



چرا عسل معجزه می کند؟

چند محصول در طبیعت وجود دارد که به اندازه ی عسل خواص درمانی داشته باشند؟ کدام محصول مانند عسل از چنین قدرت اعجاب انگیزی برخوردار است؟ بدیهی است می توان نام چند محصول را آورد، اما تعدادشان انگشت شمار است.

چند محصول در طبیعت وجود دارد که به اندازه ی عسل خواص درمانی داشته باشند؟ کدام محصول مانند عسل از چنین قدرت اعجاب انگیزی برخوردار است؟ بدیهی است می توان نام چند محصول را آورد، اما تعدادشان انگشت شمار است.

به گزارش سلامت نیوز عسل، یکی از این محصولات غذایی است که مردم، نظرات مختلفی درباره اش دارند، زیرا سرشار از گلوکز و فروکتوز می باشد، یعنی قندهای ساده، عسل، یک نوع قند می باشد که در لبه ی پرتگاه قرار دارد؛

محصولی غذایی است که این عنوان را یدک می کشد: فواید سلامتی: مشکوک.

در مجموع، انواع قند و نمک ها، بدترین دشمنان بشر می باشند که تاکنون از آنها نام برده شده است. اگر به قطره ای از عسل در زیر میکروسکوپ نگاهی بیندازیم، ممکن است آن را با شکر سفید اشتباه بگیریم.

امروزه، دانشمندان با اشتیاق بیشتری به بررسی عسل می پردازند، زیرا فواید بسیاری در مورد آن کشف شده و در مورد خواص درمانی گسترده ی آن، بحث های زیادی در سراسر جهان مطرح شده است.

خواص درمانی عسل

عسل، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. به باکتری های بد حمله کرده و این کار را با بیشترین تاثیرگذاری ممکن انجام می دهد. عسل، به تولید سلول های قرمز خون و هموگلوبین، کمک شایان توجهی می کند.

عسل، به کبد، معده، و دستگاه گوارش، کمک می کند تا کارشان را بهتر انجام دهند. به همین دلیل توصیه می شود تا برای تسکین درد معده و هنگام اختلال در عملکرد اندام های حیاتی بشر، عسل مصرف شود.

عسل فشار خون را کاهش داده و در آن تعادل ایجاد می کند. برای جریان گردش خون شما نیز بسیار خوب می باشد. عسل کمک می کند تا کلسترول بد خون کاهش یابد. عسل برای از بین بردن آکنه بسیار مفید است.

عسل، برای مشکلات پوستی نیز، چون شفاف کننده ای شگفت آور عمل می کند: بریدگی، سوختگی، و انواع زخم ها. و اما نکته ای دیگر؟ صد در صد وجود دارد. عسل برای سیستم عصبی بسیار مفید می باشد؛

توصیه می شود که برای افسردگی، اسکیزوفرنی، و موقعیت های که فرد را دچار استرس زیادی می کنند، عسل مصرف شود.

مصرف منظم عسل با شیر یا آب گرم، از ابتلا شما به سرماخوردگی، گلودرد، و سردرد ممانعت می کند.

چه چیزی سبب می شود تا عسل، اینقدر سالم باشد؟

جواب این سوال دقیقاً مشخص نیست، اما احتمالاً ترکیبی از موارد زیر می باشد: عسل توسط زنبور عسل تولید می شود که از جمع آوری شهدهای گل های مختلف به دست آمده است. عسل تعدادی از میکرو عناصر و ویتامین ها مانند B1، B2، B6، B12، و C می باشد.

عسل، مجموعی از آنتی اکسیدان ها مانند کاتالاز، ویتامین C، و کیرپسین را نیز در بر دارد. بر اساس تحقیقات انجام شده، عسل هنگامی که با آب گرم رقیق، مخلوط می شود از فواید سلامتی بیشتری نیز برخوردار می شود. توصیه می شود که این مخلوط را هنگام صبح مصرف نمایید، زیرا خواص شفاف کننده ی آن به تدریج خود را نشان می دهند.