

فوائد ومنافع عسل النحل الصافي :

يقول الله تعالى في سورة النحل " وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ * ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ " [النحل:68-69]

وفي صحيح البخاري عن ابن عباس عن النبي صلى الله عليه وسلم قال الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ فِي شَرْطَةٍ مُحَجِّمٍ أَوْ شَرْبَةِ عَسَلٍ أَوْ كَيْتَةِ بَنَارٍ وَأَنَا أَنْتَهَى أُمِّي عَنِ الْكَيِّ .

وفي سنن ابن ماجة عن أبي الأُخوص عن عبد الله قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم عَلَيْكُمْ بِالشِّفَاءِ مِنَ الْعَسَلِ وَالْقُرْآنِ.

وفي صحيح مسلم عن أبي سعيد الخدري قال جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال إن أخي استطلق بطنه فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم اسقه عسلاً فسقاه ثم جاءه فقال إني سقيته عسلاً فلم يزد إلا استطلاقاً فقال له ثلاث مرّات ثم جاءه الرابعة فقال اسقه عسلاً فقال لقد سقيته فلم يزد إلا استطلاقاً فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم صدق الله وكذب بطن أخيك فسقاه فبرأ .

من الفوائد العلاجية لشمع العسل:

يفيد شمع العسل في المساعدة علي تسليك مجاري الجهاز التنفسي من مثل الأنف والجيوب الأنفية، والقصبية الهوائية والرئتين وذلك بمضغ قطع صغيرة من شمع العسل الذي يساعد علي انكماش الأنسجة المبطننة لتلك الأجهزة، والتي عادة ماتتضخم نتيجة للالتهابات التي تتعرض لها عند الإصابة بالأمراض مثل الإنفلونزا (الرشح)، والتحسس (مثل حمى القش).

ويساعد في ذلك أخذ ملعقتين صغيرتين من العسل مع كل وجبة غذائية. ويمكن الوقاية من مرض حمى القش بأخذ مضغعة واحدة يوميا من شمع العسل لمدة شهر قبل الموعد المتوقع للإصابة بالمرض، فإذا وقعت الإصابة تؤخذ المضغعة مرة واحدة في اليوم مع ملعقتين صغيرتين من العسل السائل بعد كل وجبة من وجبات الطعام الثلاث، ويزاد عدد المضغعات في اليوم مع زيادة شدة الحالة المرضية. وفي الحالات بالغة الشدة ينصح بأخذ ملعقة كبيرة من العسل بعد كل وجبة غذائية، وملعقة كبيرة في نصف كوب من الماء الفاتر قبل النوم. كما ينصح بأخذ خليط من ملعقتين صغيرتين من العسل وملعقتين صغيرتين من خل التفاح مخففتين في كوب من الماء الفاتر قبل تناول وجبة الإفطار وقبل النوم مع الاستمرار في أخذ ملعقة كبيرة من العسل بعد كل من وجبتي الغداءوالعشاء. وقد ثبت أن مضغ شمع العسل من (3-4) مرات أسبوعيا لمدة ثلاث سنوات يمكن أن يستأصل مرض حمى القش تماما من المصاب به وأن يكسب جسمه مناعة ضد هذا المرض.

ومما يساعد على تمثيله احتواء العسل على نسبة مرتفعة من البوتاسيوم ولكن يجب على مرضى السكر القيام بتحليل دمائهم قبل تناول العسل وبعده لتحديد الكمية المسموح بها تحت اشراف الطبيب.

(الخمير والعسل): علاج مرضى الخمور بالعسل: وجد ان للعسل تأثيرا متميزا لعلاج مدمني الخمر وذلك في مستشفى انكون للأمراض العصبية والنفسية ببريطانيا، حيث اعطي للمرضى محلول العسل بنسبة 40% في ماء دافئ، وقد يرجع تأثير هذا المحلول إلى وقايته للكبد وتنشيطه للقلب أو يعود إلى الهدم الكيميائي للكحول بفعل سكر الفركتوز أو إلى تأثير مجموعة فيتامين ب التي تؤكد بقايا الكحول الموجودة في الجسم.

