



از خواص درمانی عسل‌های گیاهی بیشتر بدانید

عسل در بسیاری از کشورهای جهان با نام طلای طبیعی معروف است.

سلامت نیوز : عسل در بسیاری از کشورهای جهان با نام طلای طبیعی معروف است. درحقیقت این خواص درمانی کم‌نظیر و شفابخش عسل و انواع مختلف آن است که موجب شده این ماده طبیعی این‌چنین مورد توجه بسیاری از مردم و پزشکان طب سنتی و مدرن در جهان قرار بگیرد. آنتی‌باکتری‌های موجود در انواع مختلف عسل‌های گیاهی موجب می‌شود تا این محصول طبیعی یکی از بهترین داروهای طبیعی و موثر در درمان برخی از بیماری‌ها و اختلال‌های جسمی و روحی در انسان باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها ؛ خوشبختانه در سال‌های اخیر توجه به تولید عسل از شهد گل گیاهان دارویی مانند گل بابونه و گل آویشن موجب شده تا عسل علاوه بر خواص درمانی‌ای که دارد، خواص درمانی گیاه دارویی را نیز جذب کرده و پتانسیل بیشتری برای درمان بیماری‌ها و اختلال‌های جسمی و روحی داشته باشد.

عسل آویشن و درمان سرفه

عسلی که از گل گیاه آویشن به دست می‌آید خواص درمانی گیاه آویشن را نیز در خود دارد. عسل آویشن قرمز رنگ است و معمولا رنگی تیره دارد. افرادی که مصرف این عسل را در برنامه غذایی خود بگنجانند، می‌توانند از خواص درمانی و شفابخش این عسل برای درمان سرفه و گلودردهای ناشی از سرماخوردگی در فصل پاییز استفاده کنند. علاوه بر این، مصرف عسل آویشن به زنانی که دوره قاعدگی دردناکی دارند توصیه می‌شود، زیرا با مصرف روزانه این عسل در روزهای قاعدگی می‌توان تا حد زیادی بر دردهای شکمی ناشی از قاعدگی غلبه کرد. در کنار این موارد، عسل آویشن یکی از عسل‌هایی است که تاثیر مستقیم بر افزایش آرامش و ریلکسی اعصاب دارد و به اصطلاح درمانگران شیوه‌های طبیعی، مقوی مغز و اعصاب است.

عسل آفتابگردان و اختلال‌های تنفسی

عسل آفتابگردان یکی دیگر از عسل‌های مقوی و پرخاصیت است که از شهد گل گیاه آفتابگردان تهیه می‌شود. این عسل نیز زرد رنگ است و درمانگران شیوه‌های طبیعی، آن را برای درمان ناراحتی‌ها و اختلال‌های تنفسی، تقویت ریه، تسکین سرفه‌های ناشی از سرماخوردگی و همین‌طور برای از بین رفتن گرفتگی و خشونت سینه و گلو بسیار مؤثر می‌دانند. از آنجا که تشخیص این نوع عسل براساس رنگ و ظاهر آن کار بسیار مشکلی است، بنابراین توصیه ما این است که اینگونه عسل‌ها را از فروشگاه‌های معتبر یا با مشاوره کارشناس تغذیه انتخاب کنید و در برنامه غذایی خود بگنجانید.

عسل کنار و بهبود ناراحتی‌های گوارشی

بسیاری از درمانگران شیوه‌های طبیعی بر این باورند که عسل کنار تاثیر بسیار زیادی بر درمان زخم‌های دستگاه گوارش به‌ویژه روده و معده دارد و می‌تواند مقاومت و توانایی دستگاه گوارش را افزایش داده و عملکرد این اندام‌ها در بدن را بهبود بخشد. گنجاندن این عسل کهربایی‌رنگ در برنامه غذایی روزانه می‌تواند تاثیر زیادی بر کاهش میزان کلسترول خون داشته باشد. همچنین می‌تواند کمبود ویتامین C در بدن را جبران کند. از این‌رو مصرف این عسل در زمان ابتلا به آنفولانزا یا سرماخوردگی می‌تواند مقدار زیادی از ویتامین C مورد نیاز بدن را تامین کند و از طرفی، اشتهای فرد بیمار را تحریک می‌کند تا او بتواند بر بی‌اشتهایی خود غلبه کند.

