



۲۰۱۴/۲/۱۸

نظیفه فارانی

«عسل» خواص و تأثیرات آن

از قدیم ها تا کنون محققین عسل را یکی از بهترین نعمت‌های الهی و فرآورده‌های طبیعی شناخته اند که اهمیت آن ده‌ها هزارسال پیش شناخته شده است. یعنی عسل از امتحان هزاران سال موفق بیرون آمده و اعجازش را ثابت نموده است. عسل رمز سلامتی و طول عمر را تضمین میکند.

اکثر افراد با طول عمر بالا در جهان افرادی بودند که به صورت دایم از عسل استفاده می کردند. یک واقعیت جالب این است که زنبورداران در کل جهان به نسبت سایر گروه های شغلی کمتر از سرطان یا آرتروز رنج می برند.

عسل با وجود یکه یک غذای مکمل است ، اکسیر پر ارزشی نیز میباشد.

از قدیم ها به عنوان دوا و درمان مورد استفاده قرار میگرفت و حدود ۸۰ نوع ماده مفید برای وجود انسان دارد.

عسل به علت داشتن گلوکز زیاد که به آسانی تجزیه و تبدیل به انرژی میشود، تأثیر مهمی بر عضلات قلب دارد. از جانب دیگر باعث تحرک و تقویت قلب نیز میگردد. عسل درگشاد ساختن و صاف کردن رگ ها تأثیرمعجزه آسای بجا میگذارد(از همین لحاظ دربار فراغنه مصر آنرا زیاد مصرف میکردند). هرگاه رگ ها گشاد و صاف باشند واضح که جریان خون را در درون شریان های انشعابی افزایش می دهد. از طرف دیگر سبب بهترشدن و تنظیم فشارخون میگردد و از سکنه قلبی جلوگیری می کند. چنانچه اگر بیماران قلبی روزانه ۵۰ الی ۱۴۰ گرم عسل به مدت ۲ ماه منظم 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 به علاج زخم معده، پندیدگی یا ورم معده و روده ها مؤثر است. به علت داشتن آهن و منگنز، عسل به هضم غذا کمک کرده و ترشحات شیره معده را به حالت طبیعی برمی گرداند. عسل درداخل بدن زخم معده و تورم روده ها رابهبود می بخشد ودر خارج بدن زخم های خارجی بدن را بسته وزود علاج مینماید، از طرف دیگربهترین تقویت کننده و جاروب بدن است. عسل درتصفیه و پاک نمودن دستگاه عصبی بسیار مؤثر است. همچنان فروکتوز عسل پاک کننده مواد گنده شده متعفن داخل روده ها بوده و اسید فرمیک عسل، تخمر و ترش شدن مواد داخل روده هارا مانع میشود این مانع شدن اتوماتیک نفخ و گاز روده هارا کاهش داده بوی گزات را تا حدی از بین میبرد.



عسل به علت داشتن خواص ضد میکروبی، مقوی معده و روده ها بوده و موجب تسهیل عمل دفع ونرمی معده (لینت مزاج)میباشد. عسل خصوصاً در رفع بیماری زخم روده بزرگ بسیار مفید است.

د پائو شمیره: له ۱ تر ۴

افغان جرمن آنلین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکني د لیکنيزي بني پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکي په خير و لولئ

در مورد برخی بیماری های دستگاه عصبی مرکزی، عسل غنی شده از ویتامین را توصیه کرده اند که دارای اسید گلوتامیک است. عسل همچنین در علاج بیماری انقباض های تشنج آور ماهیچه ها مؤثر است. از طرف دیگر ویتامین D موجود در عسل، عملیه بین کلسیم و فسفر را تنظیم می کند و ماده چسبناک موجود در عسل نمی گذارد که جدار عروق (رگها و شراین) سخت شود و حالت آلاستیسیتی خود را از دست بدهد، در نتیجه وقتی عروق نرم باشند مواد غذایی بهتر به مغز می رسد و مطالب در حافظه ثبت شده دیر می ماند که مانع مرض یاد فراموشی در سنین پیری نیز میگردد همچنین علاوه بر اینکه **عسل خوراک سلول های انساج است**، بر ذخایر گلیکوژن **جگر یا کبد** نیز می افزاید و عمل سوخت و ساز نسوج را تشدید می کند. با در نظر گرفتن این حقیقت که جگر، سموم باکتری ها (زهرهای مضره) را خنثی می کند و گلیکوژن عامل اصلی مبارزه با سموم باکتری هاست، می توان به اهمیت عسل در **افزودن قدرت جگر در مبارزه با میکروب ها پی برد**.

