

Bal Neye Ýyi Gelir

Yüce Kitabýmýz Kuran-ý Kerimde ‘Rabbim Balarýsýna’ daðlarda aðaçlarda ve hazýrlanmý kovanlarda yuva yap sonra her çepit bitkiden ye sonrada (bal yapman için)Rabbinin gösterdiði yollardan boyun eðerek yürü!diye öðretti.’Onun karnýnda renkleri çepit çepit bir içecek ki ,onda insanlar için þifa vardýr.Düþünen millet için bunda ibretler vardýr’. Buyrulmuþtur. (Nahl Süresi 68-69)

Yine Peygamber Efendimiz (S.A.V.) bal hakkýnda þöyle buyuruyorlar.

- ‘Sizlere iki þifa tavsiye ederim birisi BAL, diðeri KURAN-I KERÝM okumaktýr’

- ‘Her kim, her ay üç gün aç karnýna bal þerbeti içerse , felç, cüzzam ve alacalýk gibi hastalýklardan korunur.’

- ‘Sizlere Sinameki ve Sennut’u (tereyaðý+bal+kimyon karýþýmý) tavsiye ederim zira bunlar ölümden þapka her derde devadýr.’

Balýn en önemli özelliklerinden biri içinde bakteri barýndýrmamasýdır. Dr.Bodag F.Beck ‘Bal ve Saðlýk’ adlý kitabýnda buna þöyle deðinir.

Bütün canlýlar yapamlarýný devam ettirebilmek için bir miktar neme ihtiyacý vardýr. Bakteriler balla temas ettiklerinde nemden yoksun kalýr ve yok olurlar ayrýca balýn asidik tepkisi de bakterilerin yapamasý için uygunsuz bir ortam oluþturur. Ýnsan vücudunu etkileyen birçok mikroorganizma balda yok olur. 1

Bal içinde bakteri barýndýrmamakla kalmaz ayný zamanda bir bakteri yok edici olarak kullanýlýr. Örneðin Antibiotiklere karþý dirençli olduðu bilinen MRSA (Metisiline Rezistans Staf Aureus) bakterisinin bala karþý koyamadýðý tespit edilmiþtir.

Dr. W.Sackett bal sayesinde tifo mikroplarýný 48 saat içinde yok etmiþtir. Dizanteri mikroplarý 10 saat içinde ölmüþtür. (Murray Hayt ,The World of Bees ,Coward Mcnann Inc ,N.Y. s.185)

Vücutta kemik ve diþlerin teþekkülünde önemli rol oynayan minerallerin balda bulunup kansýz kalmýþ þahýslar ,büyüme ve geliþme çaðýndaki gençler ve her yaþta insanların beslenmelerinde önemli rol oynamaktadır. (<http://www.geocities.com/traricilik/standart.html>)

Balda þimdiye kadar oniki deðiþik enzim olduðu saptanmýþtır. Enzimsiz yapam mümkün olmazdı enzim bütün biyokimyasal süreci organize eder,yönetir,düzene koyar ve hýzlandýrýr hastalýkları iyileþtirir. Balýn içerdiði Magnezyum damarlarda kanýn pýhtýlaþmasýný önler,ayrýca stresin olumsuz etkilerinden korur. Potasyum barsak adalelerinin faaliyetini hareketlendirir. Ayrýca sindirim için polenlerde önemlidir. Araþtırmalarda alýnan sonuca göre çiçek polenleri ince barsak mukozasýnda dolayýmý hareketlendirir. Dahasý balý yedikten 20 dk. Sonra barsak cidarýnýn baðýþýklýk sistemini kuvvetlendiren ve besinler yoluyla alýnan zararlı maddelerin etkisinden koruyan maddeler barsakta serbest býrakýlmasýnda etkili olur .Balda ayrýca vücudun ancak az miktarda üretebildiði Chocin maddesi vardýr. Bu nedenle bu madde vücuda günde iki,üç gram verilmelidir. Chocin karaciðerin yað metabolizmasýný ayarlar ve bu organýn yað baðlamasýný önler (<http://www.genetikbilimi.com/genbilim/dogalilacbal.html>)

Amerikan Dental Araþtırmalar Birliðinin Ýllinois Chicago da düzenlenen ‘Oral Saðlýk İçin Yararlı Yiyecekler’ konulu sempozyumda, balýn diþ çürüðünü önlediði ortaya konmuþtur.Yeni Zelenda Waikata Üniversitesi Biyokimya uzmaný Bal Araþtırma Ünitesi başkaný Doç. Dr.Peter Molar diþ çürüðünden sorumlu bakterilerden Streptococcus mitis, Streptococcus Sabrinus ve Lactobacillus casii nin ürettikleri asit miktarýný balýn önemli ölçüde azalttýðýný belirtmiþtir. Durumun balýn dental plaktaki dextran üretimini engellediðinden kaynaklandýðý ve baldaki bir enzimin Hidrojen Peroksit ürettiði görülmüþ bunun balýn antibakteriyel etkisini artýracaðýný bildirilmiþtir. Anti enflamatuar komponentleri sayesinde pipliði ve aðrýýý azaltan özelliði ile balýn yaraları iyileþtirme konusunda mükemmel +bir sonuç verdiði saptanmýþtır. (<http://www.dentalgazete.com/>)

Rota Virüs, E.Coli, Salmenella gibi mikroorganizmalarýn sebep olduðu, ani ishal ve kusmalarla baþlayan AKUT GASTROENTERÝT’in yýlda 0-5 yaþ arasý 500 milyon çocuðu ölümlerle tehdit ettiði belirtilmektedir. Son elli yýldır ishalleri hastalara serum takýlýyor, hasta damar yoluyla tedavi ediliyordu. Bunun pýhtý oluþması ve herhangi bir damarý týkamasý gibi sakýncalarýnýn olduðu belirtilmektedir. Son zamanlarda Oral Rehidratasyon mayil denen þekerli, tuzlu solüsyonlar ile çok iyi netice elde ettiler. Ýshalleri bir çocuðun aç býrakýlması çocuðun ölmesine sebep olabilir.Oral tedavi Dünya Saðlýk Teþkilatý tarafından bütün dünyaya as

buluþu olarak tavsiye edilmiþ olup Brýtish Medical Journal adlý dergide yayýnlanan bir makalede de Þeker yerine bal kullanmayý tavsiye etmiþtir. (Mustafa ÖZER,Alternatif týp ve þifa Sofrasý,ÝSTANBUL)

Yukarýda birkaç örneði verilen pekçok bilimsel araþtırmalar sonucunda Bal gerek içinde barýndýrılan vitaminler ve minerallerle gerekse yapýsal özellikleri sebebiyle insanlar için tam bir þifa kaynađý olduðu tespit edilmiþtir. Yaklaþık balýn 500 hastalýða faydalý olduðu belirtilmiþtir. Ý Balýn faydalarýndan birkaçý:

ÝYÝ BÝR KORUYUCUDUR: Antibakteriyel özelliðinden dolayı içinde birçok gýda bozulmadan saklanabilir.