

العسل مع الاعشاب والنباتات الطبية

واثره على صحة الانسان

المهندسة الزراعية فاطمة زكريا قامش

مصر

يعتبر العسل مادة غذائية قيّمة ذات اهمية خاصة للجسم فالعسل لا يمكث طويلاً في المعدة ويمتص بسرعة في الامعاء من خلال الجهاز الليمفاوي ليصل الى الدم والانسجة. كما يساعد على نمو العضوية وخاصة الفتية منها وهو افضل بكثير من السكر العادي الذي يتم هضمه بنسبة ١٠٠٪ ويعطي طاقة ونشاط للجسام المنهكة والضعيفة فيغذيها بشكل مكثف لكنه غذاء مميتاً حيث انه خالي من الفيتامينات والانزيمات والاحماض العضوية والاملاح المعدنية والاحماض الامينية الاساسية وغير الاساسية التي يحتوي عليها عسل النحل فاستخدام كمية كبيرة من السكر ضار للغاية حيث يزيد بدرجة كبيرة من كمية الكولسترول في الدم والذي يؤدي بدوره الى ظهور امراض الجهاز الدوري مثل تصلب الشرايين وازمات قلبية والسكري بالاضافة الى تسوس الاسنان والسكر العادي عبارة عن سكروز ولتحويله من الجسم الى جلوكوز وفركتوز يتطلب وجود فيتامين B1 المخزن في الجسم وبالتالي الى افتقار الجسم لهذا الفيتامين لذا لاكل السكر يجب تناول فيتامين B1 للضعيف لعدم حدوث امراض في الجسم مثل عصبية المزاج وصعوبة في النوم وعسر الهضم والاصابة بالقبض واضطرابات قلبية ، فاذا كان النقص كبيراً لهذا الفيتامين نتيجة لزيادة اكل السكر فان الانسان يصاب بمرض البوليفريرت فالمرقبة العادية تبين انه اذا اكل السكر بكميات كبيرة تنشأ عنها طفرات كبدية واوجاع مفصلية والام في الرأس واضطرابات جلدية (حكة اكزيما ضعف) وهي رائج جداً عند العمال الذين يعملون في مصانع السكر الابيض يقول د. جوستن من انجلترا ان السكر ليس له قيمة غذائية كبيرة لكنه يعطي كمية محدودة من الطاقة (٥٠-٦٠غم) من السكر يومياً ، أما في الجرعات الكبيرة فانها بدون شك ضارة لتحولها في الجسم الى مادة سامة لذا يجب استبدال السكر بالعسل في مأكولاتنا ومشروباتنا و اضافته الى الاعشاب والنباتات الطبية (شاي الاعشاب، مسحوق الاعشاب، مستحلب الاعشاب، نقيع الاعشاب) لكي يزيد من الاثر الطبي لها في جسم الانسان ويجب تناول العسل للاغراض العلاجية ١٠٠-٢٠٠غم يومياً بدون

تناول السكر نهائياً في الغذاء ويوزع كالتالي (٣٠-٦٠ غم) صباحاً ، (٤٠-٨٠ غم) نهاراً (٣٠ - ٦٠ غم) مساءً

وفيما يلي بعض الامثلة من النباتات والاعشاب الطبية التي تستعمل مع العسل لشفاء امراض الانسان وهي : البرسيم لمعالجة التهاب القصبات الهوائية وضيق التنفس وطارد للبلغم ومدر للبول والزيثون لامراض فقر الدم والجهاز التنفسي ومرض الحصبة - الليمون عصيره مع العسل وزيت الزيتون يعالج امراض الكبد والحويصلة المرارية.