

# MADU DAN WANITA MENOPAUS

KENYATAAN DAN HARAPAN

Nik Hazlina Nik Hussain



175  
K



PERDANA  
LEADERSHIP  
FOUNDATION  
YAYASAN  
KEPIMPINAN  
PERDANA



TUN DR. MAHATHIR MOHAMAD

---

# MADU DAN WANITA MENOPAUS

KENYATAAN DAN HARAPAN

---

Nik Hazlina Nik Hussain



Dewan Bahasa dan Pustaka  
Kuala Lumpur  
2019

PUSTAKA PERDANA



1011829

KK 618-320-0502011-49-1965-40101

Cetakan Pertama 2019  
© Nik Hazlina Nik Hussain 2019

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian artikel, ilustrasi, dan isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan cara apa jua sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman, atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada Ketua Pengarah, Dewan Bahasa dan Pustaka, Peti Surat 10803, 50926 Kuala Lumpur, Malaysia. Perundingan tertakluk kepada perkiraan royalti atau honorarium.

Perpustakaan Negara Malaysia

Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Nik Hazlina Nik Hussain, Prof., Dr.

MADU DAN WANITA MENOPAUS : Kenyataan dan Harapan /  
Nik Hazlina Nik Hussain.

Mengandungi indeks

Bibliografi: hlm. 125

ISBN 978-983-49-1965-8

1. Menopause. 2. Honey as food--Therapeutic use.

3. Honeybee. 4. Government publications--Malaysia. I. Judul.  
618.175

Dicetak oleh  
Legasi Press Sdn. Bhd.  
No. 60, (Tingkat Bawah)  
Jalan Metro Perdana Timur 11  
Kepong Entrepreneur Park  
52100 Kuala Lumpur

618.175  
NIK

Insan-insan istimewa yang membahagiakan hidup ini...

**Haji Nik Hussain Nik Hassan**  
**Allahyarhamah Hajah Maizan Ahmad**  
**Profesor Dr. Shaiful Bahari Ismail**  
**Aina Maisarah**  
**Anis Muneerah**  
**Aida Mardhiah**  
**Alia Marlina**  
**Aisyah Amirah**

*“Semangat, pengorbanan dan kasih sayang kalian,  
menjadi sumber inspirasi untuk terus berkarya.”*





# KANDUNGAN

<i>Kata Pengantar</i>	xi	
<i>Prakata</i>	xiii	
<i>Penghargaan</i>	xvii	
<b>BAB</b>	<b>Pengenalan Mengenai Lebah dan Produk Lebah</b>	<b>1</b>
<b>1</b>	Khasiat Madu dan Produk Lebah	3
	Penggunaan Madu dan Produk Lebah Menurut Khazanah Silam	8
	Kandungan, Inti Pati Madu dan Produk Lebah	9
	Khasiat Madu dan Produk Lebah Mengikut Kajian Saintifik	10
	Khasiat Madu dan Produk Lebah untuk Kesihatan	11
<b>BAB</b>	<b>Peningkatan Umur Wanita Menopaus</b>	<b>16</b>
<b>2</b>	Perubahan Fizikal	19
	Perubahan Psikologi dan Emosi	21
	Kebimbangan tentang Kaedah Terapi	24
	Antioksidan dalam Madu	25

	Istilah Menopaus	26
	Menopaus Awal dan Menopaus Prematung	28
	Proses Kejadian Menopaus	31
<b>BAB</b>	<b>KESAN JANGKA PENDEK</b>	<b>34</b>
<b>3</b>	Kedatangan Haid yang Tidak Menentu	35
	Keadaan Hangat Memerah	36
	Perubahan Emosi	37
	Kekeringan Faraj dan Disfungsi Seksual	38
	Gangguan Sistem Urinari	39
	Gejala Fizikal yang Lain	39
	Kesan Awal Menopaus terhadap Kehidupan	40
<b>BAB</b>	<b>KESAN JANGKA PANJANG</b>	<b>42</b>
<b>4</b>	Penyakit Jantung	43
	Gangguan Sindrom Metabolisme	45
	Sistem Saraf Pusat yang Terganggu	48
	Penglihatan Menjadi Kabur	50
	Pendengaran Semakin Berkurangan	54
	Kesihatan Mulut dan Gigi Merosot	57
	Osteoporosis Akibat Kekurangan Estrogen	62
	Risiko Serangan Pelbagai Kanser	65
	Hubungan Seks yang Dingin	76
	Gangguan Sistem Urogenital	76
<b>BAB</b>	<b>PENILAIAN DAN DIAGNOSIS</b>	<b>78</b>
<b>5</b>	Pemeriksaan Tekanan Darah	79
	Ujian Darah	80
	Imbasan Ultrabunyi Pelvis	81
	Saringan Payudara	82
	Pengukuran Densitometri Tulang	88
<b>BAB</b>	<b>KEGUNAAN MADU DAN PILIHAN RAWATAN YANG LAIN</b>	<b>90</b>
<b>6</b>	Tindakan yang Perlu Dilakukan?	91
	Pengambilan Madu sebagai Suplemen Kesihatan	92
	Kepelbagaian Khasiat Madu dan Produk Lebah yang Lain	97

