

عنوان: تاثیر عسل در درمان برخی بیماری‌های بانوان

فاطمه صالحی¹

چکیده

همانطور که خداوند در قرآن کریم به خاصیت شفادهندگی عسل اشاره کرده؛ در مطالعات متعدد نیز نشان داده شده که این ماده طبیعی، برای درمان بیماری‌های بسیاری مفید است. اما گروه هدف ما در این مقاله فقط بیماری‌های مخصوص بانوان است. عسل به دلیل دارا بودن آب اکسیژنه و خواص آنتی‌اکسیدانی، می‌تواند به عنوان یک درمان مؤثر در مقابله با عفونت‌های مختلف از جمله عفونت‌های رحمی در بانوان مورد استفاده قرار گیرد. عسل به سرعت جذب خون می‌شود و می‌تواند برای زنان باردار و در مدیریت مشکلات دوران بارداری مفید واقع شود. البته از اثرگذاری مفید عسل در روند زایمان نیز نمی‌توان چشم پوشید. همچنین، به دلیل دارا بودن تمامی ویتامین‌های اساسی، عسل می‌تواند به بهبود سلامت جسمانی و بازگشت نشاط و شادابی در بانوان یائسه کمک کند. نتایج حاصل از این تحقیق که به روش توصیفی و کتابخانه‌ای انجام شده است، نشان می‌دهد که عسل می‌تواند یک راهکار ایمن و مؤثر بدون عوارض جانبی برای درمان بسیاری از مشکلات مرتبط با سلامت بانوان باشد.

واژگان کلیدی: بیماری‌های بانوان، عسل

¹ - سطح 2، حوزه علمیه حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها، salehifatme1379@gmail.com

مقدمه

در قرآن کریم، خداوند به معجزه شفابخشی عسل اشاره کرده و در آیاتی از سوره نحل به خواص درمانی آن پرداخته است. همچنین، در سوره محمد (ص)، عسل به عنوان خوراکی بهشتی معرفی شده است. با توجه به پیشرفت‌های علمی اخیر و داده‌های جدید، عسل به عنوان یک خوراکی کامل شناخته می‌شود که حاوی تمامی ویتامین‌ها، مواد معدنی، انواع قندها و سایر ترکیبات ضروری برای بدن است.

اگرچه تاکنون اثبات شده که عسل در درمان بسیاری از بیماری‌ها مؤثر است، اما در این مقاله، تمرکز محقق بر جمع‌آوری اطلاعات مربوط به اثرات عسل بر بیماری‌های خاص بانوان است. این اطلاعات بر اساس آموزه‌ها و متون اسلامی، نتایج آزمایشگاهی و داده‌های پزشکی به‌روز جمع‌آوری شده‌اند. هدف محقق از ارائه این اطلاعات، آگاهی‌بخشی به بانوان جامعه درباره خواص شگفت‌انگیز عسل است، تا بتوانند از درمان‌های شیمیایی بی‌نیاز شوند. ترکیب عسل با مواد دیگر در برخی موارد می‌تواند به ریشه‌کنی چندین بیماری شایع در میان زنان منجر شود. امید است که چنین مقالاتی به‌گونه‌ای در جامعه فراگیر شوند که عسل به عنوان اولین نسخه درمانی در درمانگاه‌ها برای بانوان بیمار توصیه شود.

آثار مشابهی با این مقاله وجود دارد که عبارتند از:

1) عسل در قرآن و علم پزشکی نوشته ناصر حسینی، محسن شمسی و دکتر مجید رمضانی: این اثر به‌طور گسترده خواص کلی عسل، از جمله ویتامین‌ها و سایر ترکیبات آن را بررسی کرده و در نهایت به صورت مختصر و پراکنده به درمان چند نوع بیماری پرداخته است.

2) کتاب معجزات درمانی عسل و انگبین‌ها بر اساس طب النبوی (ص) و طب الاثمه (ع) و دانش روز نوشته محمد رسول دریایی: این کتاب به‌طور جامع درباره فواید عسل و درمان بیماری‌ها بحث کرده است. تفاوت این مقاله با کتاب مذکور در این است که این مقاله تنها به بررسی تأثیرات عسل بر بیماری‌های خاص بانوان می‌پردازد، در حالی که کتاب مذکور به همه بیماری‌ها پرداخته است.

