

## صحة وعلوم

## بعدها: نظام تلاوي

والعوامل الجوية، لذا فمن النادر تشابه عينتين من العسل تماما ولو كان المصدر الحقيقي واحد. وتتوافر أنواعا مختلفة ومتعددة من عسل النحل: وتشمل العسل الجبلي ذو اللزوجة العالية وعسل جبلي حنون المر، الذي يستخدم لعلاج مرضى السكر، وعسل الزيتون الذي ثبت أن الكيلو الواحد منه يعادل ١٢ كيلوغرام من الخضار، وعسل السدر، والقرنفل، وعسل الأعشاب الطبية الغني بالزيوت الطيارة، وعسل الفراولة ذو الخصائص المقوية



لميلاده، وذلك بخلطه باللبن الحليب، وذلك لمقاومة احتمال نقص الحديد والكالسيوم في حليب الأم، وحمايته من فقر الدم والكساح.

## العسل والسرطان:

نشرت مجلة آرشييف الطب الجراحي الأمريكية، بحثاً متميزاً، قام به فريق طبي من كلية الطب جامعة اسطنبول التركية، يفيد بأن دهان الجروح الناتجة عن عمليات إزالة الأورام بالعسل يمنع ظهور الورم المزال في جرح العملية.

وأوضح الأطباء أن مشكلة ما يسمى استنزاع الأورام «مكان الجرح الناتج عن عمليات إزالة الأورام، تمثل خطورة وعقبة كبيرة أمام الجراحين، سواء كان ذلك في العمليات التقليدية أم باستخدام المناظير الجراحية، وينتج عن ذلك تكرار ظهور الورم المزال ولكن في مكان الجرح.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على ٣٢ مريضاً من المصابين بسرطان البروستات تراوحت أعمارهم بين ٦٠ و٧٤ عاماً ممن تناولوا طبقاتاً كبيرة من معكرونة سباجيتي الغنية بصلصة البندورة مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قبل خضوعهم لعملية استئصال غدة البروستات، إن تركيز لايكوبين زادت في أنسجة البروستات عند الرجال الذين تناولوا الصلصة بانتظام بحوالي ثلاثة أضعاف. كما قلت مستويات أنتجين البروستات النوعي وتلف المادة الوراثية دي. أن. إيه» بصورة كبيرة.

ويعتقد العلماء أن لايكوبين قد يساعد في تقليل التلف المتسبب عن الجزيئات الحرة الضارة الذي يحدث طبيعياً عند معالجة الطعام في الجسم ويؤدي إلى الأمراض والشيخوخة.