العسل والأطفال: ينصح كثير من الأطباء الطفل الذي لا يستطيع التحكم في عضلات المثانة البولية بعد سن 3 سنوات بتناول ملعقة عسل قبل النوم حيث يجذب العسل سوائل الجسم؛ فيريح الكلى في أثناء الليل؛ حتى يتعود الطفل على عدم التبول ليلاً، بل إن كبار السن ينصحون بتناول العسل قبل النوم لوقايتهم من النهوض في الساعات المبكرة للتبول. اخذ الجرعة المتوسطة من 7-15 جرام غذاء الملكات يوميا في الصباح – **الكمية حسب السن والمرض** - أو مخلوطا بقليل من العسل أو الزبادي أو القشطة او شراب الحلبة او مع زيت الزيتون وفي إحدى مستشفيات أسبانيا أُجريت تجربة على (30) طفلاً لمدة (6) شهور وقُورِنوا بعدد مماثل من الأطفال يأخذون الغذاء العادي؛ فظهرت زيادة في الوزن، وزيادة في عدد الكرات الدموية الحمراء، وزيادة في الهيموجلوبين، وزيادة في الكائنات النافعة بالأمعاء، علاوة على قدرة تحمل غير عادية بالنسبة للأطفال الذي يأخذون العسل، وينصح الأطفال في حالة إصابتهم بالأنيميا بإضافة ملعقة عسل صغيرة أو اثنتين إلى وجبة الطفل، كما وُجِدَ أن العسل يساعد على تحسن نمو العظام والأسنان.

علاج التبول في الفراش: لقد وجد ان للعسل تأثيرا لمعالجة التبول في الفراش وهذا يمكن تعليله من ابحاث العلماء بأن العسل يسكن الجهاز العصبي، كما ان سكر الفواكه في العسل له ما لكل سكر من خاصة امتصاص الرطوبة فإنه يمتص الماء من جسم الإنسان ويحتفظ به طيلة مدة النوم، وبهذه الطريقة يريح الكلى.

تضخم الغدة الدرقية وسم النحل: تفيد لدغات قليلة من النحل بتحسّن كبير في ورم الغدة الدرقية واختفائه بعد مدة وجيزة، واختفاء جحوظ العينين.

الشمع وانسداد الأنف: ثبت من خلال التجارب أن شمع العسل يساعد في حماية الجيوب الأنفية من الانسداد؛ فقد كتب دكتور "جارفيس" أن طفلاً عمره (8) سنوات كان يشكو من برد في الرأس وزكام شديد، ولم ينفع أي علاج معه؛ حيث يوجد بأنفه إفرازات مائية كثيرة، وتتطلب عدة نفخات، ويعاني الطفل من تورم أنسجة الأنف. وبعد الفحص العام وفحص الأنف أعطي الولد قطعة من شمع العسل لمضغها لمعرفة تأثيره، وبعد (5) دقائق من مضغ الشمع فوجئ الطبيب أن أنفه قد فتح ويمكنه التنفس، وبذلك كانت المضغة الواحدة من شمع العسل لها تأثير في ظرف (5) دقائق وتستمر لمدة أسبوعين.

سم النحل venom Bee: سم النحل سائل شفاف يجف بسرعة حتى في درجة حرارة الغرفة، ورائحته عطرية لاذعة، وطعمه مُرّ وبه أحماض عديدة منها: الفورميك، والأيدروكلوريك، والأرثوفوسفوريك، وغيرها؛ بالإضافة إلى كمية كبيرة من البروتينات والزيوت الطيارة.

وسم النحل موجود في كيس داخلها، ويزيد السم في هذا الكيس إذا زادت نسبة المواد البروتينية عن المواد الكربوهيدراتية في غذاء النحل، ويُستخدم سم النحل في علاج خاص للحصى الروماتيزمية الحقيقية. أما في حالة الأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل الناتج عن أمراض الزهري والسل؛ فإن سم النحل يؤدي إلى رد فعل خطير لديهم، وكذلك يشفي من حالات التهاب الأعصاب وعرق النسا، وكذلك يفيد في بعض الأمراض الجلدية مثل الطفح الدملي، ومرض الذئبة، وكذلك علاج المملاريا.