Terapi Bukan Hormon	99
Terapi Penggantian Hormon	102
Kajian tentang Menopaus	105
<b>BAB 7 MENOPAUS DAN ISU YANG BERKAITAN</b>	<b>108</b>
Kesihatan Spiritual	109
Amalan Gaya Hidup yang Sihat	111
Sentiasa Kekal Sihat	113
Aktiviti Fizikal untuk Mereka yang Berumur	114
<i>Biodata Penulis</i>	117
<i>Glosari</i>	119
<i>Bibliografi</i>	125
<i>Indeks</i>	141



# KATA PENGANTAR

**S**EGALA puji-pujian kepada Allah SWT atas rahmat dan hidayah yang dianugerahkan kepada umat Islam sekalian. Selawat dan salam ke atas Junjungan Besar Nabi Muhammad SAW dan para sahabat yang dimuliakan sekaliannya.

Terlebih dahulu saya ingin mengucapkan tahniah kepada penulis, Profesor Dr. Nik Hazlina Nik Hussain kerana telah berjaya menghasilkan buku *MADU DAN WANITA MENOPAUS: Kenyataan dan Harapan*. Ucapan terima kasih juga saya rakamkan kerana menjemput saya untuk menulis dalam ruangan ini. Tidak lupa juga sekalung penghargaan saya kepada pihak Dewan Bahasa dan Pustaka atas semangat, bimbingan, motivasi dan juga komitmen yang diberikan selama ini sehingga terbitnya buku ini. Tahniah saya ucapkan atas usaha murni ini.

Selaku Pengarah Kampus Kesihatan, Universiti Sains Malaysia, kejayaan Profesor Dr. Nik Hazlina Nik Hussain ini harus dipuji. Beliau telah berjaya menulis beberapa judul dalam bidang perubatan dan novel yang bertemakan kesihatan yang diterbitkan oleh DBP. Kejayaan beliau seharusnya menjadi contoh dan teladan kepada semua pensyarah agar dapat menyumbang kepakaran dan ilmu pengetahuan

dalam bentuk penulisan. Secara tidak langsung, ruang kosong yang terdapat dalam pasaran buku berbahasa Melayu akan ditampung oleh penerbitan buku daripada pensyarah USM amnya, Kampus Kesihatan khususnya.

Buku ini amat sesuai sebagai rujukan bagi pengamal perubatan, pelajar perubatan, pergigian, farmasi, sains kesihatan, kejururawatan, ekonomi kesihatan dan bidang pemakanan pada peringkat prasiswazah, siswazah dan juga pascasiswazah. Selain itu, buku ini juga sesuai untuk dibaca oleh orang awam walaupun mereka tidak mempunyai latar pendidikan perubatan.

Kerjasama dengan pihak Dewan Bahasa dan Pustaka juga merupakan satu langkah yang sangat baik dan saya berharap usaha akan diteruskan, bukan terhenti setakat terhasilnya buku ini sahaja. Malahan, dengan hubungan yang erat ini diharapkan lebih ramai lagi pensyarah di Kampus Kesihatan akan menulis dalam bidang masing-masing dan diterbitkan oleh DBP.

Akhir kata, saya mendoakan Profesor Dr. Nik Hazlina Nik Hussain terus maju, bersemangat waja untuk menulis dan menyebarkan ilmu serta pengalaman yang beliau miliki sebagai suatu perkongsian yang bermanfaat.

**PROFESOR AHMAD SUKARI ABDUL HALIM**

Pengarah Kampus Kesihatan  
Universiti Sains Malaysia

# PRAKATA

**A** **LHAMDULILLAH** dan segala kesyukuran dipanjatkan ke hadrat Allah SWT atas nikmat agama, rezeki dan umur yang terus dimanfaatkan untuk menjadi hamba dan khalifah di muka bumi ini. Buku *MADU DAN WANITA MENOPAUS: Kenyataan dan Harapan* sarat mengandungi maklumat berkaitan dengan khasiat madu dan produk lebah yang boleh digunakan oleh wanita menopause pada “usia emas”.

Menopause ialah proses semula jadi atau fitrah yang berlaku kepada semua wanita. Setelah menopause, wanita akan mengalami perubahan fisiologi dan biologi. Perubahan ini sering dikaitkan sebagai faktor yang mendedahkan wanita kepada ancaman kesihatan. Hal ini boleh dilihat daripada pertambahan jumlah wanita yang mengalami masalah osteoporosis (reput tulang) yang meningkatkan risiko fraktur (patah tulang), obesiti, diabetes melitus, hipertensi, penyakit kardiovaskular dan pelbagai jenis kanser.

