

عسل، طول عمر را زیاد می‌کند

اگر می‌خواهید طول عمر بیشتری داشته باشید، توصیه ما به شما، مصرف روزانه یک قاشق مرباخوری عسل است. استفاده از این شیرینی طبیعی، سلامتی‌تان را بیمه می‌کند.



اگر می‌خواهید طول عمر بیشتری داشته باشید، توصیه ما به شما، مصرف روزانه یک قاشق مرباخوری عسل است. استفاده از این شیرینی طبیعی، سلامتی‌تان را بیمه می‌کند.

همه ما می‌دانیم که عسل، یک ماده غذایی ارزشمند است که مواد و عناصر مختلفی مانند کربوهیدرات‌ها، آنزیم‌ها، آمینواسیدها، اسیدهای آلی و همچنین مواد معدنی زیادی را در خود دارد که برای سلامت بدن افراد در هر گروه سنی مفید است. به طور مثال، می‌توان به اظهار نظرهای متخصصان طب سنتی درباره خواص این ماده غذایی ارزشمند اشاره کرد، مصرف عسل با سیر برای رفع سرما خوردگی مفید است و اگر هر روز خورده شود، عمل گوارش را آسان‌تر می‌کند.

دیگر اینکه اگر آن را با شیر مخلوط کنید و بخورید، التهاب و ورم گلو را از بین می‌برد. اما خواص این شهد گیاهی طلایی رنگ، به همین جا ختم نمی‌شود و خواص زیادی برای سلامت دارد، مواردی که در طب اسلامی نیز به آن‌ها پرداخته شده است.

بیشتر عمر کنید

اگر می‌خواهید طول عمر بیشتری داشته باشید، توصیه ما به شما، مصرف روزانه یک قاشق مرباخوری عسل است. استفاده از این شیرینی طبیعی، سلامتی‌تان را بیمه می‌کند. جالب است بدانید بیشتر افرادی که عمر طولانی داشته‌اند، به طور منظم از این دسترنج زنبورعسل استفاده کرده‌اند.

اگر هم در بخشی از بدن خود دچار زخم یا التهاب بوده و نگران بهبود آن هستید، باز هم پیشنهاد ما برای تسریع در روند درمان، خوردن عسل است، زیرا این شهد به علت خواص درمانی سریع، در درمان زخم‌ها کاربرد دارد، موضوعی که نه تنها متخصصان طب سنتی بر آن تاکید دارند، بلکه پزشکان نیز آن را پذیرفته‌اند. پس اگر خود یا یکی از آشنایان‌تان دچار زخم معده یا زخم پای دیابتی هستید، بهتر است این شیوه درمانی را نیز امتحان کنید.

جالب است بدانید بیشتر افرادی که عمر طولانی داشته‌اند، به طور منظم از این دسترنج زنبورعسل استفاده کرده‌اند. اگر هم در بخشی از بدن خود دچار زخم یا التهاب بوده و نگران بهبود آن هستید، باز هم پیشنهاد ما برای تسریع در روند درمان، خوردن عسل است، زیرا این شهد به علت خواص درمانی سریع، در درمان زخم‌ها کاربرد دارد.

راهی برای خوش تیپ‌تر شدن

در صورتی که این روزها وقتی جلوی آینه می‌ایستید، چندان دل خوشی از وزن و اندازه خود ندارید و چربی‌های اضافه در بخش‌هایی از بدنتان موجب می‌شود تا نتوانید لباس مورد علاقه‌تان را بر تن کنید، باید بدانید که آب‌لیموی طبیعی و عسل در ابتدای صبح، می‌تواند چربی‌های اضافه را از بین ببرد و سوخت و ساز بدن را افزایش دهد. بنابر این، در زمینه کاهش وزن، عسل می‌تواند به شما کمک زیادی کند. پس آستین‌هایتان را بالا بزنید و هر روز صبح، البته ناشتا، یک لیوان معجون عسل، آب‌لیمو و آب ولرم را نوش جان کنید.

آرام باشید

برخی از افراد، همواره از این موضوع گله می‌کنند که هنگام برخاستن از خواب، استرس دارند. حسی که در تمام طول روز، فعالیت‌های آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اگر شما هم از این گروه افراد هستید، باید بدانید که مواد مغذی موجود در عسل،

برای مغز آرام‌بخش هستند. بنابر این، عسل را در فهرست وعده صبحانه خود بگنجانید. همان‌طور که گفته شد، می‌توانید از آن در قالب معجون یا حل شده در آب، حتی به صورت مستقیم با نان میل کنید. فراموش نکنید که عسل یک افزایش دهنده طبیعی انرژی است. یک قاشق عسل به شما کمک می‌کند تا مدت بیشتری فعالیت کنید. اگر احساس می‌کنید باتری شما خالی شده است و نمودار توان بدنی‌تان سیر نزولی به خود گرفته است، یادتان باشد که هیچ چیز مانند عسل به شارژ دوباره شما کمک نمی‌کند.