3) کتاب قرآن و طب نوشته آقایان عباس‌نژاد و بقیه نویسندگان: این کتاب به تمامی آیات قرآن پرداخته و موضوعاتی همچون خلقت انسان، انواع میوه‌ها، جنگل‌ها و بهداشت تغذیه را پوشش می‌دهد. در بخش مربوط به آیات سوره نحل، نیز درباره خواص عسل صحبت شده است. اما این بحث به صورت کلی و جامع ارائه شده و به جزئیات مربوط به بیماری‌های خاص نپرداخته است.

بنابراین، مشخصاً مقاله پیش رو، تنها تأثیر عسل در درمان بیماری بانوان را بررسی می‌کند.

1- مفهوم‌شناسی

1-1 بیماری بانوان:

«لفظ بیماری در معنای لغوی به مرض و ناخوشی اشاره دارد»¹ بیماری‌های مرتبط با زنان به آن دسته از بیماری‌هایی اطلاق می‌شود که به طور خاص در جنس مؤنث رخ می‌دهند و مردان از ابتلاء به آن‌ها مصون هستند. در معنای اصطلاحی، «بیماری به عنوان یک وضعیت طبیعی تعریف می‌شود که با سلامت در تضاد است. این وضعیت، هم برای انسان و هم برای شتر، قابل اطلاق است؛ و برای هر دو منجر به ناراحتی و عذاب می‌شود»². این واژه مترادف با کلماتی نظیر «درمندی» و «کسالت» است. بیماری‌های بانوان را می‌توان به دو دسته کلی تقسیم کرد:

الف) جسمی: این دسته شامل انواع عفونت‌ها و قارچ‌های رحم، سرطان‌های سینه و رحم، و مشکلات مرتبط با دوران بارداری و پس از زایمان می‌شود.

ب) روانی: این موضوع در بحث حاضر مورد بررسی قرار نمی‌گیرد.³

1-2-1 عسل:

«عسل در معنای لغوی به انگبین و شهد اشاره دارد»⁴ و در اصطلاح به ماده‌ای اطلاق می‌شود که «همچون حبابی آبی، ناشی از بادها به جریان می‌افتد. برخی بر این باورند که عسل همان لعابی است که از دهان زنبورها ترشح می‌شود، زیرا زنبورها از گل و برگ‌ها تغذیه کرده و شکم خود را پر می‌کنند. سپس خداوند آن مواد را درون بدن زنبورها به عسل تبدیل می‌کند. تبیین و غزنوی بیان کرده‌اند که این لعاب از دهان زنبورها خارج می‌شود، در حالی که دیگران معتقدند که از پشت آن‌ها خارج می‌شود. نکته اصلی در این فرآیند، تحولی است که درون شکم زنبور صورت می‌گیرد»⁵

کلمات «ثمره»، «بازده»، «سود» و «نفع» به عنوان مترادف‌های عسل در نظر گرفته می‌شوند، در حالی که کلمات «ضرر» و «زیان» با عسل در تضاد قرار دارند.⁶ مراتب عسل به چند دسته کلی تقسیم می‌شود:

1-2-1 عسل تغذیه‌ای:

1 - عمید، فرهنگ عمید، ج 1، ص 409

2 - حسینی زبیدی، تاج العروس، ج 10، ص 153

3 - معین، فرهنگ فارسی معین، ج 1، ص 491

4 - عمید، همان، ج 2، ص 1437

5 - حسینی زبیدی، همان، ج 15، ص 485

6 - معین، همان، ج 5، ص 1589 و 1590

ماده‌ای شیرین است که زنبور عسل از شهد گل‌ها جمع‌آوری و پس از تغییرات لازم، در سلول‌های مومی کندو ذخیره می‌کند. معمولاً حاوی کمتر از 5 درصد ساکارز است که این ویژگی‌ها به شناسایی و تمایز عسل کمک می‌کند.

1-2-2 عسل حرارتی:

این نوع عسل حاوی آنزیم‌ها و پروتئین‌های پیچیده‌ای است که توسط زنبور عسل به شهد اضافه می‌شوند. این آنزیم‌ها، از جمله دیاستاز، نقش حیاتی در ایجاد خواص دارویی و غذایی عسل و همچنین در طعم و عطر آن دارند.

1-2-3 عسل تک‌گل:

عسل به شهدی اطلاق می‌شود که زنبور عسل از یک نوع گل خاص جمع‌آوری کرده باشد، مانند عسل گون، اقاقیا، آویشن، گُنار و مرکبات. این نوع عسل‌ها که عمدتاً کاربرد دارویی دارند، معمولاً قیمت بالاتری نیز دارند.