ووجد الباحثون أن لايكوبين يقلل أيضاً مستويات أنتجين البروستات النوعي الذي يكشف وجوده في الدم عن خطر سرطان البروستات.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على ٣٢ مريضاً من المصابين بسرطان البروستات تراوحت أعمارهم بين ٦٠ و٧٤ عاماً ممن تناولوا طبقاتاً كبيرة من معكرونة سباجيتي الغنية بصلصة البندورة مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قبل خضوعهم لعملية استئصال غدة البروستات، إن تركيز لايكوبين زادت في أنسجة البروستات عند الرجال الذين تناولوا الصلصة بانتظام بحوالي ثلاثة أضعاف. كما قلت مستويات أنتجين البروستات النوعي وتلف المادة الوراثية دي. أن. إيه» بصورة كبيرة.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على ٣٢ مريضاً من المصابين بسرطان البروستات تراوحت أعمارهم بين ٦٠ و٧٤ عاماً ممن تناولوا طبقاتاً كبيرة من معكرونة سباجيتي الغنية بصلصة البندورة مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قبل خضوعهم لعملية استئصال غدة البروستات، إن تركيز لايكوبين زادت في أنسجة البروستات عند الرجال الذين تناولوا الصلصة بانتظام بحوالي ثلاثة أضعاف. كما قلت مستويات أنتجين البروستات النوعي وتلف المادة الوراثية دي. أن. إيه» بصورة كبيرة.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على ٣٢ مريضاً من المصابين بسرطان البروستات تراوحت أعمارهم بين ٦٠ و٧٤ عاماً ممن تناولوا طبقاتاً كبيرة من معكرونة سباجيتي الغنية بصلصة البندورة مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قبل خضوعهم لعملية استئصال غدة البروستات، إن تركيز لايكوبين زادت في أنسجة البروستات عند الرجال الذين تناولوا الصلصة بانتظام بحوالي ثلاثة أضعاف. كما قلت مستويات أنتجين البروستات النوعي وتلف المادة الوراثية دي. أن. إيه» بصورة كبيرة.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على ٣٢ مريضاً من المصابين بسرطان البروستات تراوحت أعمارهم بين ٦٠ و٧٤ عاماً ممن تناولوا طبقاتاً كبيرة من معكرونة سباجيتي الغنية بصلصة البندورة مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قبل خضوعهم لعملية استئصال غدة البروستات، إن تركيز لايكوبين زادت في أنسجة البروستات عند الرجال الذين تناولوا الصلصة بانتظام بحوالي ثلاثة أضعاف. كما قلت مستويات أنتجين البروستات النوعي وتلف المادة الوراثية دي. أن. إيه» بصورة كبيرة.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على ٣٢ مريضاً من المصابين بسرطان البروستات تراوحت أعمارهم بين ٦٠ و٧٤ عاماً ممن تناولوا طبقاتاً كبيرة من معكرونة سباجيتي الغنية بصلصة البندورة مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قبل خضوعهم لعملية استئصال غدة البروستات، إن تركيز لايكوبين زادت في أنسجة البروستات عند الرجال الذين تناولوا الصلصة بانتظام بحوالي ثلاثة أضعاف. كما قلت مستويات أنتجين البروستات النوعي وتلف المادة الوراثية دي. أن. إيه» بصورة كبيرة.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على ٣٢ مريضاً من المصابين بسرطان البروستات تراوحت أعمارهم بين ٦٠ و٧٤ عاماً ممن تناولوا طبقاتاً كبيرة من معكرونة سباجيتي الغنية بصلصة البندورة مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قبل خضوعهم لعملية استئصال غدة البروستات، إن تركيز لايكوبين زادت في أنسجة البروستات عند الرجال الذين تناولوا الصلصة بانتظام بحوالي ثلاثة أضعاف. كما قلت مستويات أنتجين البروستات النوعي وتلف المادة الوراثية دي. أن. إيه» بصورة كبيرة.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على ٣٢ مريضاً من المصابين بسرطان البروستات تراوحت أعمارهم بين ٦٠ و٧٤ عاماً ممن تناولوا طبقاتاً كبيرة من معكرونة سباجيتي الغنية بصلصة البندورة مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قبل خضوعهم لعملية استئصال غدة البروستات، إن تركيز لايكوبين زادت في أنسجة البروستات عند الرجال الذين تناولوا الصلصة بانتظام بحوالي ثلاثة أضعاف. كما قلت مستويات أنتجين البروستات النوعي وتلف المادة الوراثية دي. أن. إيه» بصورة كبيرة.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على ٣٢ مريضاً من المصابين بسرطان البروستات تراوحت أعمارهم بين ٦٠ و٧٤ عاماً ممن تناولوا طبقاتاً كبيرة من معكرونة سباجيتي الغنية بصلصة البندورة مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قبل خضوعهم لعملية استئصال غدة البروستات، إن تركيز لايكوبين زادت في أنسجة البروستات عند الرجال الذين تناولوا الصلصة بانتظام بحوالي ثلاثة أضعاف. كما قلت مستويات أنتجين البروستات النوعي وتلف المادة الوراثية دي. أن. إيه» بصورة كبيرة.