

דבש אינו זהה לסוכר, גם אם כך כתוב בספרי הרפואה הטובים ביותר: אנא, אל תעליבו את הדבורים!.

דבש הוא חומר מורכב מאוד, גם אם עיקר מרכיביו הם סוכרים פשוטים כגון פרוקטוזה וגלוקוזה. הוא מכיל 'תוספים' ממערכת העיכול של הדבורים המסייעים לשמר דבש למשך תקופה ארוכה.

לכתחילה חשוב לדעת שיש להימנע מכל חימום של דבש, כלומר אין לבשל או לאפות עם דבש! באחת המסורות הרפואיות העתיקות ביותר, AYURVEDA מהודו, דבש מחומם נתפס כמזיק. כשקונים דבש, יש לוודא שהוא טהור ובלתי מחומם. אפשר להמתיק משקאות חמים כגון תה בעזרת דבש על ידי הוספתו כאשר המשקה הצטנן במידה שניתן לשתות אותו מבלי להיכוות.

AYURVEDA קבעה כבר לפני אלפי שנים שצריכת דבש במידה מסוימת אינה גורמת לבעיות לחולי סכרת. מתוך אמונה במסורת זו, במשך עשרים שנה ובלב שקט רשמתי דבש לחולי סכרת. בעיני הרפואה המערבית זו היתה שטות מוחלטת, אך לאחרונה הוכחה העובדה שדבש מוריד את הסוכר בדם!

דבש מועיל מאוד למצבים רפואיים שונים.

דבש טוב ללב ולעיניים. הוא מסייע להוריד homocysteine, אחד הסמנים המעידים על מחלות לב. בזמן קצר יחסית, אנשים עם כולסטרול גבוה אשר נטלו דבש חוו ירידות צנועות ברמתו ויותר חשוב, גם ירידות דרמטיות ב-CRP, שגם הוא יכול להעיד על מחלות לב. כך, בעוד יש עדויות רבות שאכילת סוכרים מעובדים כגון סוכרוזה ופרוקטוזה עלולה להגביר את הסיכון למחלות לב, אכילת דבש לא רק שהיא בטוחה אלא היא עשויה להועיל ללב.

במסורת היהודית (ברכות) וגם במסורת הסינית, יש קשר בין העיניים והלב. מעניין להיזכר בקריאת שמע בהקשר הזה:אחרי לבבכם ואחרי עיניכם.

דבש יכול לסייע מאוד למערכת העיכול. סוג של סוכר המצוי בדבש מגדיל אוכלוסיות של lactobacillus ו-bifidobacteria, הבקטריות הטובות המצויות במערכת העיכול וידועות כ-probiotics.

דבש הינו יעל ובטוח לטיפול בפצעים שמתקשים להגליד ומשמש מאות שנים לעזור לכוויות ולפצעים. דבש הוכח כיעיל במידה או אפילו יותר מאשר silver sulfadiazine (SSD), אחד החומרים העכשוויים שמשמש לטיפול בכוויות.

דבש גם אפילו הצליח למנוע כריתת רגליים, כאשר אלו נפגעו מפצעים שמקורם בסוכרת. בתור שכזה, הוא מסייע גם לטיפול בפצעי decubitus (פצעי לחץ) בבתי אבות, פצעים הנגרמים משכיבה ללא תנועה.

לפחות אחד ההסברים לכך הוא פשוט להבנה. הדבש עשיר בסוכר, אשר מושך את הדלקת והנוזל מהפצע בתהליך של אוסמוזה. בקטריות אינן יכולות להתפתח בדבש כי אין בו די מים חופשיים לשימושן, שכן המים קשורים לסוכרים ולאנזימים בדבש. מאחר שפעילות המים שבו היא כל כך נמוכה, כאשר הוא נחשף לאוויר הוא מושך מים ממנו. אם דבש צובר על פניו די מים, בסופו של דבר יתחיל לתסוס, ולכן יש להחזיק את הצנצנת סגורה היטב.

תאמין או לא, אבל ספל תה רגיל ובו דבש טוב ולא מחומם ימנע עששת, בדיוק כפי שעושה זאת קנה סוכר (אך לא סוכר!). דומה שאכילת דבש בארוחה עשירה בסידן מסייעת לספיגת הסידן בגוף, או כך לפחות המצב אצל עכברושים.

שילוב טבעי של דבש, שמן זית ודונג דבורים יכול מאוד לסייע לסובלים מאקזמה או פסוריאזיס. המעוניינים להכין זאת בבית יכולים לבקש ממני הנחיות, ואוכל גם לבקש מבית מרקחת להרכיב זאת עבורכם.

רופאים ואחיות: דבש יעיל מכל חומר אחר ל-catherisation. הדבש מסייע לריפוי פצעים בפה מכימותרפיה, (וגם מתוספת כדורי אבץ).

שתי כפות דבש ביום אינה גורמת לשום בעיות. אנשים המשתייכים לקבוצת pitta לפי שיטה הודית, בין היתר, אנשים שאינם סובלים שמש וחום, מן הראוי שישתמשו בכחות דבש.

שנה טובה ומתוקה.