1-2-4 عسل بهاره:

عسل بهاره به عسلی اطلاق می‌شود که در فصل بهار از شهد گل‌های مختلف جمع‌آوری می‌شود، مانند عسل مرکبات، اقاقیا، و درختان میوه‌ای همچون بادام، آلو، گلابی، زردآلو و...

1-2-5 عسل پاییزه:

عسل پاییزه به عسلی گفته می‌شود که از اوایل تابستان تا اواسط پاییز از شهد گیاهان صحرایی جمع‌آوری می‌شود. این عسل، در مقایسه با عسل بهاره و تابستانه، غلیظتر و دارای طبع گرم‌تری است و برای افراد گرم‌مزاج و جوانان در فصول گرم مناسب است. با این حال، مصرف آن برای افراد سردمزاج و سالمندان به خصوص در فصول سرد مفیدتر است. عسل پاییزه، شفاف، خوشبو و با طعم خوش و رنگی مایل به قرمز است. قوام این عسل بالا بوده و به راحتی از قاشق می‌چکد. این نوع عسل فاقد موم است و به دلیل ترکیبات درونی‌اش، خواص درمانی متفاوتی دارد و بسته به نوع گل آن به سه دسته تقسیم می‌شود:

1-2-5-1 عسل مخلوط:

عسل‌های تجاری اغلب از مخلوط انواع مختلف عسل‌های حاصل از گل‌های مختلف تهیه می‌شوند تا کیفیت باثباتی داشته باشند. این فرآیند به منظور دستیابی به رنگ، طعم، و سایر خصوصیات مطلوب و یکنواخت انجام می‌شود.

1-2-5-2 عسل جنگلی:

این نوع عسل از چندین نوع گیاه وحشی در مناطق خاصی که هر ساله رویش می‌کنند به دست می‌آید. به دلیل شرایط آب و هوایی، مزه و طعم آن ممکن است هر سال متفاوت باشد. رنگ این عسل نیز بر اساس محل تولید متفاوت است.

1-2-5-3 عسل تک‌گل:

این نوع عسل از زنبور‌هایی به دست می‌آید که در منطقه خاصی تغذیه و نگهداری می‌شوند و معمولاً طعم و رنگ خاصی مرتبط با یک نوع گل‌گرده دارد. به عنوان مثال، در مناطق خاصی از شمال آفریقا، زنبورها از شکوفه‌های باغات مرکبات تغذیه کرده و عسل مرکبات تولید می‌کنند. این عسل معمولاً بر اساس منطقه استقرار کندوها نام‌گذاری می‌شود، مانند عسل خوانسار یا عسل کردستان، همچنین می‌تواند به نام عسل بهار یا عسل پاییزه شناخته شود.¹

2- عسل در قرآن و روایات:

در قرآن دو آیه به طور مستقیم درباره عسل و زنبور عسل صحبت کرده است:

«وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ
ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًّا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ
شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»²

کلمه ابتدایی آیه «وحی» است که به یک پیام مرموز و سری اشاره دارد. با این حال، ما این واژه را در دیگر بخش‌های قرآن نیز در ارتباط با انبیا مشاهده کرده‌ایم. از این رو، استفاده از عبارت «وحی» برای یک حیوان ممکن است در نگاه اول غیرمتعارف به نظر برسد. اما باید توجه داشت که در قرآن دو نوع وحی وجود دارد:

الف) وحی خودآگاه: که مختص انسان‌ها و به ویژه پیامبران است. ب) وحی ناخودآگاه: که به حیوانات مربوط می‌شود.

منظور از «وحی» در این آیه، همان وحی نوع دوم است که برخی مفسران از آن به عنوان «غریزه» یاد کرده‌اند.

برخی افراد این سوال را مطرح کرده‌اند که چرا تنها زنبور عسل این چنین مورد خطاب وحی‌گونه خداوند قرار گرفته است. در پاسخ باید گفت که پژوهش‌های علمی معاصر نشان داده‌اند که زندگی اجتماعی زنبور عسل به میزان قابل توجهی پیچیده و سازمان‌یافته است، حتی در برخی جنبه‌ها بالاتر از زندگی اجتماعی انسان‌هاست. بنابراین، قرآن با استفاده از کلمه «وحی» برای زنبور عسل، جایگاهی ویژه برای این موجود قائل شده است تا او را از سایر چهارپایان متمایز کند.