من الفوائد العلاجية لسم النحل: أثبتت الدراسات المختبرية أن سم النحل يحتوي علي عدد من الأحماض الأمينية وعلي غيرها من المركبات الكيميائية المضادة للالتهابات والتي تعطي تسكيناً عاماً للمجموعة العصبية المركزية، كما تنشط المقاومة العامة للجسم، ولذلك فإن سم النحل الذي توجد منه نسبة في العسل تضخها الشغالات في عيون الخلية كنوع من التعقيم بعد ملئها بالعسل وختمها بالشمع، هذا السم له فوائد علاجية كثيرة منها ما يلي.

- (1) في علاج آلام المفاصل الناتجة عن عدد من الأمراض الروماتيزمية، والآلام العصبية مثل تلك الآلام الناتجة عن أمراض عرق النسا، وتجويف النخاع (Syringomyelia)، وآلام العمود الفقري.
- (2) في مداواة بعض حالات الصداغ النصفى المعروف باسم الشقيقة.
- (3) في علاج بعض الأمراض الجلدية مثل الذئبة الوجهية، وداء الصدفية، والإكزيما، وتقرحات الركبتين، والتهابات البشرة، وغير ذلك من أمراض التهاب الجلد.
- (4) في مداواة بعض حالات التهاب العين.
- (5) في العلاج من أمراض سلس البول، والمملاريا، والتسمم الدرقي.

العسل والجلد: وفي بعض الدول الأوروبية يقوم الريفيون بربط أماكن الحروق والجروح والتسلخات بأشرطة من القماش المدهون بالعسل. وأثبتت حادثة واقعية لطفل انسكب عليه كوب من الشاي المغلي أدى إلى التهاب جلد الصدر والبطن، ومع دهانه سريعاً بالعسل المتجمّد؛ في الصباح بعد الكشف عن أماكن الحرق تبين أن السطح البطني للجسم أبيض عاديّ، كأن لم يصبه شيء مع ظهور فقاعة بحجم حبة العنب في أعلى الصدر ممتلئة سائلاً يبدو أنها كانت قليلة الالتهاب؛ فلم تُرَ، ولم تُدهن بالعسل، ومع المقارنة بين السطحين تبين المفعول الأكيد للعسل.

وفي الطب الروسي الشعبي كانت تُستعمل لبخة العسل المخلوط بالدقيق لعلاج الخراج السميكة التي تصيب الأكف والأقدام وكذلك سل الجلد. والعسل يُعتبر من مصادر الجمال؛ فكان يُستخدم كمحلول للوجه مع اللبن؛ حيث يغذي العسل الجلد ويزيده بياضاً ونعومةً، ويقيه من الميكروبات، كما يعمل العسل على شدّ الجلد المرتخي والمتشقق، والشفتين فينصح بخلط (30) جراماً من العسل + (30) جراماً من عصير الليمون + (15) جراماً من ماء الكولونيا. ويعتبر العسل وعصير الليمون أحسن المواد لعلاج ضربة الشمس وتهيج وتبقع الجلد.

العسل وجمال البشرة: يعتبر العسل من مصادر الجمال من قديم الزمان فكان يعمل منه محلول للوجه مع اللبن اذ يغذي الجلد ويزيده بياضاً ونعومةً ويقيه من الميكروبات.

* وفي اليابان تستعمل السيدات محاليل يدخل فيها العسل لغسل الأيدي. وفي الصين تعمل من العسل عجينة مخلوطة بمسحوق بذور البرتقال وتطلى بها البشرة فتروقها. كما تعمل عجينة من العسل ومسحوق اللوز وبذور الخوخ والمشمش لتنعيم الأيدي، كما يستعمل لنفس الغرض مخلوط العسل وصفار البيض وزيت اللوز، كما يستعمل الروس قناعاً للوجه يحتوي على العسل لتطرية بشرة الوجه وإزالة التجاعيد منها وتجميلها. **والغذاء الملكي له دور كبير في تنعيم البشرة ونعومتها وتقويتها .**

لعلاج الإسهال: إن حديث الرسول يذكرنا دوماً بعظمة فوائد العسل فذلك الرجل الذي جاء إلى الرسول صلى الله عليه وسلم وقال له: اخي استطلق بطنه فأمره الرسول صلى الله عليه وسلم بأن يسقيه عسلاً وكان الرجل مستعجلاً لشفاء أخيه فرجع الرجل إلى النبي وهو يقول: لقد سقيته فلم يزد إلا استطلاقاً فرد عليه الرسول صلى الله عليه وسلم اسقه عسلاً صدق الله وكذبت بطن أخيك فسقاه عسلاً للمرة الرابعة فشفي من استطلاق البطن.