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على ٣٢ مريضاً من المصابين بسرطان البروستات تراوحت أعمارهم بين ٦٠ و٧٤ عاماً ممن تناولوا طبقاتاً كبيرة من معكرونة سباجيتي الغنية بصلصة البندورة مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قبل خضوعهم لعملية استئصال غدة البروستات، إن تركيز لايكوبين زادت في أنسجة البروستات عند الرجال الذين تناولوا الصلصة بانتظام بحوالي ثلاثة أضعاف. كما قلت مستويات أنتجين البروستات النوعي وتلف المادة الوراثية دي. أن. إيه» بصورة كبيرة.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على ٣٢ مريضاً من المصابين بسرطان البروستات تراوحت أعمارهم بين ٦٠ و٧٤ عاماً ممن تناولوا طبقاتاً كبيرة من معكرونة سباجيتي الغنية بصلصة البندورة مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قبل خضوعهم لعملية استئصال غدة البروستات، إن تركيز لايكوبين زادت في أنسجة البروستات عند الرجال الذين تناولوا الصلصة بانتظام بحوالي ثلاثة أضعاف. كما قلت مستويات أنتجين البروستات النوعي وتلف المادة الوراثية دي. أن. إيه» بصورة كبيرة.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على ٣٢ مريضاً من المصابين بسرطان البروستات تراوحت أعمارهم بين ٦٠ و٧٤ عاماً ممن تناولوا طبقاتاً كبيرة من معكرونة سباجيتي الغنية بصلصة البندورة مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قبل خضوعهم لعملية استئصال غدة البروستات، إن تركيز لايكوبين زادت في أنسجة البروستات عند الرجال الذين تناولوا الصلصة بانتظام بحوالي ثلاثة أضعاف. كما قلت مستويات أنتجين البروستات النوعي وتلف المادة الوراثية دي. أن. إيه» بصورة كبيرة.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على ٣٢ مريضاً من المصابين بسرطان البروستات تراوحت أعمارهم بين ٦٠ و٧٤ عاماً ممن تناولوا طبقاتاً كبيرة من معكرونة سباجيتي الغنية بصلصة البندورة مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قبل خضوعهم لعملية استئصال غدة البروستات، إن تركيز لايكوبين زادت في أنسجة البروستات عند الرجال الذين تناولوا الصلصة بانتظام بحوالي ثلاثة أضعاف. كما قلت مستويات أنتجين البروستات النوعي وتلف المادة الوراثية دي. أن. إيه» بصورة كبيرة.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على ٣٢ مريضاً من المصابين بسرطان البروستات تراوحت أعمارهم بين ٦٠ و٧٤ عاماً ممن تناولوا طبقاتاً كبيرة من معكرونة سباجيتي الغنية بصلصة البندورة مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قبل خضوعهم لعملية استئصال غدة البروستات، إن تركيز لايكوبين زادت في أنسجة البروستات عند الرجال الذين تناولوا الصلصة بانتظام بحوالي ثلاثة أضعاف. كما قلت مستويات أنتجين البروستات النوعي وتلف المادة الوراثية دي. أن. إيه» بصورة كبيرة.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على ٣٢ مريضاً من المصابين بسرطان البروستات تراوحت أعمارهم بين ٦٠ و٧٤ عاماً ممن تناولوا طبقاتاً كبيرة من معكرونة سباجيتي الغنية بصلصة البندورة مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قبل خضوعهم لعملية استئصال غدة البروستات، إن تركيز لايكوبين زادت في أنسجة البروستات عند الرجال الذين تناولوا الصلصة بانتظام بحوالي ثلاثة أضعاف. كما قلت مستويات أنتجين البروستات النوعي وتلف المادة الوراثية دي. أن. إيه» بصورة كبيرة.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على ٣٢ مريضاً من المصابين بسرطان البروستات تراوحت أعمارهم بين ٦٠ و٧٤ عاماً ممن تناولوا طبقاتاً كبيرة من معكرونة سباجيتي الغنية بصلصة البندورة مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قبل خضوعهم لعملية استئصال غدة البروستات، إن تركيز لايكوبين زادت في أنسجة البروستات عند الرجال الذين تناولوا الصلصة بانتظام بحوالي ثلاثة أضعاف. كما قلت مستويات أنتجين البروستات النوعي وتلف المادة الوراثية دي. أن. إيه» بصورة كبيرة.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على ٣٢ مريضاً من المصابين بسرطان البروستات تراوحت أعمارهم بين ٦٠ و٧٤ عاماً ممن تناولوا طبقاتاً كبيرة من معكرونة سباجيتي الغنية بصلصة البندورة مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قبل خضوعهم لعملية استئصال غدة البروستات، إن تركيز لايكوبين زادت في أنسجة البروستات عند الرجال الذين تناولوا الصلصة بانتظام بحوالي ثلاثة أضعاف. كما قلت مستويات أنتجين البروستات النوعي وتلف المادة الوراثية دي. أن. إيه» بصورة كبيرة.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على ٣٢ مريضاً من المصابين بسرطان البروستات تراوحت أعمارهم بين ٦٠ و٧٤ عاماً ممن تناولوا طبقاتاً كبيرة من معكرونة سباجيتي الغنية بصلصة البندورة مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قبل خضوعهم لعملية استئصال غدة البروستات، إن تركيز لايكوبين زادت في أنسجة البروستات عند الرجال الذين تناولوا الصلصة بانتظام بحوالي ثلاثة أضعاف. كما قلت مستويات أنتجين البروستات النوعي وتلف المادة الوراثية دي. أن. إيه» بصورة كبيرة.