در عبارت «ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ» به زنبور عسل دستور داده شده که از تمامی میوه‌ها تغذیه کند. با این حال، منظور دقیق‌تر از این دستور، تغذیه زنبور عسل از شکوفه‌های میوه‌ها قبل از تبدیل شدن آنها به میوه‌های کامل است. با استفاده از دانش امروزی، این مفهوم به طور جامع‌تر قابل درک است. تحقیقات علمی نشان داده‌اند که زنبور عسل نه تنها از مواد قندی

1 - شایسته‌آذر و دیگران، دیدگاه اسلام و طب سنتی و مدرن درباره‌ی عسل، ص 45-47.
<https://drhoney.net/best-natural-honey-in-iran>، 19 خرداد 99 (نقل به تلخیص)

2 - نحل، 68-69

بارداری می‌تواند به عنوان یک روش طبیعی و موثر برای کاهش میزان زایمان‌های سزارین و تسهیل زایمان طبیعی مورد توجه قرار گیرد.¹

2-7- عسل بهترین ترمیم‌دهنده زخم سزارین

مطالعات اخیر نشان داده‌اند که استعمال موضعی عسل می‌تواند نقش موثری در ترمیم زخم‌های ناشی از زایمان سزارین ایفا کند. عسل به دلیل ترکیبات فعال و خواص منحصر به فرد خود، از جمله خاصیت ضدباکتریایی، ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی، قادر است بهبود زخم‌ها را تسریع کرده و خطر عفونت‌های پس از جراحی را به طور قابل توجهی کاهش دهد. یکی از مهم‌ترین دلایل موثر بودن عسل در این زمینه، توانایی آن در تحریک تولید بافت‌های جدید و تسریع فرآیند بازسازی سلولی است. این خاصیت باعث می‌شود که زخم‌های ناشی از سزارین سریع‌تر بهبود یابند و جای زخم‌ها به مرور زمان کمتر و نامشهودتر شود.

علاوه بر این، تحقیقات نشان داده‌اند که برخی دانشمندان عسل را در تسریع و بهبود روند ترمیم زخم‌ها حتی موثرتر از بتادین، که یک ماده ضدعفونی‌کننده رایج و شناخته‌شده است، می‌دانند. این برتری عسل نسبت به بتادین به دلیل خواص چندگانه آن است که نه تنها عفونت را کنترل می‌کند، بلکه به کاهش التهاب و تسریع روند ترمیم کمک می‌کند. با توجه به این یافته‌ها، استفاده از عسل به عنوان یک روش طبیعی و موثر در درمان و ترمیم زخم‌های سزارین می‌تواند به عنوان یک جایگزین یا مکمل قابل توجه برای مواد ضدعفونی‌کننده سنتی مانند بتادین مورد توجه قرار گیرد. این رویکرد می‌تواند نتایج بهتری در بهبود زخم‌ها و کاهش عوارض پس از جراحی به همراه داشته باشد.²

2-8- عسل بهترین نوشیدنی برای دوران یائسگی

عسل به عنوان یک نوشیدنی طبیعی و مفید، می‌تواند نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی زنان در دوران یائسگی ایفا کند. یائسگی دوره‌ای است که با کاهش و در نهایت توقف تولید هورمون‌های جنسی، به ویژه استروژن و پروژسترون، همراه است. این تغییرات هورمونی می‌تواند منجر به بروز چالش‌های جسمی و روانی متعددی شود. از جمله مهم‌ترین این چالش‌ها می‌توان به پوکی استخوان، گرگرفتگی شبانه، کاهش میل جنسی و تغییرات خلق و خو اشاره کرد.

1 - دریایی، همان، ص 341-عباس‌نژاد، همان، ص 246 (نقل به مضمون)

2 - عباس‌نژاد و دیگران، همان، ص 246- چنگیزی‌آشتیانی و دیگران، همان، ص 52-، شایسته‌آذر و دیگران، همان، ص 51- سیفی‌نادرگلی و دیگران، ص 33 (نقل به مضمون)

مصرف عسل به دلیل خواص تغذیه‌ای و درمانی‌اش، می‌تواند به طور غیرمستقیم در کاهش بسیاری از عوارض دوران یائسگی مؤثر باشد. عسل با داشتن مقادیر قابل توجهی از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌تواند به بهبود سلامت عمومی بدن کمک کند.