لعلاج الإمساك: يؤخذ كوب من اللبن البارد ويذاب فيه ملعقة عسل

(بعض العلاجات بالعسل والغذاء والحبوب والشمع وصمغ النحل)

لعلاج الأرق: يؤخذ كوب من اللبن الدافئ بعد تحليلته بملعقة عسل كبيرة وتشرب قبل النوم مباشرة. : إن ملعقة واحدة من العسل في كوب من الحليب الساخن تساعد على النوم بهدوء

لجميع أمراض العيون: يكتحل بالعسل الطبيعي مرة في الصباح وأخرى في المساء قبل النوم مع تناول ملعقة بعد ذلك يوميا فهذه الوصفة لعلاج التراخوما.

الحموضة: يؤخذ فص ثوم مع كوب حليب محلى بالعسل "مقدار ملعقة" لمدة خمسة أيام. اخذ الجرعة المتوسطة من 7-15 جرام **غذاء الملكات** يوميا في الصباح - **الكمية حسب السن والمرض** - أو مخلوطا بقليل من العسل أو الزبادي أو القشطة أو شراب الحلبة أو مع زيت الزيتون .

(رائحة الفم): **لعلاج البخر:** "رائحة الفم الكريهة": تؤخذ ملعقتان من العسل وتذاب في ماء يغلي على نار هادئة حتى يتكون البخار ويستنشق عن طريق الفم من خلال قمع مقلوب فوق الاناء وتكرر هذه الجلسة مع استمرارية مضغ شمع العسل.

بحة الصوت: نفس العملية السابقة مع الاستنشاق عن طريق الفم مع الغرغرة بماء مذاب فيه عسل وقليل من الملح وخلال ثلاثة أيام تشفى بحة الصوت.

الأنفلونزا: يستنشق بخار مغلي العسل والبصل قبل النوم مع شرب ملعقة عسل بعد كل أكل، والمغلي هو عبارة عن عسل وبصل مبشور ويوضع ذلك في إناء به ماء وعلى نار هادئة يوضع حتى يظهر البخار. اخذ الجرعة المتوسطة من 7-15 جرام **غذاء الملكات** يوميا في الصباح - **الكمية حسب السن والمرض** - أو مخلوطا بقليل من العسل أو الزبادي أو القشطة أو شراب الحلبة أو مع زيت الزيتون .

القوباء: يعصر الشبث ويغلى منه قدر فنجان في نصف كوب عسل ويغلى سويا ثم يحفظ في قارورة ويدهن به القوباء يوميا حتى الشفاء. **آلام اللثة وتقوية الأسنان:** يؤخذ مقدار من الخل ومثله عسل ويمزج جيدا ثم يتمضمض به صباحا ومساء وكذلك تدليك بالعسل عن طريق مسواك الأراك ويعتبر العسل اعظم واق للأسنان من التسوس ومقو للثة.

الدوالي: يستعمل العسل كدهان ثلاث مرات يوميا مع المساج برفق وذلك على مكان المرض، ويشرب ملعقة عسل بعد كل أكل ويستمر على ذلك بصبر حتى تزول الدوالي تماما.

الغرغرينا والقروح المتقرحة: يؤخذ فنجان من زيت كبد الحوت وفنجان من العسل ويمزجان جيدا ويدهن مكان الغرغرينا أو القروح بعد تنظيف المكان بمطهر "عسل في ماء دافئ" ويضمد عليه بشاش

صباحا ومساء فانه يلين المعدة ويظهر الأمعاء تطهيرا جيدا.

للتقيؤ (الطراش): يغلى القرنفل جيدا ويحل بعسل ويشرب فنجان قبل كل اكل فانه يوقف القيء ويمنع الغثيان.