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على ٣٢ مريضاً من المصابين بسرطان البروستات تراوحت أعمارهم بين ٦٠ و٧٤ عاماً ممن تناولوا طبقاتاً كبيرة من معكرونة سباجيتي الغنية بصلصة البندورة مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قبل خضوعهم لعملية استئصال غدة البروستات، إن تركيز لايكوبين زادت في أنسجة البروستات عند الرجال الذين تناولوا الصلصة بانتظام بحوالي ثلاثة أضعاف. كما قلت مستويات أنتجين البروستات النوعي وتلف المادة الوراثية دي. أن. إيه» بصورة كبيرة.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على ٣٢ مريضاً من المصابين بسرطان البروستات تراوحت أعمارهم بين ٦٠ و٧٤ عاماً ممن تناولوا طبقاتاً كبيرة من معكرونة سباجيتي الغنية بصلصة البندورة مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قبل خضوعهم لعملية استئصال غدة البروستات، إن تركيز لايكوبين زادت في أنسجة البروستات عند الرجال الذين تناولوا الصلصة بانتظام بحوالي ثلاثة أضعاف. كما قلت مستويات أنتجين البروستات النوعي وتلف المادة الوراثية دي. أن. إيه» بصورة كبيرة.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على ٣٢ مريضاً من المصابين بسرطان البروستات تراوحت أعمارهم بين ٦٠ و٧٤ عاماً ممن تناولوا طبقاتاً كبيرة من معكرونة سباجيتي الغنية بصلصة البندورة مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قبل خضوعهم لعملية استئصال غدة البروستات، إن تركيز لايكوبين زادت في أنسجة البروستات عند الرجال الذين تناولوا الصلصة بانتظام بحوالي ثلاثة أضعاف. كما قلت مستويات أنتجين البروستات النوعي وتلف المادة الوراثية دي. أن. إيه» بصورة كبيرة.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على ٣٢ مريضاً من المصابين بسرطان البروستات تراوحت أعمارهم بين ٦٠ و٧٤ عاماً ممن تناولوا طبقاتاً كبيرة من معكرونة سباجيتي الغنية بصلصة البندورة مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قبل خضوعهم لعملية استئصال غدة البروستات، إن تركيز لايكوبين زادت في أنسجة البروستات عند الرجال الذين تناولوا الصلصة بانتظام بحوالي ثلاثة أضعاف. كما قلت مستويات أنتجين البروستات النوعي وتلف المادة الوراثية دي. أن. إيه» بصورة كبيرة.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على ٣٢ مريضاً من المصابين بسرطان البروستات تراوحت أعمارهم بين ٦٠ و٧٤ عاماً ممن تناولوا طبقاتاً كبيرة من معكرونة سباجيتي الغنية بصلصة البندورة مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قبل خضوعهم لعملية استئصال غدة البروستات، إن تركيز لايكوبين زادت في أنسجة البروستات عند الرجال الذين تناولوا الصلصة بانتظام بحوالي ثلاثة أضعاف. كما قلت مستويات أنتجين البروستات النوعي وتلف المادة الوراثية دي. أن. إيه» بصورة كبيرة.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على ٣٢ مريضاً من المصابين بسرطان البروستات تراوحت أعمارهم بين ٦٠ و٧٤ عاماً ممن تناولوا طبقاتاً كبيرة من معكرونة سباجيتي الغنية بصلصة البندورة مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قبل خضوعهم لعملية استئصال غدة البروستات، إن تركيز لايكوبين زادت في أنسجة البروستات عند الرجال الذين تناولوا الصلصة بانتظام بحوالي ثلاثة أضعاف. كما قلت مستويات أنتجين البروستات النوعي وتلف المادة الوراثية دي. أن. إيه» بصورة كبيرة.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على ٣٢ مريضاً من المصابين بسرطان البروستات تراوحت أعمارهم بين ٦٠ و٧٤ عاماً ممن تناولوا طبقاتاً كبيرة من معكرونة سباجيتي الغنية بصلصة البندورة مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قبل خضوعهم لعملية استئصال غدة البروستات، إن تركيز لايكوبين زادت في أنسجة البروستات عند الرجال الذين تناولوا الصلصة بانتظام بحوالي ثلاثة أضعاف. كما قلت مستويات أنتجين البروستات النوعي وتلف المادة الوراثية دي. أن. إيه» بصورة كبيرة.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على ٣٢ مريضاً من المصابين بسرطان البروستات تراوحت أعمارهم بين ٦٠ و٧٤ عاماً ممن تناولوا طبقاتاً كبيرة من معكرونة سباجيتي الغنية بصلصة البندورة مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قبل خضوعهم لعملية استئصال غدة البروستات، إن تركيز لايكوبين زادت في أنسجة البروستات عند الرجال الذين تناولوا الصلصة بانتظام بحوالي ثلاثة أضعاف. كما قلت مستويات أنتجين البروستات النوعي وتلف المادة الوراثية دي. أن. إيه» بصورة كبيرة.