Terapi penggantian hormon (TPH) telah menjadi asas kepada rawatan berkaitan dengan masalah menopause. Walaupun TPH dikatakan bermanfaat kepada wanita, hanya 15% wanita menopause yang masih menggunakan TPH di Malaysia sendiri, ironinya

penggunaan TPH ialah 8.1% sahaja, membuktikan bahawa kaedah ini kelihatannya masih kurang mendapat sambutan. Punca utama yang menyebabkan wanita menopause tidak mengambil TPH adalah disebabkan oleh kebimbangan terhadap kesan sampingan, keselamatan dan keberkesanan rawatan tersebut. Hasilnya, ramai wanita beralih kepada kaedah rawatan alternatif untuk mengurangkan gejala menopause yang mereka alami.

Terdapat lebih kurang 80% wanita menopause menggunakan dan mengamalkan pengambilan ubat-ubatan herba, vitamin dan mineral, ubat-ubatan homeopati, akupunktur dan meditasi, pengambilan madu serta produk lebah dalam usaha untuk mengurangkan gejala menopause. Pengambilan madu dan produk lebah telah lama diamalkan sejak berabad-abad oleh masyarakat yang berbeza dalam merawat pelbagai penyakit. Sejak 10 tahun yang lepas terdapat peningkatan dalam penyelidikan untuk melihat manfaat madu sebagai rawatan atau makanan tambahan bagi mengatasi pelbagai penyakit. Berdasarkan penyelidikan tersebut, didapati bahawa madu mempunyai kesan antimikrobial, antioksidan dan juga antiradang yang telah menyumbang kepada sifat penyembuhan.

Terdapat beberapa kajian tempatan yang dilakukan kepada tikus selaku model haiwan menopause. Tujuannya untuk melihat kesan madu tualang terhadap tikus yang telah dikeluarkan kedua-dua belah kilang ovari. Terdapat peningkatan yang ketara dalam aras hormon testosteron bebas dan aras progesteron dalam tikus yang dirawat dengan madu. Bukan itu sahaja, terdapat juga pertambahan yang ketara dalam berat tulang tibia posterior, malah ketebalan lapisan epitelium faraj tikus yang dirawat dengan madu dilihat sebagai suatu yang positif. Hal ini jelas menunjukkan bahawa madu mungkin mempunyai kesan ke atas keupayaan tulang dan masalah atrofi faraj, maka madu berkesan kepada wanita menopause.

Kandungan buku ini juga akan menjelaskan dengan lebih lanjut berkenaan khasiat madu dan produk lebah dari aspek kajian yang telah dijalankan oleh para penyelidik peringkat kebangsaan dan juga antarabangsa dalam kalangan wanita pada fasa menopause. Pembahagian topik dan subtopik yang terperinci memudahkan pembaca untuk memahami secara mendalam mengenai khasiat madu. Tidak ketinggalan, buku ini turut menjelaskan isu menopause, kesan jangka pendek dan jangka panjang, kaedah rawatan, selain

penggunaan madu dan ubat-ubatan yang lain. Buku ini dibahagikan kepada beberapa topik utama dan subtopik yang berkaitan disokong oleh pelbagai rajah untuk memberikan kefahaman yang lebih kepada pembaca.

Sekiranya terdapat kesilapan mahupun kelemahan yang tidak disengajakan, saya mengalu-alukan teguran pembaca bagi membaiki mutu penerbitan buku ini. Semoga buku ini dapat memberikan panduan dan manfaat berguna kepada pembaca dalam melalui hari sepanjang fasa menopause. Hadapilah menopause dengan tenang dan damai kerana itu ialah satu fitrah yang dianugerahkan kepada golongan yang bernama wanita.

**PROFESOR DR. NIK HAZLINA NIK HUSSAIN**

Pakar Obstetrik dan Ginekologi  
Pusat Pengajian Sains Perubatan  
Kampus Kesihatan  
Universiti Sains Malaysia



# PENGHARGAAN

**P**ERTAMA-TAMANYA, saya ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih kepada rakan-rakan yang telah menyemak, memberikan ulasan dan cadangan yang baik lagi bernas untuk meningkatkan mutu buku ini. Sesungguhnya, kerjasama yang kalian berikan ini amat saya hargai

Jutaan terima kasih juga diucapkan kepada pihak DBP, khususnya kepada Ketua Editor Bahagian Buku Umum, Ketua Unit Sains dan Teknologi dan Editor Projek yang berusaha tanpa jemu untuk memastikan karya saya ini dapat diterbitkan dengan jayanya. Segala teguran, tunjuk ajar dan bantuan khidmat nasihat yang diberikan sepanjang proses penerbitan buku ini amat bermakna buat diri saya, khususnya dalam menyiapkan penulisan buku ini dan akan saya aplikasikan untuk penulisan manuskrip yang lain.

Tidak dilupakan kepada pihak pereka bentuk dan kakitangan yang terlibat dalam proses penerbitan buku ini. Tanpa sokongan dan kerjasama yang anda semua berikan demi merealisasikan impian saya untuk melihat buku ini berada dalam pasaran buku berbahasa Melayu tidak akan menjadi kenyataan. Segala sokongan dan semangat jitu yang kalian curahkan mampu merealisasikan impian saya.