للقرحة: يؤخذ نصف كوب عسل وكوب لبن ساخن ويمزجان سويا مع طحين قشر موز مجفف ويؤخذ من المزيج ملعقة صباحا واخرى مساء لمدة شهر فتشفى القرحة.

للأمراض الصدرية: يؤخذ عصير الفجل مع ملعقة عسل في كوب ماء دافئ صباحا ومساء فانه يقضي على الامراض الصدرية. كما يمكن اخذ لبان ذكر مغلي في ماء ومحلى بعسل فانه اقوى وانشط للربتين. اخذ الجرعة المتوسطة من 7-15 جرام **غذاء الملكات** يوميا في الصباح - **الكمية حسب السن والمرض** - أو مخلوطا بقليل من العسل أو الزبادي أو القشطة أو شراب الحلبة أو مع زيت الزيتون .

العسل والحساسية والجهاز التنفسي والروماتيزم:

أعلن دكتور "وليام بيترسون" إخصائي أمراض الحساسية بجامعة "أيوا الأمريكية" أنه قام بمعالجة (22) ألف مريض بالحساسية بمقدار ملعقة يوميا من عسل النحل الخام، وأكد العسل فاعليته في (90%) من الحالات وفي حالات الشعور بثقل الصدر والسعال وخشونة الصوت يفيد منقوع البصل مع العسل في جلي الصدر، وكذلك في علاج السعال الديكي.

وكما أثبتت التجارب الطبية أن مزج العسل بالمواد الغذائية الخالية من فيتامين ك يظهر فعالية مؤكدة ضد النزيف. كما أثبت العسل فاعلية في حالة التهاب الأعصاب والروماتيزم، والتهاب المفاصل، وفي حالة التهاب الشعب الهوائية، وفي حالة شلل الأطفال تؤخذ ملعقتان من العسل مع كل وجبة حيث يرفع نسبة الكالسيوم في الدم.

(السل والربو): استخدام العسل في علاج السل الرئوي: يمزج شراب الورد بمثله من العسل ويشرب فنجان صباحا وآخر مساء ويدهن الصدر والعنق بزيت الزيتون الممزوج بالعسل قبل النوم، ويستمر على ذلك حتى الشفاء.

العسل والربو: يؤخذ عسل بمقدار فنجان وسكنجبين وخل عنصل قدر ملعقة من كل. ويمزج مع العسل في إناء به ماء ويذاب جيدا ويشرب على الريق يوميا لمدة اربعة اسابيع وتنتهي مأساة الربو بإذن الله. اخذ الجرعة المتوسطة من 7-15 جرام **غذاء الملكات** يوميا في الصباح - **الكمية حسب السن والمرض** - أو مخلوطا بقليل من العسل أو الزبادي أو القشطة أو شراب الحلبة أو مع زيت الزيتون .

تقوية عضلات القلب: تؤخذ ملعقة عسل من حين لآخر وتذاب في قليل من الماء المغلي فيه قليل من قشر الرمان، وهذا يقوي القلب. كذلك لو

وتكرر يوميا هذه العملية مع شرب العسل بكمية وافرة يوميا بمقدار فنجان عسل.

جروح الأورام الخبيثة: يضمّد مكان الجرح بغراء النحل مع التنظيف المستمر والتغيير يوميا مع اخذ ملعقة عسل صباحا ومساء قبل الطعام.

(الثآليل والثعلبة): الثآليل: يوضع غراء النحل بعد تسخينه على الثآليل ويربط باحكام ويترك لثلاثة أيام حتى يسقط الثآليل بجذوره. وهناك وصفة أخرى وهي تخلط العسل مع مسحوق الحبة السوداء ويوضع على الثآليل طلاء ويربط بقطعة قماش ويغير يوميا حتى يسقط الثآليل.

للثعلبة: ينظف مكان الثعلبة بقطعة قماش صوف حتى تدمي ثم تدهن بسم النحل ويلصق عليها ضماد يغير يوميا في نفس الميعاد لمدة اسبوع.