به همین دلیل در درمان های بالینی،(کسانیکه بخاطر بیماری در بالین یا بستر شفاخانه ها قرار دارند) 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 گنرده ها مستقیماً اثر کرده و افزایش ادرار را سبب می شود. 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، دارای انتی بیوتیک است و اسید تولید نمی کند، بنابراین دندان ها را ضد عفونی می نماید. در نهایت اینکه عسل اکسیر طول عمر است، اعضا را تقویت کرده، خستگی را دفع کرده ضد پیری بوده و قدرت جوانی را افزایش می دهد

عسل یک درمان مؤثر برای سرماخوردگی، آنفولانزا ، عفونتهای تنفسی است و تقویت کننده سیستم حفاظتی یا ایمنی در برابر افسردگی محسوب می شود. در حالی که مصرف شکر سیستم ایمنی از افسردگی را متوقف می کند و برعکس عسل با کیفیت می تواند آن را تحریک و دوباره به کار اندازد.

در ذیل قدرت شفابخشی عسل را در موارد دیگر جدا جداگانه نشان میدهم .

شب ادراری کودکان (اطفالیکه در هنگام خواب جایشانرا تر میکنند) : یک قاشق چای خوری از عسل قبل از خوابیدن کمک می کند که اطفال بتوانند ادرار خود را راحت تر نگه دارند و ترس کودک را بخاطر ادرار بدون اراده آرام می سازد.
بی خوابی : به اندازه یک قاشق فرنی خوری عسل را در یک گیلان آب شیرگرم مخلوط کنید و بنوشید بیخوابی را بر طرف کرده تأثیر شگفت انگیزی دارد.



یا محلولی از آب و عسل که یک چهارم آن عسل باشد در بوتل شیشه بی ریخته و در یخچال نگهداری کنید . عسل اصولاً از فروکتوز و گلوکز تشکیل شده است بنابراین به سرعت توسط سیستم گوارش جذب می شود . عسل تقویت کننده طبیعی بی همتاست . در رُم باستان پهلوانان و گلابیاتوران برای استقامت بیشتر در رقابت ها و حتی پس از آن به عنوان یک احیا کننده نیرو از عسل استفاده می کردند.

سوء هاضمه: عسل را با مقدار مساوی از سرکه سیب مخلوط نموده و با مقدار مناسب آب جهت خوش خوراک شدن رقیق نمایید. این محلول همچنین برای مفاصل و تسریع کردن در کاهش وزن بسیار شگفت انگیز است.

گلون درد: اگر یک قاشق چای خوری از عسل در انتهای حلقان ذوب شده و قطره قطره وارد گلون تان شود. براحتی قسمت متورم شده را نرم می کند و چون خاصیت انتی بیوتیک دارد بزودی اعلاج می گردد.

استرس و تشویش ها و یا در حالت سودایی بودن : محلول عسل و آب آرام کننده است و باعث آرامش زیاد در شما می شود . می توانید از محلولی که تقریباً یک چهارم آن عسل باشد استفاده نمایید .

کم خونی : عسل بهترین عامل غنی کننده خون بوسیله بالا بردن میزان گلوبولها بشمار می رود. البته هر چه عسل تیره تر باشد حاوی منرالهای معدنی بیشتری است.

د پانوی شمیره: له ۲ تر ۴

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلپکنی د لیکنيزي بني پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکي په خیر و لولی

به اطفال شیر خور: چهار قاشق چای خوری از عسل را در شیر چوشک طفل ریخته و با آب مخلوط کنید. این محلول تسکین دهنده بسیار مناسب و یک مولتی ویتامین برای طفل میباشد. همچنان توجه کنید اگر مدفوع کودک بسیار نرم باشد مقدار عسل را یک دو قاشق کم کنید و اگر خیلی سخت باشد، یک دوم قاشق اضافه نمایید. در زمان رشد دندانهای نوزاد نیز عسل را روی بیره ها و دندان استعمال ننمایید. زیرا می تواند یک مسکن و بی حس کننده ملایم برای درد بیره باشد.

