הכל דבש

על הדבש ועל האוכל

משקה לימונד

בִּיטֶר-דבש/ 'מהדבש ועד העוקץ'- פרופ' אבשלום מזרחי

כמות:

8-10 כוסות

מצרכים:

3 לימונים בינוניים (צהובים-לא ירוקים!)
9 כפות דבש
2 ליטר מים בטמפרטורת החדר (לא חמים ולא קרים).

אופן ההכנה:

רוחצים היטב את הלימונים, חותכים לקוביות בגודל של כס"מ אחד. מכניסים למעבד מזון חשמלי (בלנדר). מוסיפים את הדבש (2-3 כפות על כל לימון) ואת המים, עד לכיסוי הדבש והלימונים. מערבלים כשתי דקות. מעבירים את העיסה למסננת בעלת חורים גדולים. אוספים את הנוזל. על העיסה יוצקים מים למיצוי מְרבי של תכולתו. מסננים היטב, תוך סחיטת העיסה. לנוזל - למשקה - מוסיפים מים בהתאם לטעם. מאחסנים במקרר עד להגשה.

משקה טבעי, בריא ומזין. בדרך כלל הפתעה יפה, בריאה ומזינה לסועדים.

מטל דבש בטחינה

'מהדבש ועד העוקץ'

מצרכים:

טחינה גולמית (לא מתובלת)
דבש

אופן ההכנה:

מערבבים ביחסים שווים (או ביחסים אחרים, לפי טעם הסועדים) את הטחינה הגולמית עם הדבש. מאחסנים בקירור עד לשימוש. מגישים עם קרקרים, לחם חי וכדומה. מְטבל בריא, מזין וטעים.

עוף בדבש

מצרכים:

רוטב סויה
דבש
יין לבן
מים
קטשופ
5 כרעי עוף

אופן ההכנה:

מודדים כמות שווה של כל אחד מהמרכיבים. מערבבים היטב (רצוי בשייקר), יוצקים על העוף כשהוא מונח על גבו ומשרים לשעה.

אופים כשעה ורבע עם מכסה, בחום בינוני, הופכים את העוף ואופים עוד רבע שעה ללא מכסה/עד להשחמת הבשר.

עוגת דבש

מצרכים:

4 ביצים מופרדות לחלמונים וחלבונים
1 כוס סוכר
1 כוס דבש
1 כוס שמן
1 כוס מיץ תפוזים
1 כפית אבקת קינמון 1/2 כפית ציפורן טחון
3 כוסות קמח תופח
1 כפית אבקת סודה לשתייה
100 גרם אגוזים קצוצים
1/2 כוס סוכר

אופן ההכנה:

מחממים תנור לחום בינוני. מערבבים בקערה את החלמונים והסוכר. בוחשים פנימה את הדבש, השמן, המיץ תפוזים, הקינמון והציפורן ומערבבים היטב.

מנפים יחד את הקמח והסודה לשתייה. מוסיפים לקמח את האגוזים ומערבבים.

בוחשים את תערובת הקמח אל תערובת החלמונים.

מקציפים את החלבונים והסוכר לקצף נוקשה ומקפלים אל התערובת.

יוצקים את הבלילה לתבנית ואופים כ- 30-35 דקות.

עוגיות דבש ואגוזים

מצרכים:

1 כוס דבש
100 גרם חמאה רכה
1 ביצה
1 כף קליפת לימון מגוררת
¼ כוס אגוזים (לוז, פקאן, אגוזי המלך)
1 כוס קמח לבן או קמח מחיטה מלאה
קורט סודה לשתייה

אופן ההכנה:

מערבבים את החמאה עם הדבש, עם האגוזים ועם קליפת הלימון. מוסיפים ביצה, קמח וסודה לשתייה, חותכים לצורת עוגיות כלבָבֵנו ואופים בחום בינוני 30 דקות בערך.

» המשך מעמוד 40

אלרגיה השוללת אפשרות של אלרגיה לעקיצות דבורים. החשיפה לכמות הארס היא הדרגתית, ובסיום טיפול כזה המערכת החיסונית ערנית ומתורגלת היטב. במהלך הטיפול, לומדים מטופלים אלו כיצד לעקוץ את עצמם ולמעשה כבר אינם זקוקים לפגישות איתי".

שימושים רפואיים בדבש

עקיצות חרקים: קח מנה אחת של דבש, שתי מנות של מים פושרים והוסף כפית קטנה של אבקת קינמון, ערבב למשחה ומרח על החלק הכואב שבגוף באיטיות. שים לב שהכאב חולף תוך דקה או שתיים. **דלקת שלפוחית השתן:** קח שתי כפיות של אבקת קינמון וכפית אחת של דבש בכוס מלאה במים פושרים. ערבב ושתה. זה משמיד את החיידקים בשלפוחית. **דלקת בעור:** מריחת דבש ואבקת קינמון בחלקים שווים על האזור הנגוע מרפא אקזמה, גזזת וכל סוגי הדלקות בעור. כאב שיניים: הכן משחה מכפית אחת של אבקת קינמון וחמש כפיות של דבש. מרח על השן הכואבת. אפשר לחזור על התהליך שלוש פעמים ביום עד שהשן מפסיקה לכאוב. **אוסטאופורוזיס:** אכילה שגרתית של דבש בטחינה עשויה לשפר את מצב הבריאות ועוצרת את התדרדרות הסידן בעצם. **כולסטרול:** דבש טהור הנלקח עם מזון יום יום מוריד את התלונות על כולסטרול. **אימפוטנציה:** על פי הרפואה ההודית המסורתית, השתמשו בדבש במשך אלפי שנים לחזק את הזירמה של אימפוטנטים. אם אימפוטנטים לוקחים בקביעות שתי כפות של דבש לפני השינה הבעיה שלהם תיפתר. **המערכת החיסונית:** בכנס החברה האמריקאית לכימיה אשר התקיים באוגוסט 2002 הוצג מחקר, ממנו עולה, כי בדבש יש גם נוגדי חמצון (אנטיאוקסידנטים), ממש כמו שיש בתפוחים, בננות, תפוזים ותות שדה.