**NIK HAZLINA NIK HUSSAIN**



# *Penghargaan Khas*



**USM**

**UNIVERSITI SAINS MALAYSIA**

**APEX**

**PUSAT PENGAJIAN SAINS PERUBATAN  
KAMPUS KESIHATAN  
UNIVERSITI SAINS MALAYSIA**



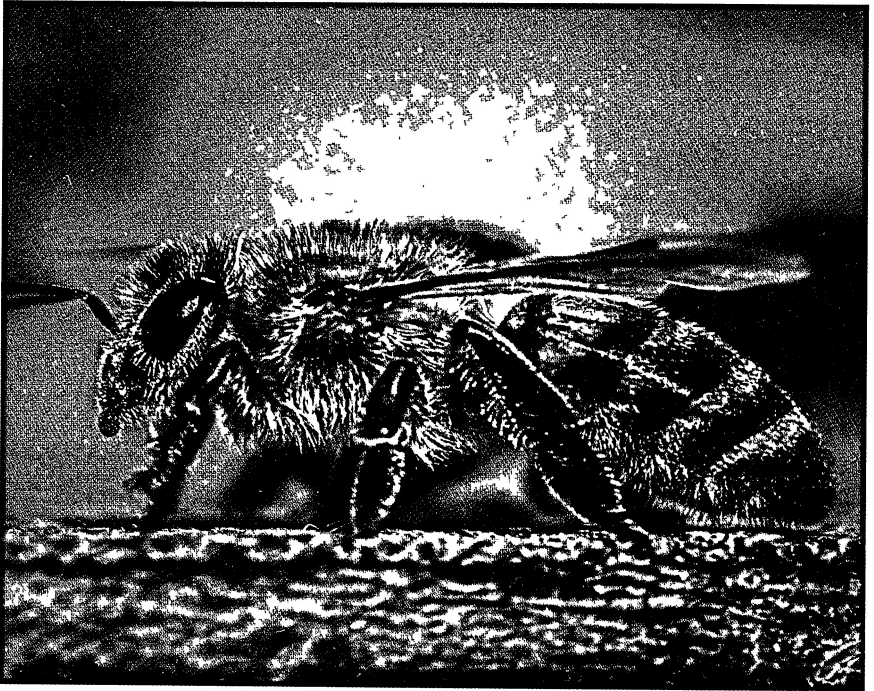
PERDANA  
LEADERSHIP  
FOUNDATION  
YAYASAN  
KEPIMPINAN  
PERDANA



# PENGENALAN MENGENAI LEBAH DAN PRODUK LEBAH

**L**EBAH adalah antara serangga (*al-Nahl*) yang disebut dalam surah ke-16 al-Quran selain semut (*al-Nahl*) dan labah-labah (*al-'Ankabūt*). Sifat hidup lebah secara berkoloni, selain tingkah lakunya sentiasa bekerjasama melalui pembahagian tugas dan disiplin yang tertentu. Sifat yang positif ini dianggap sebagai suatu pengajaran dan panduan yang seharusnya diteladani oleh manusia. Kehidupan sosial lebah menunjukkan sikap saling bantu-membantu dan mempunyai tahap kebergantungan yang tinggi antara satu sama lain. Dalam kelompok lebah, ada yang berfungsi sebagai lebah ratu (tunggal), lebah jantan dan majoritinya pula ialah lebah pekerja atau lebah betina yang mempunyai sistem reproduktif tetapi tidak berkembang, sebaliknya berkhidmat kepada lebah ratu.

Seperti yang dinyatakan dalam ayat surah *al-Nahl*, Allah SWT telah memerintah lebah untuk membuat sarang di tempat tertentu seperti di bukit dan di pokok, malah di tempat khas (sarang buatan) yang dibina oleh manusia. Daripada sifat inilah, lebah memilih nutrien yang istimewa daripada khazanah alam dan seterusnya menghasilkan madu. Lebah bukan sekadar memilih yang terbaik untuk ratu dan koloninya, malah memberikan yang terbaik untuk manfaat yang lainnya kepada manusia. Lebah menghasilkan pelbagai produk daripada badannya.



Lebah dapat menghasilkan pelbagai produk yang dapat dijadikan penawar daripada badannya.

Madu lebah dipercayai mempunyai kelebihan yang tersendiri. Madu digambarkan di dalam al-Quran sebagai penawar (syifa) yang dikurniakan oleh Allah SWT kepada semua hamba-Nya, dan terpulanglah kepada manusia itu sendiri untuk memanfaatkannya. Allah SWT berfirman yang bermaksud:

“Dan Tuhanmu mengilhamkan kepada lebah ‘Buatlah sarang-sarang di bukit-bukit, di pohon-pohon kayu, dan di tempat-tempat yang dibuat manusia, kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan, dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu)’. Dari perut lebah itu, keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat ubat yang boleh menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu, benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang yang memikirkannya”.