در برخی موارد باید مصرف عسل محدود شود. همان‌طور که متخصصان طب سنتی می‌گویند، کودکان زیر یک سال، به هیچ عنوان نباید آن را مصرف کنند.

نسخه‌ای برای کودکان

با وجود این، در برخی موارد باید مصرف عسل محدود شود. همان‌طور که متخصصان طب سنتی می‌گویند، کودکان زیر یک سال، به هیچ عنوان نباید آن را مصرف کنند. اما بعد از این سن، شهد گیاهی طلایی رنگ، خواص زیادی برای کودکان خواهد داشت. برای نمونه، شب ادراری را در اطفال درمان می‌کند، همچنین موجب جذب آب و کاهش میزان کلسیم خون خواهد شد. ویتامین B موجود در آن هم می‌تواند روند رشد و نمو در این گروه سنی را تسریع کرده و از نظر کمی و کیفی ارتقا بخشد.

به طور مثال، اشتهاى کودکان را افزایش می‌دهد و به تبع آن، فرد می‌تواند مواد غذایی مفید را در حجم و اندازه مورد نیاز مصرف کند. دیگر اینکه یادتان باشد مغز تا 5 سالگی رشد روزانه دارد، بنابر این، این شهد خوش‌طعم، برای رشد و تقویت مغز کودکان مفید است. اگر فرزندتان شب‌ها خوب نمی‌خوابد و ناآرامی می‌کند، نسخه‌ای برای وی داریم؛ اینکه هر شب پیش از خواب، یک قاشق مرباخوری عسل به دختر یا پسرستان بدهید. این کار کمک می‌کند تا او راحت بخوابد.

درمانی طبیعی برای میگرن

مبتلایان به حمله میگرنی هم می‌توانند از عسل برای بهبود حال خود استفاده کنند. می‌پرسید چگونه؟ به همین راحتی که هرگاه متوجه شروع حمله میگرنی شدند، یک قاشق عسل را در آب گرم حل کرده و میل کنند. مطمئن باشید که این شیوه، پاسخ خواهد داد و مشکل را تا حد زیادی رفع می‌کند؛ به ویژه اگر منشأ حمله میگرنی شما، استرس باشد.

کنکوری‌ها بخوانند

اگر قرار است به زودی در آزمونی مانند کنکور شرکت کنید، یا فعالیت ذهنی زیادی داشته باشید، بهتر است پیش از حضور در چنین فعالیت‌هایی، دوپینگ کنید! به طور حتم می‌پرسید چگونه می‌توان چنین کاری را انجام داد؟ در پاسخ باید بگوییم که شیرینی و قند موجود در عسل، به سرعت در خون پخش می‌شود، البته وقتی با میزان مناسبی آب مخلوط شود. به این ترتیب، با آزادسازی مولکول قند، به عملکرد بهتر مغز که اصلی‌ترین مصرف کننده قند در بدن است، کمک می‌کند و مانع بروز خستگی خواهد شد.

عسل در آیات و روایات

اگر تأمل بیشتری در آیات قرآن داشته باشید نیز متوجه می‌شوید که در دو آیه، به عسل اشاره شده است. در آیه‌های 68 و 69 سوره نحل که خواص شفا بخش این شهد یادآوری شده است: «و خدایت به زنبور عسل وحی کرد که از کوه‌ها، درختان، سقف‌های رفیع، منزل گیر؛ سپس از انواع میوه‌های شیرین (و از حلاوت و شهد گل‌های خوشبو) تغذیه کن و راه پروردگارت را به اطاعت بپوی، آن‌گاه از درون آن، شربت شیرینی به رنگ‌های مختلف بیرون آید که در آن، شفای مردم است. در این کار نیز آیتی (از قدرت خدا) برای متفکران پیداست» همچنین در آیه 15 سوره محمد (ص)، پروردگار زمین و آسمان به پرهیزکاران وعده داده است که در بهشت، نهرهایی از عسل پاک و ناب، روان است.

البته در روایات متعدد نیز در این باره سخن به میان آمده است؛ برای مثال، از امام علی (ع) نقل شده است که «العسلُ شفاءٌ من كلِّ داءٍ ولا داءٍ فيه يُقِلُّ البَلْعَمَ وَيَجْلُو القلبَ» به این معنا که عسل، شفای هر دردی است و هیچ دردی در آن نیست، بلغم را کم می‌کند و قلب را جلا می‌دهد. با مروری بر متون موجود متوجه می‌شویم که در طب اسلامی، حتی قرن‌ها قبل از اینکه متخصصان و پزشکان به این نکته بپردازند، خواص بسیاری از گیاهان و فرآورده‌های حاصل از همکاری جانوران و گیاهان، مورد توجه قرار گرفته و بیان شده است، خاصیت‌هایی که شاید قرن‌ها بعد، پس از انجام تحقیق و آزمایش به اثبات رسیده است.