الهضم والامتصاص، وفيتامينات (ب١) و(ب٢) و(ب٦)، المفيدة في حالات شلل الأعصاب وتمثيل الأطراف والأمراض الجلدية والتهابات العين.

ويحتوي أيضاً على فيتامين «ب» وأملاح الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والمنغنيز والحديد والنحاس والفسفور والكبريت والكلورين.

وتعطي كل مائة غرام من عسل النحل نحو ٢٩٤ كيلو سعرا حراريا من الطاقة، ويضم في مكوناته بعض الأنزيمات الهامة التي تلعب دورا في إتمام العمليات الحيوية داخل خلايا الجسم، وقد ثبت أنه يستطيع حفظ مكوناته الفيتامينية أكثر من الفاكهة أو الخضراوات.

ولكي تجمع النحلة كيلوجرام واحد من العسل، فإنها تنتقل بين الزهور مسافة تعادل ١١ مرة قدر محيط الأرض حول خط الاستواء.

وينتج اللون الأساسي للعسل من مكونات ذاتية من أصل نباتي مصدره الرحيق، حيث يتأثر اللون بدرجة الحرارة فيميل إلى اللون الداكن إذا اشتدت درجة الحرارة في موسم الرحيق.

ويمتاز العسل بجميع أنواعه بأنه سهل الامتصاص والتمثيل الغذائي، ويمثل غذاءً مناسباً يعيد الحيوية والنشاط، خصوصا لمن يبذلون مجهودا جسديا كالرياضيين.

ويميل العسل الطبيعي للتبلور عند انخفاض درجة الحرارة عن الحد الأدنى لحرارة خلية النحل، وهي ٢٠ درجة مئوية، وتختلف سرعة وحرارة تبلور كل نوع من العسل عن الآخر باختلاف المصدر الرحيقي.

**العسل علاج لا يقدر بثمن:**

إن فوائد العسل الغذائية والعلاجية لا تحصى، والمهم أن يكون طبيعياً لا صناعياً، وقد أكدت الأبحاث العلمية الحديثة خصائصه في عدد من المجالات، ومن أحدثها، تلك التي قام بها البروفيسور بيتر مولان، الأستاذ في جامعة ويكاتو في نيوزيلندا، التي أثبتت فوائده في علاج الجروح والقروح ومنع نمو الجراثيم فيها، ودوره في معالجة أمراض المعدة والربو، وأوضح العلماء أن خصائص العسل المضادة للالتهاب تخفف آلام الجروح بسرعة، كما تخفف من انتفاخها، وتقلل ظهور الندبات بعد شفاها.

وقد ثبت أن كيلو واحد من العسل يفيد الجسم بما يعادل ٣.٥ كيلوغرام من اللحم أو ١٢ كيلوغرام من الخضار أو ٥ كيلوغرام من الحليب.