כמו כן, נמצא, כי שתיית מים עם דבש (ארבע כפות דבש בחצי ליטר מים) משפרת בצורה משמעותית את נוגדי החמצון בדם. כמו כן, התגלה, שהדבש מכיל גם מספר ויטמינים וברזל בכמות גדולה. ובשימוש קבוע, הוא מחזק את כדוריות הדם הלבנות שנלחמות בחיידקים ובמחלות וירליות. לעומת זאת, שימוש ארוך טווח באכיניצאה ופרופוליס עשוי לפגוע ביעילות מערכת החיסון, להוציא אותה מאיזון ואף לעודד מחלות אוטו אימוניות. אכיניצאה ופרופוליס, כך מסתבר, מיועדים לטיפול במקרים אקוטיים של דלקות בלבד.

הצטננות: אלה הסובלים מהצטננות לעיתים קרובות צריכים לקחת כף אחת של דבש פושר עם רבע כף אבקת קינמון כל יום במשך שלושה ימים. זה ירפא כל שיעול כרוני, הצטננות וינקה את הסינוסים. **שיעול ודלקת גרון:** - דבש עם בצל: חתוך בצל בינוני לפרוסות, הוסף שלוש כפות דבש, כסה את הקערה והמתן כשעתיים עד לקבלת נוזל סירופ. - דבש במיץ לימון: למיץ לימונים מוסיפים דבש, מערבבים ומשאירים בחוץ. רצוי לקחת את המרקחות על בטן ריקה: ½-1 שעה לפני ארוחה: 1-3 כפיות ליום.

כל 2-3 ימים מומלץ להכין מרקחת חדשה.

קשיי עיכול: אבקת קינמון מפוזרת על שתי כפות של דבש שנלקחות לפני הארוחה, משחררת את החומציות וגורמת לעיכול טוב של הארוחות הכי כבדות. **גזים:** לפי מחקרים שנעשו בהודו וביפן, דבש שנלקח עם קינמון משחרר גזים מהקיבה. **ירידה במשקל:** בכל יום בבוקר, חצי שעה לפני ארוחת הבוקר, על קיבה ריקה ובלילה לפני השינה, שתה דבש עם אבקת קינמון מורתחים בכוס מים. תהליך זה מוריד משקל אפילו מאנשים שמנים מאד ומונע השמנה גם מצרכני קלוריות.

כיבי קיבה ומעיים: אכילה של דבש 1-2 שעות לפני ארוחה (כף אחת שלוש פעמים ביום), מקטינה את הפרשות הקיבה (שהן בהרבה מקרים הגורמות לכיב), על ידי כך שהדבש סופח את המים. זקני הכוורנים בארץ מספרים, שעוד בשנות העשרים והשלושים של המאה העשרים היה הטיפול בדבש השיטה הטבעית לטיפול בכיבי קיבה, שמנעה את הצורך בניתוחים.

עצירות: אכילת דבש קבועה משפרת את תנועת (פריסטלטיקת) המעיים שיפור זה מועיל בריפוי במחלות מעיים שונות.

הרגעת טחורים מודלקים: על ידי מריחת דבש באזור פי הטבעת הדלקתי.

עצבנות: הדבש ידוע כמזון מרגיע.

מיגרנה: במקרים לא מעטים, הוא מחסל כאבים מיגרנליים.

עייפות: מחקרים חדשים הראו שתכולת הסוכר בדבש מועילה יותר ממזיקה לחוזק הגוף. קשישים שלוקחים דבש וקינמון ערניים וגמישים יותר. **אריכות ימים:** תה שמכיל דבש וקינמון שנצרך בקביעות, עוצר את הנזקים של תהליך ההזדקנות. קח ארבע כפות של דבש, כף אחת של אבקת קינמון ושלוש כוסות מים והרתח כמו תה. שתה רבע כוס שלוש פעמים ביום. זה שומר על עור רענן ורך ועוצר את תהליך ההזדקנות.

שימושים קוסמטיים בדבש

השימוש הקוסמטי בתכשירים המכילים דבש (משחות, מסכות, תמיסות שטיפה) הוא רחב ומגוון וכולל שמירה על חיוניות העור, טיפול באַקְנֶה ('פצעי בגרות'), טיפול במוקדים דלקתיים בעור, ניקוי העור, מניעה או טיפול בקמטים. כן נעשה שימוש בדבש לחיזוק השֵׂער ולשמירת חיוניותו על ידי חפיפת השערות בתכשירים המכילים דבש.

פצעונים: הכן משחה משלוש כפות של דבש וכפית אחת של אבקת קינמון. מרח משחה זו על הפצעון לפני שינה ורחץ בבוקר במים חמים. חזור על הפעולה עד קבלת התוצאה הרצויה.

נשירת שיער: אלה הסובלים מנשירת שיער או קרחת, יכולים להכין משחה משמן זית חם, כף אחת של דבש, כפית אחת של אבקת קינמון, לפני המקלחת למרוח על השיער למשך כ- 15 דקות ואז לחפוף. זה נמצא יעיל גם בטיפול שארך חמש דקות בלבד. **חיוניות עור הפנים:** מסיכת פנים- לערבב רבע כוס שיבולת שועל בכוס מים, להוסיף כף דבש וכף מיץ לימון. למרוח על הפנים, להמתין כעשרים דקות. לשפשף את הפנים ולשטוף. ✡