل المطحونة تعجن في مقدار مناسب من العسل النقي لتصبح كالمربى، ثم تؤكل مثلما يؤكل الغذاء الاعتيادي ولمدة شهر كامل، وهو الوصفة للرجل كما للمرأة على السواء ومجربة شعبياً في بلدان عربية عديدة منها السعودية.

وهناك مزايا علاجية عديدة لعسل النحل جعلته غذاء صحياً متفوقاً على كثير من العلاجات، فمثلاً نلاحظ أن عسل النحل يمنع نمو البكتيريا، ويقتل الميكروبات وأنواع الجراثيم، بما يحتويه من مضادات حيوية طبيعية، لهذا فهو من أقوى المضادات الحيوية الطبيعية.

كما يساعدنا على النائم الجروح والتقرحات والسطوح الملتهبة كالحروق البسيطة بعد أن يوضع عليها، وهو هنا مفيد وغير مخدش.

ولا ننسى أن هذا الغذاء المفيد يعتبر غذاء مفيداً للمرضعات وأطفالهن في آن واحد، حيث ينبه الغدد الحليبية فهو إذن غذاء صحي ومفيد.

كما أنه يعالج النزلات الصدرية عند الصغار والكبار، ويفيد في علاج الجهاز التنفسي بصورة عامة وبكل أقسامه، حيث أن استنشاق أبخرته تساعد على تنظيف القصبة الهوائية والشعب الهوائية ويهدئ السعال والسعال الديكي أيضاً!

كما أثبتت تجارب غذائية عديدة عليه أنه يفيد في شفاء قرحة المعدة وقرحة الأثنى عشر ويزيل الحموضة وآثارها المرعجة، وهذا يتطلب بعض الوقت للمريض ومدة لا تقل عن سنة أو أكثر قليلاً. كما تبين من تجارب عديدة أنه يعالج أمراض العيون وذلك بعمل عسول طبيعي للعين من عسل النحل والماء المغلي ويستعمل لغسل العين والأجفان، حيث يعمل على شفاء تورم الأجفان والتهابات القرنية إن وجدت!

وبالتجارب العملية الكثيرة من استعملاته ثبت أنه غذاء صحي وأفضل غذاء ودواء ما بعد العمليات الجراحية بأنواعها، لما يحتويه من عناصر غذائية عديدة، كذلك غذاء مفيد للصغار والكبار على السواء، فهي مٌحلي طبيعي يمكن استعماله دائماً بدل السكر المصنع (والذي له آثار جانبية عديدة) حيث تساعد الخمائر الموجودة في العسل على تسهيل عملية الهضم للطعام، كما تساعد على معالجة مشكلات الجهاز الهضمي مثل الإسهال والإمساك وقرحة المعدة عند تناوله مع قليل من الخبز الأسمر.

كما أن البحوث الغذائية العديدة أثبتت أن العسل يساعد على إبطاء عملية تأكسد الكوليستيرول السيئ في الدم، والمعروف أن هذا النوع من الكوليستيرول هو ألد أعداء القلب، فهو يشكل ترسبات خطيرة على جدران الأوعية الدموية التي قد تؤدي إلى الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية، ويستعمل هنا خاصة العسل الأسود لأنه يحتوي على ثلاثة أضعاف من مضادات الأكسدة الموجودة في العسل الفاتح اللون.

ثم ماذا تقول عندما تصاب بالأرق؟ وماذا تفعل؟ لا تبقى في السرير بل تحرك واتجه إلى العسل أبسط

أنواع الطرق وأسهلها لمكافحة هذا الأرق، فهو يساعد على راحة الجهاز العصبي وخاصة بعد تناوله مع قليل من الحليب، كما أنه غني بالسكر الطبيعي الذي يزودنا بالطاقة ويعزز من إنتاج هرمون - السيروتونين - الذي يحسن المزاج ويخفف التوتر والقلق.

ولا ننسى أن مزيج العسل مع عصير الحامض الدافئ من الحمضيات يفيد في علاج التهاب الحنجرة، وهذا ما أيدته البحوث العديدة، فهو يخفف من آلام الحنجرة ومن حدة السعال أيضاً.

هذا وقد أظهرت بحوث عديدة وخاصة في جامعات الغرب، أن مزيج العسل مع خل التفاح يساعد كثيراً على تخفيف ألم المفاصل، ويزيد من مرونتها وينسبها عالية جداً تصل إلى 50%، وذلك بعد تناول ملعقتين طعام من خل التفاح مع ملعقتين صغيرتين من العسل في كوب من الماء الدافئ ولمدة أسبوع أو أكثر.

وأخيراً، أجريت أبحاث في نيوزيلندا من قبل البروفيسور - بيترمولان - مدير أبحاث العسل في إحدى الجامعات، ثبت أنه يحمي الأسنان من التسوس! كيف؟ فقد أظهرت الأبحاث أن فرك اللثة بالعسل مباشرة بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة يخفف من مستويات الحموضة في الفم، مما يسهم بدوره في منع جراثيم الفم من إنتاج المادة المسماة - دكستران - وهي المادة التي تسبب التصاق البلاك على سطح الأسنان!

المصدر: كتاب مفتاح الصحة والسعادة (فوائد عطر وخواطر غذائية علاجية)