



عسل، شفاف‌بخش‌ترین محصول طبیعت

عسل، یکی از شفاف‌بخش‌ترین محصولات طبیعت است که از آن، با عنوان طلای طبیعی یاد می‌شود.

سلامت نیوز : عسل، یکی از شفاف‌بخش‌ترین محصولات طبیعت است که از آن، با عنوان طلای طبیعی یاد می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله الف لام میم ؛ عسل که علاوه بر جنبه‌های خوراکی و خواص مغذی که به‌عنوان محبوب‌ترین خوراکی‌ها در سبد غذایی خانواده دارد، به‌عنوان یک داروی طبیعی و بی‌همتا، در درمان بسیاری از بیماری‌ها، از سوی متخصصان و درمان‌گران طب سنتی و شیوه‌های طبیعی درمان، استفاده می‌شود.

برای تامین انرژی

عسل، یک انرژی‌زای طبیعی است که مصرف مقدار اندکی از آن، انرژی زیادی را در بدن تولید می‌کند. از این روست که مصرف دو قاشق غذاخوری عسل، هنگام ضعف عمومی بدن، می‌تواند در مدت کوتاهی، موجب تقویت قوای فرد شود. عسل، از معدود مواد غذایی طبیعی است که خیلی زود جذب خون شده و به عمل‌کرد بهتر اندام‌ها، به‌ویژه مغز، کمک می‌کند.

برای تقویت اعصاب

وجود ویتامین D و فسفر در عسل، تاثیر بسیار زیادی در بهبود عمل‌کرد اعصاب و تقویت آن دارد. همچنین مصرف مستمر آن در وعده صبحانه، می‌تواند بهترین روش برای پیش‌گیری از ابتلا به بیماری‌های دستگاه عصبی باشد.

برای جذب بهتر ویتامین‌ها

نرم کردن جداره عروق خونی در بدن، از جمله ویژگی‌های منحصربه‌فرد عسل است. نرم نگه داشتن جداره عروق، موجب می‌شود جذب سلولی بهتر انجام شود و مواد مفید و مغذی، راحت‌تر به سلول‌های بدن برسند. بنابراین، مصرف آن در کودکان و نوجوانان، به بهبود روند رشد آن‌ها کمک می‌کند.

برای رفع بوی بد دهان

موم زنبور عسل، مانند عسل، خواص درمانی متعددی دارد که یکی از کاربردی‌ترین آن‌ها، برطرف کردن بوی بد دهان است. برای این منظور، لازم است مقدار کوچکی از موم زنبور عسل را مانند آدامس بجویید تا بوی بد دهان از بین برود.

برای زخم‌معددهای

عسل، به‌دلیل لطافتی که دارد، برای انواع معده‌ها و سیستم‌های گوارشی، مناسب است. حتی حساس‌ترین معده‌ها نیز قادر به هضم و جذب مواد مغذی عسل‌های طبیعی هستند. از طرفی، کالری عسل‌های طبیعی که توسط زنبور عسل تهیه می‌شود، بسیار اندک است. بنابراین، مصرف این محصول، برای افراد دچار اضافه وزن یا چاقی، خطری ندارد.

برای درمان شب‌ادراری

بسیاری از درمان‌گران مکاتب درمانی طبیعی در سراسر جهان، مصرف عسل طبیعی را موجب درمان شب‌ادراری در کودکان و خردسالان

می‌دانند. برای درمان شب‌ادراری در بچه‌ها لازم است مقدار 30 گرم عسل را در سه نوبت و به مدت 10 روز، به کودک بدهید. مصرف این داروی طبیعی، تاثیر بسیار چشم‌گیری در کاهش میزان شب‌ادراری و برطرف شدن آن دارد.

برای درمان آلرژی فصلی

عسل، یکی از بهترین داروهای طبیعی برای درمان آلرژی و حساسیت فصلی در افراد است، اما باید توجه داشت که افراد، باید عسل تولیدشده توسط گیاهان همان منطقه را میل کنند تا به این ترتیب، از میزان حساسیت و آلرژی آن‌ها، به‌مرور کاسته شود.

یک ترکیب معجزه‌گر

به گفته درمان‌گران روش‌های طبیعی، ترکیب عسل طبیعی با گیاه دارچین، برای درمان بیش از 95 نوع بیماری در جهان، از جمله بیماری‌های قلبی، زخم‌های سطحی، سوختگی، بیماری‌های متانه، بیماری‌های مفصلی و استخوانی و ریزش مو استفاده می‌شود.

به جای عسل نباید گول خورد

چگونه عسل طبیعی را از تقلبی تشخیص دهیم؟

برای تشخیص عسل طبیعی از انواع تقلبی آن، روش‌های خانگی مختلفی وجود دارد که توجه به آن‌ها می‌تواند تا حد زیادی، به تشخیص عسل طبیعی از تقلبی کمک کند.

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های عسل طبیعی، آن است که در ظرفی که هست، لایه‌لایه نمی‌شود و وقتی یک قاشق از آن را روی یک تکه نان تست می‌مالید، پس از پنج دقیقه، عسل، به لایه‌های نان، نفوذ نکرده و نان را نرم و خیس نمی‌کند. همچنین، عسل طبیعی باید بافتی نرم و منسجم داشته باشد؛ به این معنی که وقتی آن را با قاشق، از ظرف، بلند می‌کنیم، به‌نرمی، اما با انسجام، به سمت پایین سرازیر شود، در حالی که عسل‌های تقلبی، بافت خشنی دارند و خلاف این‌که به نظر، منسجم و فشرده می‌آیند، وقتی آن‌ها را بلند می‌کنید، سبک، به سمت پایین می‌ریزند و کِش نمی‌آیند. راه دیگر آن است که چند قطره از عسل را روی کاغذ بریزید. در صورتی که اطراف آن قطره، رد پخش شدن مایع دیده شد، نشان‌دهنده ناخالصی عسل است.