સાથે મધ લેવાથી કે દૂધ સાથે લેવાથી વજન વધારે છે! આયુર્વેદમાં મધને યોગવાહી કહે છે એટલે કે જે પ્રકારના દ્રવ્ય સાથે કે ઔષધ સાથે લેવાય તે પ્રમાણે તે ઔષધીય અસર કરે છે. ઝંડુ ફાર્મસીવાળા તેમના ચ્યવનપ્રાસમાં મધ વાપરે છે. મધને ગળ્યું સમજવામાં આવે છે પણ શુદ્ધ મધનો રસ તે અનુરસ છે એટલે કે અવ્યક્ત ગણાય તેવો તૂરો રસ છે. અને મધનો આ રસ તૂરા સ્વાદનો હોઈને તે મેદ ઘટાડવાનું કામ કરે છે. મધ થકી ચામડી સુંદર થાય છે. સ્વર સારો થાય છે. બર્નાર્ડ જેન્સન નામના બ્રિટિશ નિસર્ગોપચારક આંખમાં જલન થતી હોય તો શુદ્ધ મધ આંજવાનું કહે છે. જો મધ જાડું હોય તો તેમાં ડિસ્ટીલ્ડ પાણી ઉમેરીને આંખમાં આંજી શકાય. 'જીવદયા નેત્રપ્રભા'ની જે આંખની દવા આવે છે તે મહદ્અંશે મધના માધ્યમવાળી છે.

મધને દેખીતી રીતે ચીકણું ગણવામાં આવે છે પણ મધની અસર ચીકણાશવાળી નથી. મધની અસર રૂક્ષ છે. એટલે તે ગરમ નહીં પણ ઠંડક પેદા કરનારુ છે. મધથી મેદ ઘટે છે કારણ કે તે રૂક્ષ છે. મેદરોગ, મધુપ્રમેહ (ડાયાબીટિસ) શ્વાસના રોગો અને ડાયોરિયામાં એટલે જ મધ વપરાય છે. જો સાચું મધ હોય તો તેનાથી કૃમિનો નાશ થાય છે તેમ ડૉ. નરેન્દ્ર ભટ્ટ કહે છે. વાવડીંગ સાથે મધ ભેળવવામાં આવે છે. વાવડીંગ સાથે મધ ભેળવવાથી પેટના કૃમિ એ ચાટણ તરફ આકર્ષાય છે. ડૉ. નરેન્દ્ર ભટ્ટ ચેતવણી આપે છે કે મધ ખાટું હોય તો ન વાપરવું. કાચું મધ હંમેશાં ખાટું હોય છે.

ફિલિપાઈન્સમા બાળકોને નાસ્તામાં કોપરાના ટૂકડા અને મધનું મિશ્રણ અપાય છે. કોપરાને ખમણીને પછી તેમાં મધ ઉમેરાય છે. આ મધ-કોપરાનું મિશ્રણ બરણીમાં ભરીને એક સપ્તાહ સુધી રખાય છે. દરરોજ સવારે આ મિશ્રણનો એક ચમચો બાળક લે તો તેના દાંત મજબૂત થાય છે અને શક્તિ મળે છે.