وكشفت الدراسات العلمية عن فوائد العسل في حالات الاضطرابات الهضمية، فهو يزيد من نشاط الأمعاء ولا يسبب التخمر للمرضى، ولا يسبب تهيج جدران القنوات الهضمية ويعمل على تنشيط عملية التمثيل الغذائي في الأنسجة ويجعل عملية الإخراج سهلة، ويعتبر الإصابة بقرحة المعدة والإثني عشر، ويعتبر مادة علاجية ووقائية وغذائية عالية القيمة للأطفال والكبار على السواء.

وأظهرت الدراسات أن العسل يساعد في علاج الحساسية والجروح والحروق وقتل القمل وبيضه، والأرق والأمراض النفسية ويفيد في جميع أمراض العيون، وهو مضاد للحموضة والإسهال والإمساك والتقيؤ والأمراض

## العسل: فيه شفاء للناس

## طب نبوي منذ أربعة عشر قرنا



ظل العسل قرونا طويلة سر الصحة والعافية، واعتبره القدماء رمز الصفاء وسراً من أسرار الحياة، وكان الفراعنة يقدمون العسل للطفل يوم ولادته، دليل السعادة الدنيوية، وكان الرجل منهم يقدمه لزوجته تعبيراً عن السعادة الزوجية، بينما اعتمد المعمرون عليه كغذاء رئيس.

ويذكر المؤرخون أن عالم الرياضيات الإغريقي الشهير فيثاغورس «صاحب النظرية الرياضية الشهيرة، قد عاش أكثر من تسعين عاما، وكان طعامه يتألف من الخبز والعسل، وأوصى أبو الطب أبوقراط»، الذي عمر أكثر من ١٠٨ سنوات، وكان يأكل العسل يوميا، بتناوله لمن يريد حياة أطول وصحة أقوى.

وكان ابن سينا، الذي لا تزال جامعات الغرب تتولى تدريس علومه الطبية، يوصي بتناول العسل للمحافظة على الشباب والحيوية ويدعو من تجاوزوا الخامسة والأربعين إلى تناوله بانتظام، وخصوصاً مع الجوز المسحوق الغني بالزيت والأحماض الدهنية المفيدة.

**تركيب العسل:** يتكون العسل من ١٩ مادة حيوية ومفيدة لجسم الإنسان، منها البروتين الذي يعطي الطاقة الحرارية ويساعد في نمو العضلات، والكربوهيدرات على شكل سكريات سهلة

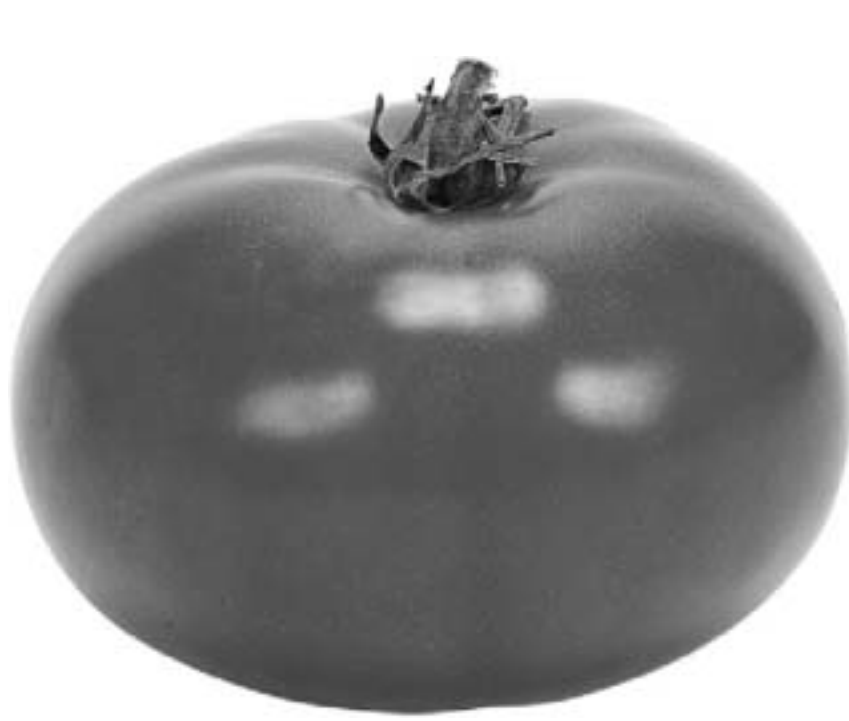
وكلات- الأبحاث العلمية الحديثة أكدت فوائد العسل الغذائية والعلاجية بشرط أن يكون طبيعياً لا صناعياً.