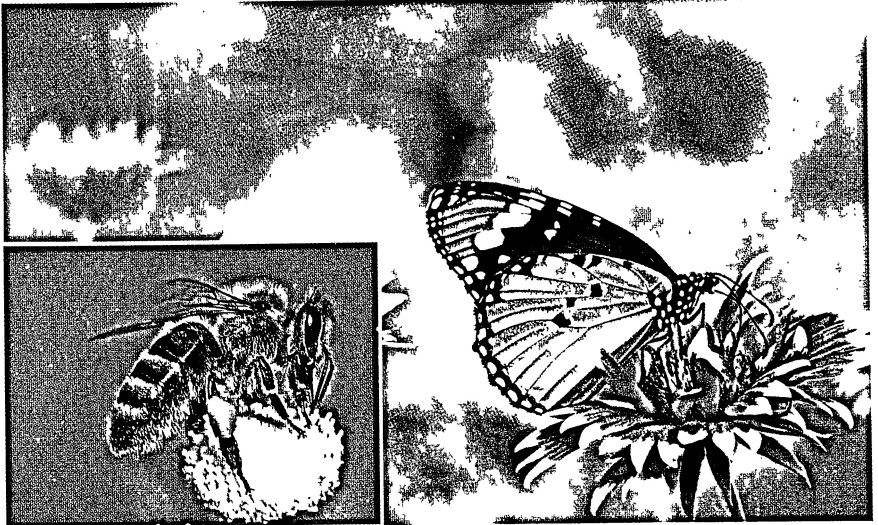
(Surah al-Nahl 16: 68–69)

## KHASIAT MADU DAN PRODUK LEBAH

Madu ialah produk utama berasal daripada nektar bunga atau madu bunga, iaitu cecair yang kaya dengan gula yang dihasilkan oleh tumbuhan. Madu dihasilkan di kelenjardalam bunga yang menarik perhatian haiwan pendebunga. Antara haiwan pendebunga utama yang meminum nektar termasuklah lebah, kupu-kupu, rama-rama, burung madu dan kelawar. Nektar bunga ialah makanan yang sangat berguna untuk menjaga kesihatan, menjadi antara bahan kosmetik, meningkatkan daya tahan badan (sistem imun), melancarkan fungsi otak, membolehkan luka cepat sembuh dan lain-lain lagi.

Faktor yang mempengaruhi produksi madu bergantung pada keupayaan lebah untuk mencari nektar dan debunga, keadaan cuaca, kelembapan dan suhu di persekitaran. Antara produk lebah yang lain termasuklah yang berikut:

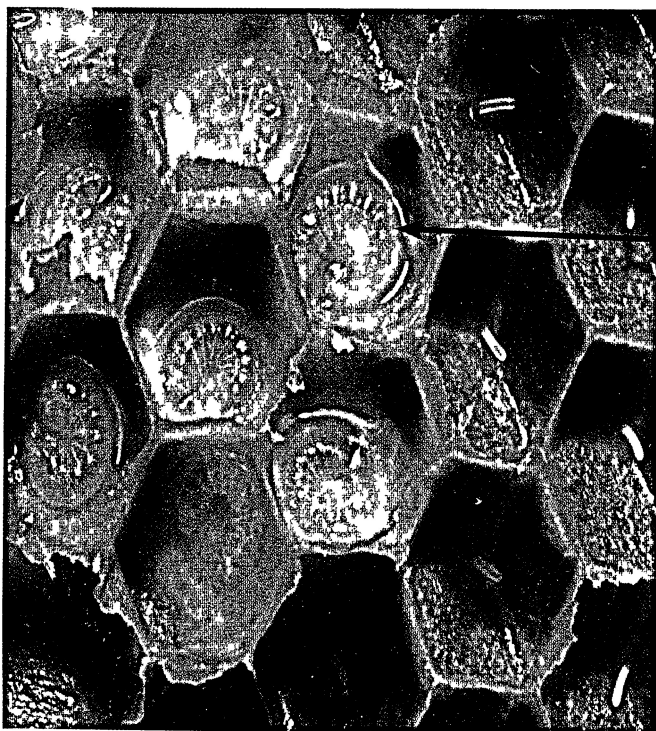
1. Jeli raja.
2. Roti lebah.
3. Lilin lebah.
4. Apitoksin.



Kupu-kupu dan lebah sedang menghirup nektar bunga.