લંડનની બી.બી.સી. નામની સંસ્થાએ "ટુમોરોઝ વર્લ્ડ ફૂડ" નામનું ખોરાક અંગેનું પુસ્તક તૈયાર કર્યું છે. તેમાં લખ્યું છે કે મધપૂડાની રાણી ગણાતી મધમાખી મીણ જેવો પદાર્થ પેદા કરે છે. તેને રૉયલ જેલી કહે છે. રૉયલ જેલી નામનો ચીકણો પદાર્થ મધપૂડામાંથી કાઢી લેવાય છે. આ રૉયલ જેલીમાં એવા હોર્મોન્સ હોય છે જેનાથી વૃદ્ધાવસ્થા પાછી ઠેલાય છે. દક્ષિણપૂર્વ એશિયાની ઘણી સ્ત્રીઓ આ રૉયલ જેલી (જે મીણ જેવો ચીકણો પદાર્થ છે) મધ ભેળવીને સ્તન ઉપર લગાવે છે. તેનાથી સ્તન ઘાટીલા અને મજબૂત બને છે તેમ બી.બી.સી.નું પુસ્તક કહે છે. ખાંડ ન પચે તો પેટમાં તેનો આથો આવે છે. ખટાશ પેદા થાય છે. શુદ્ધ મધથી પેટમાં આથો આવતો નથી. જાપાનીઓ રાત્રે ઊંઘ ન આવે તો પાણીમાં મધ ઉમેરીને પી જાય છે. પર્શિયન લોકો રાત્રે રતિક્રિયામાં વધુ આનંદ લાવવા માટે બકરીના દૂધમાં મધ ભેળવીને પીતા હતા. એલોપથી તબીબી વિજ્ઞાનના પિતામહ હિપોક્રેટસે મધના વખાણ કરતાં લખ્યું છે કે, "મધથી ચાંદા રૂઝાય છે અને શ્વાસની તકલીફો દૂર થાય છે."

મધ વિષે ખૂબ જ વૈજ્ઞાનિક ઢબે કોઈએ લખ્યું હોય તો તે ડૉ. ડી.સી. જાર્વિસ નામના અમેરિકને લખ્યું છે. "ફોલ્ક મેડિસીન" (પ્રકાશક:પાન બુકસ) નામનાં પુસ્તકમાં તેમણે આખું પ્રકરણ મધ પર લખ્યું છે. તેમણે લખ્યું છે:

"માનવી જીવનમાં કંઈ પણ કરે છે તે બધું ટેવ પ્રમાણે કરે છે. ખાવાનું પણ ટેવ પ્રમાણે લે છે. પરંતુ પોષણની બાબતમાં માણસ ખાવાની ચીજમાં વિવેક રાખતો નથી. માનવી કરતાં મધમાખી વધુ બુદ્ધિશાળી છે. તે ફૂલમાંથી રસ ચૂસે છે ત્યારે તે દરેક ફૂલની કસોટી કરે છે. એ કસોટીમાંથી ફૂલ પાર ઊતરે ત્યારે જ મધમાખી ફૂલને ચૂસે છે. એટલે જ યુરોપમાં એક કહેવત છે કે કોઈની ઉપર ભરોસો ન રાખો પણ મધમાખી પર ભરોસો રાખો. ડૉ. જાર્વિસ લખે છે કે મધમાં પોટેશિયમ છે એટલે તેમાં રોગકારી જંતુ ઉઝરી શકતા નથી... અમેરિકાની વિસ્કોન્સીન યુનિવર્સિટીના કેમિસ્ટ્રી ખાતાના પ્રૉફેસર એચ.એ. શ્યુટ કહે છે કે, "મધમાં ઉત્તમ ખનિજો છે. આપણાં લોહીમાં હેમોગ્લોબિનની જરૂર છે. આપણા ખોરાકમાંથી આપણને લોહીને લાલ બનાવનારું હેમોગ્લોબિન નામનું તત્વ મળે છે. આ હેમોગ્લોબિનની એવી શક્તિ છે કે શરીરના તમામ અવયવોને તે પ્રાણવાયુ પૂરો પાડે છે. જો લોહીમાં લોહનું તત્વ ન હોય તો હેમોગ્લોબિનમાં આ પ્રમાણે પ્રાણવાયુ વહન કરવાની તાકાત ન હોય. એટલે આ જરૂરી લોહ આપણને મધમાંથી મળી રહે છે. વળી ખોરાકમાં રહેલા લોહના જે ઔષધીય ગુણો છે તેને ખોરાકમાંથી છૂટા કરવાની તાકાત તામ્ર નામના ખનિજમાં છે. આ તામ્ર અર્થાત્ તાંબાનું ખનિજ

