

## عسل و خواص آن

عسل قبل از اینکه يك غذای کامل باشد، اکسیر پر ارزشی است که سال های سال به عنوان دارو و درمان مورد استفاده قرار گرفته و حاوی حدود ۸۰ نوع ماده مفید برای انسان است.



عسل قبل از اینکه يك غذای کامل باشد، اکسیر پر ارزشی است که سال های سال به عنوان دارو و درمان مورد استفاده قرار گرفته و حاوی حدود ۸۰ نوع ماده مفید برای انسان است.

عسل به علت داشتن گلوکز زیاد که سهل التجزیه و انرژی زاست، تأثیر مهمی روی عضلات قلب دارد. از طرفی باعث تحریک و تقویت قلب و نیز گشاد شدن رگ ها شده و جریان خون را در درون شریان های انشعابی افزایش می دهد. از طرف دیگر سبب بهبود وضع فشار مایعات بدن شده و فشار خون را تنظیم و از سکنه قلبی جلوگیری می کند. چنانچه اگر بیماران قلبی روزانه ۵۰ الی ۱۴۰ گرم عسل به مدت ۲ ماه مصرف کنند، مقدار هموگلوبین خونشان افزایش یافته و ضربان قلب آنها متعادل می شود.

اگر عسل با سایر غذاها خورده شود، باعث کاهش اسیدهای اضافی معده می شود و بر درمان زخم معده، ورم معده و روده مؤثر است. به علت داشتن آهن و منگنز، عسل به هضم غذا کمک کرده و ترشح شیره معده را به حالت طبیعی برمی گرداند. از طرفی، دارای کنش دو جانبه است. اول کنش موضعی: که مانند بهم آمدن زخم های خارجی موجب بهم آوردن زخم معده می شود و دوم کنش تقویت کننده که به طور يك جا روی بدن به ویژه دستگاه عصبی است. همچنین فروکتوز عسل يك بازتاب پاك کننده گندزدایی در روده دارد و به علاوه اسیدفرمیک عسل با تخمیر و ترشی روده مبارزه می کند. عسل به علت داشتن خواص میکروبی، مقوی معده و روده ها بوده و موجب تسهیل عمل دفع و لینت مزاج است. عسل خصوصاً در رفع بیماری زخم روده بزرگ مفید است.

بهترین زمان مصرف عسل دو ساعت قبل از نهار و یا ناشتا و سه ساعت بعد از شام است. در مورد برخی بیماری های دستگاه عصبی مرکزی، عسل غنی شده از ویتامین را توصیه کرده اند که حاوی اسید گلوتامیک است. عسل همچنین در درمان بیماری داءالرقص (انقباض های تشنج آور ماهیچه ها) مؤثر است. از طرف دیگر ویتامین D موجود در عسل، اعمال بین کلسیم و فسفر را تنظیم می کند و صمغ موجود در عسل نیز نمی گذارد جدار عروق سفت شده و حالت الاستیستیه خود را از دست بدهد، در نتیجه مواد غذایی بهتر به مغز می رسد و مطالب بهتر در حافظه می ماند. همچنین علاوه بر اینکه عسل خوراک سلول های انساج است، بر ذخایر گلیکوژن کبد نیز می افزاید و عمل سوخت و ساز نسوج را تشدید می کند. با در نظر گرفتن این حقیقت که کبد، سموم باکتری ها را خنثی می کند و گلیکوژن عامل اصلی مبارزه با سموم باکتری هاست، می توان به اهمیت عسل در افزودن قدرت کبد در مبارزه با میکروب ها پی برد.

به همین دلیل در درمان های بالینی، از عسل حاوی مقدار زیادی گلوکز به روش تزریق وریدی در بدن انسان استفاده می کنند. از طرف دیگر قندهای موجود در آن بیشتر از نمک تغذیه شده، ورم های فیستولی لوله های ادراری را از بین می برد و روی کلیه مستقیماً اثر کرده و ادرار را افزایش می دهد. همچنین داروی بسیار مؤثر برای معالجه آماس و التهاب چشم است و نیز در درمان بیماری های ناشی از ویتامین A و B و شب کوری مؤثر است. علاوه برآن، قندهای عسل به دندان هیچ صدمه ای وارد نمی کند و برخلاف شکر حاوی آنتی بیوتیک است و اسید تولید نمی کند، بنابراین دندان ها را ضد عفونی می کند. در نهایت اینکه عسل اکسیر طول عمر است و اعضا را تقویت کرده و خستگی را دفع کرده و قدرت جوانی را افزایش می دهد.