عسل بابونه و درمان سردرد

این عسل یکی از بهترین داروهای طبیعی برای درمان سردرد به‌ویژه سردردهای ناشی از سرماخوردگی و میگرن است. برخی از درمانگران شیوه‌های طبیعی این عسل را به‌عنوان یک مسکن طبیعی برای کاهش درد بیماران‌شان توصیه می‌کنند. عسل بابونه که از

شهد گل گیاه بابونه به دست می‌آید می‌تواند دردهای دوران قاعدگی را کنترل کند و علائم ناشی از یائسگی در بدن زنان را کاهش دهد. مصرف یک قاشق غذاخوری از عسل بابونه پیش از خواب می‌تواند تاثیر بسیار خوبی بر کیفیت خواب فرد بگذارد و توان سیستم ایمنی بدن را نیز افزایش دهد. این عسل طلایی‌رنگ در صورتی که توسط زنان باردار یا شیرده مصرف شود به افزایش میزان شیر آنها کمک کرده و میزان ابتلا به گرفتگی و اسپاسم عضلانی در این گروه را به حداقل می‌رساند.

عسل گون و کنترل کم‌خونی

افرادی که قصد دارند با اصلاح رژیم غذایی خود برای درمان کم‌خونی‌شان اقدام کنند، بهتر است مصرف عسل گون را در برنامه غذایی خود بگنجانند. عسل گون که از شهد گل‌های گیاه گون تهیه می‌شود از جمله مواد طبیعی است که برای درمان کم‌خونی مفید بوده و مصرف مستمر آن در وعده صبحانه می‌تواند به خونسازی در افراد مبتلا به کم‌خونی کمک کند. از طرفی مصرف این عسل در روزهای سرد پاییز و زمستان می‌تواند تاثیر زیادی بر درمان خشونت سینه و حنجره داشته باشد و احتمال ابتلا به گرفتگی صدا در افرادی که در فصل پاییز و زمستان دچار این عارضه می‌شوند را کاهش دهد. عسل گون کاملاً زرد رنگ بوده و ظاهر آن شبیه عسل‌های معمولی است که برای صبحانه میل می‌کنید.

چگونه عسل طبیعی را از تقلبی تشخیص دهیم؟

عسل تقلبی:

بویی ندارد یا بوی ترش می‌دهد.

طعم خاصی نمی‌دهد.

درون ظرف به صورت لایه‌لایه روی هم قرار می‌گیرد.

هیچ‌گونه ناخالصی‌ای ندارد.

بافتی خشن دارد و به‌رغم آنکه انبوه و فشرده به‌نظر می‌رسد وقتی با قاشق آن را بلند می‌کنید خیلی راحت و سبک به پایین می‌ریزد.

عسل طبیعی:

با خوردن آن حالت گس‌مانندی در ته گلو احساس می‌شود.

عطر و بوی عسل دارد.

ناخالصی‌های طبیعی در خود دارد؛ ناخالصی‌هایی مانند گرده گل و میکروذرات موم از جمله این ناخالصی‌هاست.

دارای بافتی نرم اما بانسجام است و هنگامی که آن را با قاشق بلند می‌کنیم به نرمی اما بانسجام و پیوستگی به پایین سرارزیر می‌شود.

درون ظرف لایه‌لایه نمی‌شود.

در آزمایشگاه خانه‌تان عسل طبیعی را شناسایی کنید

برخی از تولیدکنندگان و فروشندگان عسل برای افزایش میزان سود خود به هنگام فروش، موادی از قبیل شکر به آن اضافه می‌کنند. اگرچه می‌توانید با خرید از مراکز فروش مجوز دار از خرید یک عسل طبیعی مطمئن شوید اما می‌توانید با بررسی نکات زیر عسل طبیعی را از عسل تقلبی تشخیص دهید:

1. مقدار کمی عسل را روی حرارت بگیرید؛ اگر عسل طبیعی باشد با حرارت ذوب می‌شود اما اگر ناخالصی داشته باشد با صدای خش‌خش ذوب می‌شود.

2. مقداری عسل را با آب مخلوط کنید. عسل طبیعی درون آب حل نمی‌شود. اگر شما به این مخلوط 2 تا 3 قطره ید اضافه کنید، آبی نمی‌شود.

3. چند قطره عسل را روی کاغذ بریزید. اگر در اطراف قطره رد پخش شدن مایعی روی کاغذ دیده شد، این نشان‌دهنده آن است که عسل شما دارای ناخالصی است.

4. اگر عسل را روی یک تکه نان بیات بریزید پس از 7-8 دقیقه خواهید دید که عسل به درون بافت نان نفوذ نکرده و آن را نرم نمی‌کند.

5. مقدار کمی عسل را با آب مخلوط کرده و به آن 2 تا 3 قطره سرکه اضافه کنید. اگر اضافه کردن سرکه موجب شد تا یک مخلوط کفآلود تولید شود، این مسئله نیز می‌تواند یکی از دلایل تقلبی بودن عسل باشد.

6. یک قاشق یا چنگال استیل را حرارت دهید و سپس آن را درون ظرف عسل فرو کنید؛ اگر عسل شما طبیعی باشد، عسل از روی قاشق به درون ظرف برنمی‌گردد.