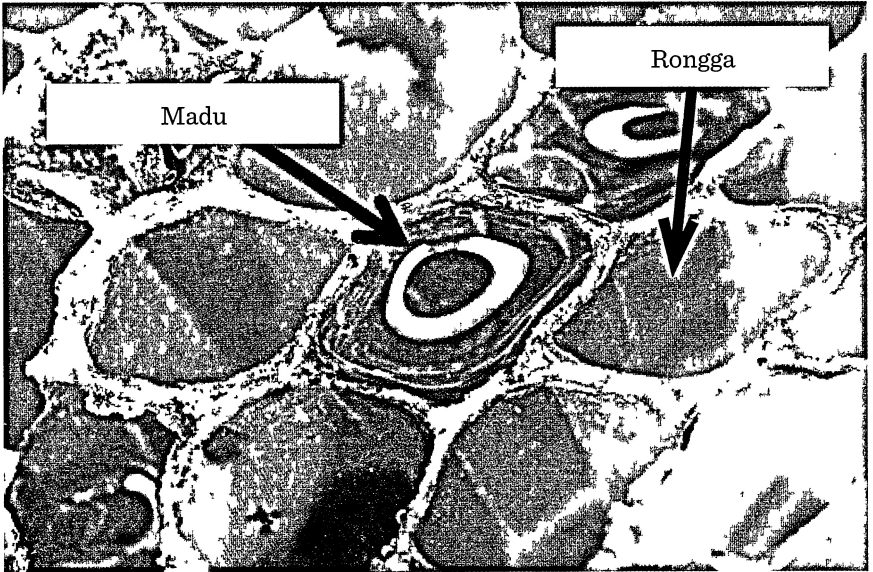
## Jeli Raja

Jeli raja, yaitu cairan kental berwarna putih yang dihasilkan oleh lebah muda sebagai bahan makanan larva lebah dan makanan, khusus untuk ratu lebah sepanjang hidupnya. Jeli lebah dihasilkan oleh lebah madu atau lebah muda yang menghisap debunga. Kemudian, jeli tersebut akan dikeluarkan melalui kelenjar-kelenjar hipofaring dan disalurkan ke arah kedua-dua sisi, yaitu kepala dan leher lebah. Ratu lebah mengambil terus jeli raja daripada kelenjar lebah madu tersebut. Jeli raja sangat kaya dengan asid amino, pelbagai hormon, vitamin B alami (B1, B2, B3, B5, B6, B12), vitamin C, niasin, biotin, asid pantotenat dan asid folat serta beberapa bahan mineral. Antaranya termasuklah nitrogen, fosfor, belerang, besi, mangan, nikel, kobalt, selenium, emas, krom dan bismut. Biasanya, jeli raja mengandungi 12% protein, 14% karbohidrat dan 5% lipid.

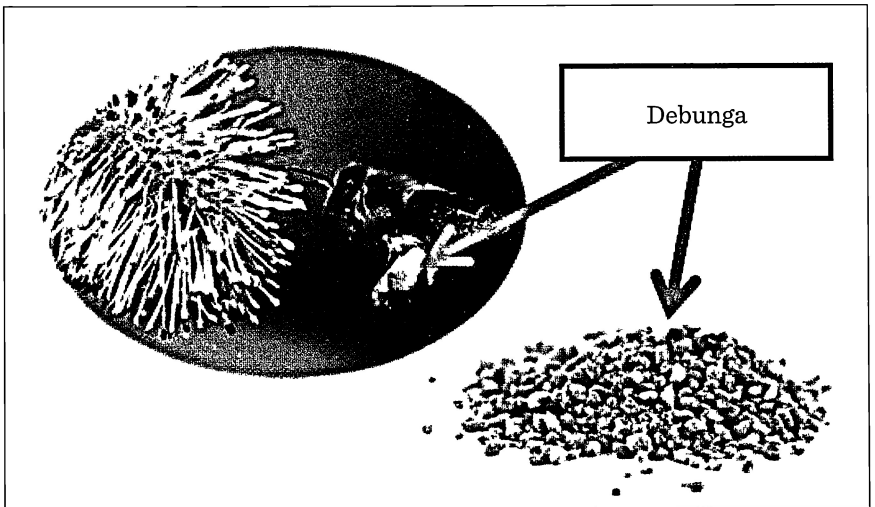


Larva lebah

Jeli raja ialah makanan khusus untuk ratu lebah.



Rongga yang terdapat pada sarang lebah, iaitu tempat untuk menyimpan madu.



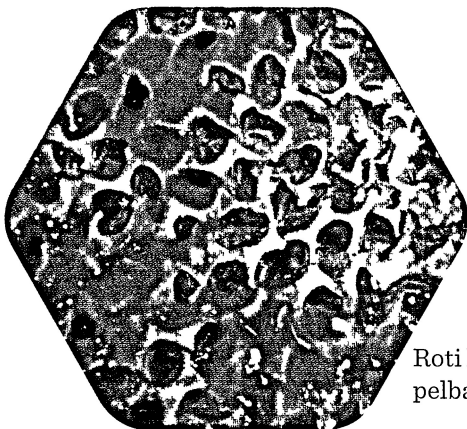
Debunga yang lazimnya ditemui melekat di kaki lebah semasa serangga ini menghisap madu.

## **Roti Lebah**

Roti lebah ialah campuran debunga, madu atau nektar dan air liur lebah. Roti lebah sangat unik kerana mengandungi kesemua sumber nutrien yang diperlukan untuk kelangsungan hidup haiwan ini. Roti lebah telah digunakan sejak berkurun dahulu sebagai sumber makanan tambahan dan untuk rawatan pelbagai jenis penyakit. Contohnya, Hippocrates telah menyatakan roti lebah ialah bahan makanan kesihatan yang terbaik, manakala orang Mesir dan Cina purba pula telah menyatakan roti lebah ialah sumber makanan perubatan serta awet muda.