يعتبر العسل من أقدم الأطعمة والأدوية التي نشأت مع الإنسان، الذي اعتمد عليه لقرون عديدة كغذاء أساسي قبل أن يعرف الخبز واللبن والحبوب، واستعمله في علاج الأمراض منذ سابق عهده، فاحتفظ بصحته وقوته، إلى أن أقبلت المدينة الحديثة وغيرت وجه الحياة والغذاء.

ويؤكد الخبراء أن أفضل علاج في الطب الطبيعي هو العسل، ولا تقييم في الطب الإلهي للغذاء إلا العسل، ولعل أروع ما جاء في وصفه قوله تعالى: (وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَرْتَمُونَ ثُمَّ كُلِّي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلاً يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) صدق الله العظيم. سورة النحل ٦٨-٦٩

وجاء في كتاب الطب من الكتاب والسنة، لموفق الدين البخاري، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يشرب كل يوم قدر عسل ممزوجا بالماء على الريق، ويصفه للشفاء من كل داء، ومن أقواله: «عليكم بالعسل فهو خير الدواء»، و«عليكم بالشفاهين: العسل والقرآن».

## البندورة.. أيضاً تبعد عنك الجلطات



فوائد أخرى كثيرة حيث أنها تحمي أيضاً من الإصابة بسرطان البروستات. حيث أكدت دراسة جديدة نشرت في مجلة المعهد الوطني الأمريكية للسرطان ما توصلت إليه الدراسات السابقة من أن صلصات البندورة المستخدمة في الأطعمة المختلفة مثل البيتزا والسباغيتي وغيرها، تساعد في تقليل التلف الذي تصاب به خلايا غدة البروستات، وبالتالي تسهم في وقاية الرجال

وكلات- أظهرت دراسة طبية جديدة أن شرب كأس من عصير الطماطم يوميا قد يفيد مرضى القلب بشكل كبير ويحميهم من مخاطر الجلطات والتخثرات الدموية المميتة.

ووجد الباحثون في جامعة نيوكاسل البريطانية، حسب قدس برس، أن النشاط التخثري للدم انخفض عند مجموعة من الأشخاص المصابين بداء السكري بعد شرب ٢٥٠ مليلتراً من عصير الطماطم يوميا لمدة ثلاثة أسابيع.

وتبين بعد تحديد حساسية الصفائح الدموية للتخثر قبل وبعد شرب كوب من عصير الطماطم يوميا، أن نشاطها قل بعد استهلاك هذا العصير مقارنة بما حدث عند مجموعة الدواء العادي.

هذا ومن جانب آخر، وبحسب دراسة أمريكية سابقة كانت قد أجريت على ٤٠ ألف امرأة لا يعانين من أمراض قلبية أو من السرطان وتمت متابعة أنظمتهم الغذائية طيلة ١١ عاماً فإن النساء اللواتي يتناولن سبع حصص من البندورة أو عصير البندورة أو صلصة البندورة في الأسبوع يقل لديهن خطر الإصابة بالأمراض القلبية بنسبة ٣٠ بالمائة مقارنة بالنساء اللواتي يتناولن حصاة واحدة أو أقل من البندورة في الأسبوع.

وأشارت الدراسة التي أوردتها صحيفة لو نوفل ابزرفاتور «الفرنسية إلى أن للبندورة

## إقرأ في العدد

## القادم من

## «صوتنا»:

## الديمقراطية

## وحقوق

## الإنسان في

## الوطن العربي



وأظهرت الدراسة التي أجريت على ٣٢ مريضاً من المصابين بسرطان البروستات تراوحت أعمارهم بين ٦٠ و٧٤ عاماً ممن تناولوا طبقاتاً كبيرة من معكرونة سباجيتي الغنية بصلصة البندورة مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قبل خضوعهم لعملية استئصال غدة البروستات، إن تركيز لايكوبين زادت في أنسجة البروستات عند الرجال الذين تناولوا الصلصة بانتظام بحوالي ثلاثة أضعاف. كما قلت مستويات أنتجين البروستات النوعي وتلف المادة الوراثية دي. أن. إيه» بصورة كبيرة.