નવલકથાની સામ્રાજ્ઞી મધની પણ મહારાણી

જગવિખ્યાત નવલકથાકાર બાર્બરા કાર્ટલૅન્ડ ૮૫ વર્ષે પણ પોતાને મીસ બાર્બરા કહેવડાવે છે. તેણે "મેજિક ઑફ હની" નામનું પુસ્તક લખ્યું છે. તે ઉપરથી ઈંગ્લૅન્ડ અને યુરોપમાં 'હની મેજિક' બ્રાન્ડનું મધ વેચાય છે. બાર્બરા કાર્ટલૅન્ડને ઇન્ડોનેશિયા અને મલેશિયાના જંગલોમાં, મોઝામ્બિક તેમજ એડનના જંગલોમાં લવિંગના વૃક્ષો થાય છે તેના ફૂલમાંથી મળેલું મધ પસંદ પડે છે. બાર્બરા કાર્ટલૅન્ડ આ લવિંગયું મધ સવારે ચા સાથે લે છે. મહાબળેશ્વરમાં હરડાના વૃક્ષો તેમજ જાંબુના વૃક્ષોમાંથી પેદા થયેલું મધ મળે છે. બાર્બરા કાર્ટલૅન્ડ કહે છે કે ખાંડની જગ્યાએ મધ વાપરે તેની ચામડી કાચ જેવી સ્વચ્છ રહે છે અને તેની ઝાંય ગુલાબી થાય છે. બ્રાધર આદમ નામના એક પાદરી જે લંડનમાં રહે છે તેણે પોતાની બેનમૂન મધપૂડાની રાણીઓ ઊછેરી હતી. જેની ચોરી થઈ ગઈ હતી. બ્રિટિશ બી કીપર્સ એસોસિયેશન તરફથી બ્રિટિશ બી જર્નલ પ્રગટ થાય છે. બ્રિટિશ બી પબ્લિકેશન્સ લિમિટેડ, ૪૬ ક્વીન સ્ટ્રીટ, ગેડિંગ્ટન, નોરથન્ટ્સ, યુનાઈટેડ કિંગડમ. એ સરનામે મધને લગતું તમામ સાહિત્ય મળે છે. બ્રિટનમાં કેનેડાનું 'ફ્લોવર હની' મળે છે. લિપ્ટન બ્રાન્ડનું મધ મળે છે અને મેક્સિકોનું મધ પણ મળે છે. મેક્સિકોનું મધ ઊંઘ લાવવા તેમજ સંભોગશક્તિ વધારવા માટે વપરાય છે. ગ્રીસનું મધ "ફુડ ફોર" તરીકે ઓળખાય છે. લીંબુ, ગુલાબના છોડ, અને પાઈન વૃક્ષમાંથી મધમાખીઓએ લીધેલું મધ ગ્રીસમાંથી આવે છે. ગ્રીસના મધની બ્રાન્ડનું નામ 'વેઈટ્રોઝ ગ્રીક હની' છે. શ્રીનાથજીને ધરવું હોય તો ગ્રીસનું મધ ધરી શકાય છે. હૃદયરોગના ઘણા દર્દીઓ કાળી કૉફીમાં ખાંડની જગ્યાએ ગ્રીસનું મધ નાખે છે. ઑસ્ટ્રેલિયાનું 'ટીપ ટ્રી હની' વખણાય છે.

સ્પેનના સંતરાના બગીચામાંથી આવેલું મધ હોલેન્ડ ઍન્ડ બેરેટ નામની કંપની 'હેથ ઍન્ડ હીધર' નામની બ્રાન્ડથી વેચે છે. તે ખાવામાં બહુ સ્વાદિષ્ટ છે. આ મધ સ્ત્રીઓ માટે બહુ સારું છે. ખાસ કરીને પ્રેમીઓ માટે અને ગર્ભવતી માટે ઉપયોગી છે. લિપ્ટનનું 'સન શાઈન' મધ સૌથી સસ્તું અને સૌથી સારું છે. હું પોતે ૪૦ દેશોમાં ફર્યો છું અને ઉપરના બધા મધ ખાધા છે પણ સ્પેનનું મધ ખાધું નથી. કાશ્મીરનું મધ મને શ્રેષ્ઠ લાગે છે. □