Kajian yang dijalankan menunjukkan roti lebah mengandungi 55% karbohidrat, 35% protein, 3% bahan galian dan vitamin, 2% asid lemak dan 5% kandungan bahan-bahan lain. Umumnya, pengambilan roti lebah boleh meningkatkan sistem imuniti badan kerana kandungannya mempunyai bahan antioksidan yang tinggi dan menambah pengambilan oksigen di dalam badan. Sehubungan itu, roti lebah banyak digunakan untuk meningkatkan tenaga dan stamina, melancarkan pernafasan bagi mereka yang mempunyai masalah atau penyakit seperti asma, merawat alergi (alahan), membantu merawat masalah darah dan kandungan kolesterol tinggi atau hiperkolesterolemia, selain mengatasi masalah disfungsi erektil (mati pucuk) dalam kalangan kaum lelaki.

Selain itu, madu juga memberikan manfaat kepada wanita yang mengalami masalah yang berkaitan dengan menopause dan ketidaksuburan, penyakit diabetes, kekurangan sel darah merah (anemia), bahan sokongan untuk mengawal obesiti dan menambah



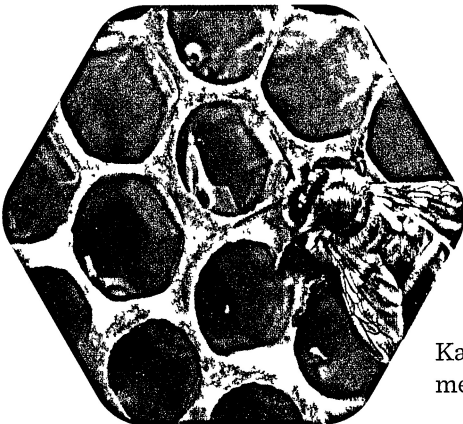
Roti lebah mempunyai pelbagai khasiat perubatan.

berat badan bagi mereka yang kurus dan merawat masalah artritis reumatoid. Madu juga dianggap sebagai sebahagian daripada diet untuk makanan kesihatan. Roti lebah boleh dimakan secara mentah (segar dari sarang), sejuk beku atau sebagai makanan tambahan yang telah diproses, iaitu dalam bentuk serbuk. Tanpa mengira bentuk yang hendak dimakan, roti lebah yang dianggap terbaik telah dicampurkan dengan air liur lebah itu sendiri dan bukan roti lebah yang dikumpulkan daripada kaki lebah ketika lebah berkenaan memasuki sarangnya.

## Lilin Lebah

Produk lain yang dihasilkan oleh lebah ialah lilin lebah. Produk ini biasanya dimanfaatkan untuk industri farmasi dan kosmetik sebagai pelengkap bahan campuran. Lilin lebah dihasilkan oleh lebah pekerja semasa membina sarang dan dibuat di dalam kelenjar yang terletak di sebelah bawah perut lebah dengan meminum madu dan memakan debunga lebah yang banyak. Ciri yang asli lilin lebah berwarna kuning keemasan, mempunyai suatu aroma yang unik seperti madu dan berasa melekit apabila dipegang.

Komposisi lilin lebah ialah 14% hidrokarbon, 35% monoester, 14% diester, 3% triester, 4% hidroksi monoester, 8% hidroksi poliester, 1% asid ester, 2% asid poliester, asid lemak bebas dan alkohol dan 6% zat lain yang belum diketahui. Lilin lebah sangat bermanfaat dalam kehidupan manusia, contohnya dalam pembuatan kosmetik dan minyak rambut.



Kaedah perawatan kulit banyak menggunakan lilin lebah.

Selain itu, lilin lebah dapat mengatasi masalah atau alahan jerawat yang kronik, melindungi kulit daripada selaran matahari yang berbahaya bagi kulit, antibakteria, antiinflamasi dan antioksidan. Berdasarkan kebaikan lilin lebah ini menjadikannya sangat sesuai untuk merawat masalah kulit. Lilin lebah juga biasa digunakan untuk mengatasi ekzema (masalah gatal dan kulit kering) dan regangan kulit. Malahan, lilin lebah ini juga digunakan dalam proses menghasilkan minyak rambut, pelbagai losen, krim dingin, gincu bibir, pelapis pil, perekat dan krayon.

### **Apitoksin**

Apitoksin ialah racun atau bisa lebah (*Apis mellifera*, *Apis cerana*, *Apis dorsata*) yang dihasilkan oleh lebah madu atau lebah pekerja. Apitoksin mengandungi bahan kimia seperti triptofan, kolin, gliserin, asam fosfat, *asalm falmitat*, asam lemak, apramin, peptida, enzim, histamin dan mellitin. Kandungan tertinggi apitoksin ialah protein 20% (*Apis mellifera*). Manfaat sengatan lebah boleh digunakan untuk penyembuhan beberapa penyakit termasuklah sakit sendi, sakit kepala, salah urat, penyakit kulit, contohnya ekzema dan psoriasis. Kandungan buku ini juga akan menjelaskan dengan lebih lanjut berkenaan khasiat madu dan produk lebah terhadap wanita yang berhadapan dengan fasa menopaus dari aspek kajian yang telah dijalankan oleh para penyelidik pada peringkat kebangsaan dan juga antarabangsa.