1-8 تقویت استخوان‌ها

مصرف عسل می‌تواند به کاهش روند پوکی استخوان در دوران یائسگی کمک کند، زیرا عسل باعث افزایش کلسیم خون می‌شود. تحقیقات نشان داده است که هرچه رنگ عسل تیره‌تر باشد، میزان کلسیم موجود در آن بیشتر است. عسل همچنین سرشار از ویتامین E است که یکی از ویتامین‌های مهم و ضروری برای زنان در دوران یائسگی محسوب می‌شود. پزشکان مصرف ویتامین E را به دلیل نقش آن در حفظ سلامت استخوان‌ها و کاهش علائم یائسگی توصیه می‌کنند.

استفاده از عسل در رژیم غذایی می‌تواند به بانوانی که در دوران یائسگی به سر می‌برند و از مشکلات استخوانی رنج می‌برند، کمک کند تا نیاز کمتری به مصرف مکمل‌های ویتامین E داشته باشند. علاوه بر این، در میان انواع مختلف عسل، عسل بابونه به‌ویژه برای زنان یائسه توصیه می‌شود، زیرا خواص منحصر به فرد آن می‌تواند به طور خاص در کاهش علائم این دوره مؤثر باشد.

بنابراین، مصرف عسل به عنوان یک منبع طبیعی از کلسیم و ویتامین E می‌تواند به عنوان یک راهکار مکمل در کاهش عوارض یائسگی و بهبود سلامت استخوان‌ها مفید واقع شود.¹

2-8 بهم خوردن میزان هورمون‌ها

یائسگی یکی از مراحل طبیعی در زندگی زنان است که با تغییرات هورمونی عمده‌ای همراه است. این تغییرات می‌توانند منجر به بروز مشکلاتی نظیر اختلالات خلق و خو، کاهش میل جنسی، و گرگرفتگی شبانه شوند. بر اساس تحقیقات علمی، ترکیبات موجود در ژل رویال و عسل، به‌ویژه مواد مغذی و هورمونی آن‌ها، قادر به تنظیم و تحریک غدد به طور صحیح هستند. این خاصیت می‌تواند به کاهش و رفع این سه عارضه مهم دوران یائسگی کمک کند.

علاوه بر این، عسل حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین B6 است. این ویتامین نقش کلیدی در تسهیل جذب اسید فولیک از منابع غذایی دیگر ایفا می‌کند. تأمین مناسب اسید فولیک در بدن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا این ماده مغذی برای فعالیت صحیح هورمون‌های جنسی ضروری است. بنابراین، با مصرف منظم عسل و اطمینان از تأمین ویتامین B6 و اسید فولیک، می‌توان به تنظیم و بهبود عملکرد هورمون‌های جنسی و کاهش عوارض ناشی از

¹ - دریایی، همان، ص 114 و 171-عباس‌نژاد و دیگران، همان، ص 249 (نقل به مضمون)

یائسگی کمک کرد. این یافته‌ها نشان می‌دهند که استفاده از ژل رویال و عسل می‌تواند به عنوان یک راهکار طبیعی و مکمل در مدیریت علائم یائسگی مورد توجه قرار گیرد.¹

نتیجه گیری

با توجه به افزایش مشکلات مربوط به زنان، به‌ویژه ناباروری و نازایی حتی در سنین پایین، ضروری است تحقیقی جامع در مورد خواص عسل در درمان بیماری‌های زنان انجام شود. زندگی مدرن و ماشینی همراه با استفاده گسترده از مواد شیمیایی، منجر به افزایش بیماری‌هایی نظیر انواع عفونت‌ها، ناباروری‌ها و افسردگی‌های شدید شده است. از این رو، فراهم آوردن یک روش درمانی مؤثر و کم‌عارضه برای زنان جامعه از اهمیت بالایی برخوردار است، به‌طوری که بانوان بتوانند بدون نگرانی از اثربخشی یا عوارض احتمالی، به درمان خود بپردازند.

