

عسل النحل كطعام ودواء

للدكتور عيسى حمدي المازني

وكيل وزارة الصحة المساعد سابقاً

ليس من السهل التفرقة بين قيمة عسل النحل الغذائية وقيمته العلاجية . ويجب أن يكون مفهوماً أن طعامنا العادي المستوفى شروط التغذية يعتبر دواء ، ذلك لأنه يحافظ على صحة الإنسان ، كما أنه من العوامل المساعدة على منع الأمراض بل شفاؤها . وهذا هو الحال فيما يختص بالعسل ، لأن مزاياه كغذاء تنطبق تماماً على خواصه العلاجية .

والعسل من أسرع الأطعمة امتصاصاً وتمثيلاً في الجسم ، وهذا مما يجعله مصدراً مرغوباً للطاقة السريعة ، وطعاماً عملياً ، وهو في الوقت نفسه غذاء مقو للقلب . والآن يجب على أن أعترف أنه لا يوجد في الطب الحديث وفي المادة الطبية الحديثة شيء جدير بالذكر عن مزايا العسل العلاجية .

إلا أنه يجب أن أقرر الحقيقة الآتية المهمة وهي أن تاريخ العسل واستعماله أقدم بكثير جداً من تاريخ الطب ، وإلى عهد ليس بعيد جداً كان العسل دواء عاماً يستعمله الإنسان سواء من الداخل أو الخارج لأغلب الأمراض .

ولقد كان العسل قبل وجود سكر القصب هو الحل الوحيد وأداة التحلية عند الناس ، ولم يكن شائعاً كما هو الآن . إلا أن سكر القصب طغى عليه وكاد يقضي عليه تماماً لولا ملاحظته الكثيرون من أطباء وعامة الناس من المضار الناجمة من كثرة استعمال سكر القصب بشقي صورته حتى أن بعضهم ينسب الإصابة بالبول السكري لما تقدم من ذلك الإفراط ، كما أن سكر القصب قابل للتخمر في المعدة والأمعاء بعكس العسل فإنه غير قابل للتخمر إلا إذا خفف لهذا الغرض ، ولذلك فإن تعاطيه لا يسبب شيئاً من الأمراض المذكورة .

والعسل طعام يفتك بالجراثيم المضرة بالإنسان ، فهو لا يأويها بل يقتلها إذا

تلوث بها مثل جراثيم التيفود والدوسنتاريا والنزلات المعوية ، في حين أن هذه الجراثيم قد تلوث الطعام العسادي واللبن خصوصاً فتؤذى من يتعاطاها .

والعسل أيضاً دواء لأنه مادة مقوية ومغذية سيما في أدوار النقاهة من الأمراض الشديدة مثل التيفود والسل وغيرها ، كما أنه مفيد جداً في النزلات الصدرية والحلقية والبرد ، لما يولده من طاقة كبيرة وتدفئة ، ولما سبق ذكره من سرعة امتصاصه وسهولة هضمه فإنه يسكون غذاء صحياً جيداً للأطفال والشيوخ .

كما أنه معروف علاج الروماتزم بلسع النحل وغير ذلك . ومن الأمور التي لا شك فيها أن العسل يفيد الرياضيين ويمونهم بسعر من الطاقة تجزى ما يبذلونه من جهد شاق في التمرين والأداء .

والعسل يحتوى على معادن حيوية كالجير والحديد ، وعلى فيتامينات تلزم لحماية الجسم ووقايته من الأمراض .

ولم يكن تلف الأسنان (تسويسها) خصوصاً في البلاد الأجنبية معروفاً قبل استعمال سكر القصب . وسبب ذلك أن الجراثيم المسكونة للحمض تلتصق بأى بقعة من السن ، ويكون طعامها السكريات والنشويات فتتخمر تلك النقط ويحدث الفساد في أجزاء السن الصلبة بسبب ذلك .

ومن الثابت أنه في حالات هبوط القلب أو ضعفه ، وفي حالات سوء التغذية يساعد تعاطى العسل كثيراً جداً على تحسينها .

أما عن موضوع مرض البول السكرى (الديابيط) وعلاقته بسكر القصب واستبداله بالعسل فأمر لا تسمح هذه الكلمة بتفصيله ويجب الرجوع فيه للإختصاصيين . ولتمام هذه النبذة لابد لي من ذكر نتائج النحل بهم به الآن النحالون والعلماء والسكرياتيون والأطباء ، ألا وهو الغذاء الملصكي ، وهو مادة تفرزها غددة فكى النحلة الشغالة . ويحسن أن أخلص ما وصلت إليه أبحاث العلماء في أمريكا وفرنسا وإيطاليا عن خواص الغذاء الملصكي فيما يلى :

١ — هو إفراز غددي أى لبن نحل العسل .

٢ — به فيتامينات .

- ٣ — به هرمونات خاصة بالجنس .
 - ٤ — به عوامل تسبب إطالة العمر كما تسبب الإحساس بالانتعاش وتفيد أمراض الشيخوخة .
 - ٥ — من خواصه قتل الجراثيم .
 - ٦ — هو إيجابي قوى في علاج سوء التغذية في الأطفال .
- وفي النهاية لايسعني إلا أن أنوه بأن مزايا العسل عرفتها الأمم القديمة جميعها ، كما أنها واردة في جميع الكتب المقدسة .
- وآية النحل في القرآن الكريم تنص على أن « فيه شفاء للناس » .