## **PENGGUNAAN MADU DAN PRODUK LEBAH MENURUT KHAZANAH SILAM**

Madu lebah ialah penawar sepanjang zaman, selain digunakan sebagai pemanis asli untuk makanan secara meluas. Madu juga digunakan oleh para tabib pada zaman purba Mesir dan Yunani, terutamanya dalam membantu proses penyembuhan luka dan masalah penghadaman yang berkaitan dengan perut atau gastrousus. Pada zaman kegemilangan ketenteraan Rom, para tabib menggunakan madu untuk mempercepatkan proses penyembuhan luka tentera yang tercedera di medan perang agar mereka dapat kembali berperang.

Selain itu, madu juga berupaya untuk mengurangkan lendir, membuka ruang pernafasan dan membantu mengawal serangan bagi pesakit asma. Malahan, pada Zaman Kegemilangan Tamadun



Kitab *Qanun fi at-Tibb*, ensiklopedia perubatan yang mempreskripsikan beberapa rawatan yang menggunakan madu dan produk lebah pada Zaman Kegemilangan Tamadun Islam.

Islam, cendekiawan Muslim seperti Ibnu Sina memberikan beberapa preskripsi rawatan penyakit daripada madu dan produk sarang lebah serta ditulis dalam ensiklopedia yang masyhur, iaitu *Qanun fi at-Tibb*. Ensiklopedia disebut juga sebagai *Kanun Perubatan* karangan beliau, seorang cendekiawan Islam, ahli sains dan falsafah dan doktor berbangsa Parsi, berjaya diselesaikan pada tahun 1025 Masihi.

Ensiklopedia Perubatan ini menggabungkan pengalaman peribadi Ibnu Sina selaku ahli perubatan Islam pada Zaman Pertengahan, penulisan doktor Rom Kuno Galen, doktor Ayurveda India dan perubatan Parsi kuno dengan tambahan aspek materia medika negeri China. Kitab *Kanun Perubatan* dikarang dalam bahasa Arab dan kemudian diterjemahkan ke dalam beberapa bahasa lain, termasuk bahasa Parsi, Latin, Cina, Ibrani, Jerman, Perancis dan Inggeris. *Kanun Perubatan* ini dianggap sebagai satu daripada buku termasyhur dalam sejarah perubatan.

## **KANDUNGAN, INTI PATI MADU DAN PRODUK LEBAH**

Madu ialah produk semula jadi yang sangat tinggi kandungan nutriennya. Madu diperoleh daripada nektar bunga dan kandungan manis pada buah-buahan, dihasilkan oleh kawanan lebah pekerja serta disimpan di dalam sarang lebah. Berdasarkan fakta tersebut, kandungan dan komposisi nutrien pada madu sangat bergantung pada punca botani di sesuatu kawasan dan pengaruh cuaca serta geografi keadaan sekitar.

Umumnya, madu asli yang diperoleh daripada hutan botani dan hutan pedalaman mengandungi kandungan nutrien yang lebih lengkap



Pengambilan madu dan produk lebah telah diamalkan selama berabad lamanya oleh masyarakat yang berbeza dalam merawat pelbagai penyakit. Sejak 10 tahun yang lalu, banyak kajian dan penyelidikan untuk melihat manfaat madu sebagai rawatan atau makanan tambahan bagi menangani penyakit termasuklah menopause. Terdapat lebih kurang 80% daripada wanita menopause menggunakan pengambilan madu dan produk lebah, ubat-ubatan herba, vitamin dan mineral, ubat-ubatan homeopati, akupunktur dan meditasi dalam usaha mengurangkan gejala menopause.

Setelah menopause, wanita akan mengalami perubahan fisiologi dan biologi yang mendedahkan mereka kepada ancaman kesihatan. Terdapat pertambahan jumlah wanita yang mengalami masalah osteoporosis, obesiti, diabetes melitus, hipertensi, penyakit kardiovaskular dan pelbagai kanser. Sebelum ini, terapi penggantian hormon (TPH) telah menjadi asas kepada rawatan berkaitan dengan masalah menopause, namun hanya 8.1% wanita di Malaysia menggunakannya,

Kebimbangan terhadap kesan sampingan terapi, keselamatan dan keberkesanan rawatan menjadi punca ramai yang beralih kepada rawatan alternatif untuk mengurangkan gejala menopause mereka. Dapatan kajian membuktikan bahawa madu bermanfaat kepada wanita menopause. Untuk mengetahui khasiat madu dan kesannya, dapatkan maklumat lanjut dalam buku ini.

RM27.00

ISBN 978-983-49-1965-8



9 789834 919658