عسل به‌عنوان یک راهکار درمانی مؤثر و بدون عوارض جانبی برای زنان مطرح است. نتایج حاصل از این تحقیق به شرح زیر است:

1. درمان کم‌خونی ناشی از فقر آهن بامصرف روزانه‌ی عسل

¹ - دریایی، همان، ص 227 و 294-عباس‌نژاد و دیگران، همان، ص 241 (نقل به مضمون)

2. درمان عفونت رحم به دلیل دارا بودن مقادیر کمی آب اکسیژنه
3. بهبود زخم دهانه رحم به دلیل خواص ضد عفونی کننده قوی عسل
4. کاهش حالت تهوع در بارداری به علت وجود آنزیم هایی مانند لپاز و آمیلاز
5. تنظیم فشار خون عسل به دلیل جذب سریع
6. بهبود یبوست در بارداری به دلیل هضم آسان
7. تسهیل زایمان طبیعی و کمک به انقباضات رحم و بهبود سریع تر پس از سزارین
8. تنظیم هورمون ها و جلوگیری از کاهش میل جنسی و تغییرات خلق و خو در دوران یائسگی

پیشنهادهای تحقیقی: محقق بر این باور است که دو موضوع مهم نیازمند بررسی بیشتر هستند (1) فواید مصرف عسل در دوران بارداری: مطالعه تأثیرات عسل بر سلامت مادر و جنین (2) بررسی نقش عسل در رشد و تقویت سیستم ایمنی کودکان.

فهرست منابع

*قرآن کریم

1. امین شیرازی، احمد، اسلام پزشکی بی دارو، قم: جامعه مدرسین قم دفتر انتشارات اسلامی، 1376 هـ ش
2. دریایی، محمدرسل، معجزات درمانی عسل و انگبین ها بر اساس طب النبى صلى الله عليه وآله و طب المعصومین علیهم السلام، تهران: یاس بهشت، بی تا
3. طباطبائی، سید محمدحسین، المیزان، ترجمه: سید محمدباقر همدانی، قم، دفتر انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، 1374 هـ ش
4. طبرسی، فضل بن حسن، ترجمه مجمع البیان فی تفسیر القرآن، مترجمان، تهران: بی نا، 1360 هـ ش
5. عباس نژاد، محمد و دیگران، قرآن و طب، مشهد: بنیاد پژوهش های قرآنی حوزه و دانشگاه، 1385 هـ ش
6. علی بن موسی الرضا، صحیفه امام رضا علیه السلام، ترجمه: علاءالدین حجازی، مشهد: کنگره جهانی امام رضا ع، بی تا
7. مکارم شیرازی، ناصر، نمونه، بی جا: دارالکتاب الاسلامیه، 1374 هـ ش
8. منتظر، رضا، طب اسلامی گنجینه تندرستی، تهران: سفیر اردهال، 1401 هـ ش

9. میر محمدی، جلیل، **مجموعه مقالات سومین همایش کشوری قرآن و طب**، مشهد: بنیاد پژوهش‌های قرآنی حوزه و دانشگاه، 1388 ه‍.ش
10. ابن عاشور، محمد بن طاهر، **التحریر و التتویر**، بیروت: موسسه التاریخ، چاپ اول، بی تا
11. حسینی زبیدی، محمد مرتضی، **تاج العروس**، بی جا: دارالهدایه، 1385 ه‍.ش
12. مجلسی، محمد تقی، **بحار الانوار**، قم: انتشارات فقه، 1427 ه‍.ق
13. چنگیزی آشتیانی، سعید و دیگران، «**عسل در قرآن و علم پزشکی**»، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اراک، شماره 4، 1389 ه‍.ش
14. حبیبی، مهران، محمود خالیدی، الهه، موسوی موحدی، علی اکبر، «**عسل** به عنوان غذا دارو»، نشریه نشاء علم، شماره 2، 1394 ه‍.ش
15. سیفی نادر گلی، زهرا و دیگران، «**بررسی تاثیر ژل واژینال عسل و کرم کلوتریمازول بر فلور طبیعی زنان مبتلا به واژینیت کاندیدیایی**»، مجله زنان و مامائی و نازایی ایران، شماره 37، 1395 ه‍.ش
16. شایسته آذر، مسعود و دیگران، «**دیدگاه اسلام و طب سنتی مدرن درباره عسل**»، مجله تعالی بالینی، شماره 56، 1394 ه‍.ش
16. عباسی، سعید، نهضتی، غلامعلی، «**کاربردهای فراوان زنبور عسل در پزشکی**»، فصلنامه علمی ترویجی علوم و فنون زنبور عسل ایران، شماره 9، 1393 ه‍.ش
17. tebolmasomin.blogfa.com، 29 تیر 94
18. <https://drhoney.net/best-natural-honey-in-iran/>، 19 خرداد 99