العسل ومرض السكر: في عام (1939) أعلن دكتور "فاتيف" من كلية طب صوفيا أنه تمكن من علاج (36) طفلا مصابا بالسكر من خلال إعطائهم ملعقة عسل صغيرة مع كل وجبة طعام مع الأدوية المعروفة، كما لوحظ أن تناول كمية صغيرة مع الإفطار يفيد مرضى البول السكري وخاصة عند ظهور أعراض المرض متأخرا عند سن الأربعين، وفي هذه الحالة يكون العسل هو أنسب المواد لتنبية غدة البنكرياس لإفراز الأنسولين، ويكون استعماله بحذر حيث إن الإفراط قد يؤدي إلى إفراز كمية وافرة من الأنسولين؛ فيسبب استهلاك السكريات المعطاة ويتبعه استهلاك سكر الدم الأصلي. اخذ الجرعة المتوسطة من 15-7 جرام **غذاء الملكات** يوميا في الصباح - **الكمية حسب السن والمرض** - أو مخلوطا بقليل من العسل أو الزبادي أو القشطة أو شراب الحلبة أو مع زيت الزيتون .

العسل وأمراض السكري: يمكن في بعض الحالات ان ينخفض سكر الدم فيصيح كما في الاشخاص العاديين اذا تناولوا العسل ولا يمكن تقليل هذه الحالة إلا بوجود مواد مؤكسدة (catalyzers) في العسل تجعل تمثيل سكره أكثر سهولة في الجسم فلا يظهر نسبة مرتفعة بالدم.

اخذ من غذاء الملكات مقدار ثلاث قطرات ومن العنبر فإن ذلك يقوي القلب وينشطه.

مرض القلب : ينصح لمرضى القلب بتناول العسل حيث يحتوي على سكر الفركتوز وسكر الجلوكوز الطبيعي بدلاً من السكر الأبيض أو سكر السكروزا .

لعلاج عضلات القلب والرعدة: يشرب على الريق يوميا كوب من الماء البارد المحلي بملعقتين من العسل ويستمر ذلك حتى تنتهي الرعدة وذلك قد لا يتعدى الاسبوع. اخذ الجرعة المتوسطة من 7-15 جرام **غذاء الملكات** يوميا في الصباح - **الكمية حسب السن والمرض** - أو مخلوطا بقليل من العسل أو الزبادي أو القشطة أو شراب الحلبة أو مع زيت الزيتون .

لغط القلب: يؤخذ ملعقة عسل بعد كل أكل يوميا ولمدة شهر فقط بعدها ممكن شرب كوب عصير جزر أو عصير قمح منبت واجعل كل دقة منه حمدا منك وشكرا لله عز وجل.

لعلاج الروماتزم: يشرب العسل مخلوطا بملعقة صغيرة جدا من مسحوق الحبة السوداء وذلك بخلطهم جميعا في كوب ماء دافئ ويضاف إلى ذلك قليل جدا من زيت الكافور والزيتون بمقادير متساوية معا وتضاف للعسل والماء وتشرب قبل النوم مع لف مكان الألم من الصوف بدون ضغط وكذلك لسع مكان الألم بالنحل ويدهن مكان اللسعة بالعسل. **علاج الاستسقاء:** يشرب مغلي اللبان الذكر المحلي بالعسل صباحا ومساء ويمنع المريض من أكل اللحوم والاعتماد على الشوفان والعسل وخبز القمح وذلك لمدة ثلاثة أيام فقط.

للحصوة الكلوية: يؤخذ ورق خباز بري وينظف ثم يضاف عليه 3 ملاعق عسل وملعقة زيت زيتون ويصفى جيدا بعد خلطة سويا ويشرب منه كوب عند المغص الكلوي ويستمر على ذلك لمدة اسبوع حيث تتفتت الحصى وتخرج بإذن الله.

العسل وأمراض الكبد: يؤخذ من لحاء البلوط بعد سحقه جيدا ملعقة وتعجن في فنجان عسل ويؤخذ ذلك على الريق يوميا لمدة شهر بلا انقطاع. اخذ الجرعة المتوسطة من 7-15 جرام **غذاء الملكات** وحبوب اللقاح يوميا في الصباح - **الكمية حسب السن والمرض** - أو مخلوطا بقليل من العسل أو الزبادي أو القشطة أو شراب الحلبة أو مع زيت الزيتون .