(اخطار: هرگز عسل خام را (صاف نشده با موم آن) به کودکان شیر خوار زیر یک سال ندهید زیرا برای آنها بیش از حد غنی شده و قوی است که سیستم گوارشی طفل نمیتواند از عهده هضم آن برآید. این به آن میماند که شما برای طفل شیر خوار تان غذای روزمره خود را عوض شیر بخورانید) .

پوکی استخوان : تحقیقات نشان می دهد یک قاشق چای خوری عسل در هر روز به جذب کلسیم در بدن کمک نموده و باعث جلوگیری از پوکی استخوان می شود. این کار به همه افراد بالای ۵۰ سال توصیه می شود.

سردردی میگرد: یک قاشق فرنی خوری از عسل را در یک نصف گلیاس آب شیر گرم حل کرده و در آغاز حمله میگرنی آن را بنوشید و اگر لازم شد پس از بیست دقیقه این کار را تکرار کنید. آرامش بخش و علاج کننده است.

آماس یا پندیدگی: مقدار مساوی عسل و آب شیرگرم را با هم مخلوط نموده وقتی که سرد شد به عنوان لوسیون یا مرهم روی آن استفاده نمایید.

شربت سرفه: ۱۷۰ گرم عسل مایع (یعنی عسل خام نباشد) را با ۵۵ گرم گلیسیرین خوراکی و آب دوعدد لیمو مخلوط کرده و خوب بهم بزنید. این محلول را در بوتل ریخته، سر آن را محکم ببندید و هر زمان که لازم بود استفاده کنید. سرفه شما را بر طرف میکند

در حالت سوختگی : براحته عسل را روی سوختگی استعمال کنید. سوزش آن را آرام می کند، درد را از بین می برد و به معالجه سریع و بدون بر جای گذاشتن اثر، سوختگی را رفع میکند. صرف نظر از مرهم بودن و آنتی بیوتیک بودن عسل، باکتری ها نیز بخاطر بودن عسل بر روی زخم سوختگی، نمی توانند در ناحیه سوختگی نفوذ کنند.

خستگی از کار جسمی یا کوفتگی: یک قاشق فرنی خوری عسل را در آب شیرگرم حل کرده بنوشید خستگی و کوفتگی تانرا برطرف می نماید.

روشن کننده قوی پوست صورت: عسل را به مقدار مساوی با آردجو، مخلوط نموده و به عنوان ماسک روی صورت قرار دهید. برای نیم ساعت آن را رها کرده و سپس آن را بشوئید. به عنوان رفع کننده قوی برای بخار های پوست روی و دیگر آسیب های نا خواسته پوست بسیار عالی و مفید است.

حالت دهنده موی : عسل را با مقدار مساوی از روغن زیتون مخلوط نموده و موها را با آن آغشته نمائید، سر را برای نیم ساعت با یک دستمال روی، گرم بپوشانید، سپس آنرا از روی سر خود با آب عادی بشوئید، این معجون موها و پوست سر را تغذیه می کند. آنگاه با تعجب ملاحظه میکنید که موهایتان را هرگز به این خوش حالتی ندیده بودید.

به عنوان نگهدارنده در غذاها: اگر شما در دستور پخت کیک و کلوچه های خود عسل را جایگزین شکر نمائید، آنها به دلیل خواص آنتی باکتریال عسل، به مدت طولانی تری تازه می مانند. البته به دلیل وجود رطوبت در عسل باید مایعات موجود در مخلوط خود را تا حدود یک پنجم کاهش دهید.

شناخت طبی عسل برویت مواد که عسل آنرا دارا است :

دانشمندان با تحقیقات خود، مواد زیادی مفیده را در عسل شناخته اند، ما در اینجا به طور خلاصه به آنها اشاره می کنیم: **مواد معدنی:** پتاسیم، آهن، فسفر، ید، منیزیم، سرب، منگنز، آلومینیوم، مس، سولفور، کرومیوم، لیتیوم، نیکل، روی، اسمیوم، تینانیم، سدیم، و مواد آلی، مانیت ها، مواد لزجی، پولن، اسید لاکتیک، اسید فرمیک (که ترکیب عسل با آن از فساد عسل جلوگیری می کند و ضد رماتیسم است)، اسید مالیک، اسید تارتاریم، اسید آگزالیك، اسید سیتریک، رنگ ها، و روغن های معطر، **مواد تخمیری:** انورتاز، آمیلاز، کاتالاز که در هضم غذا مفید اند.



عسل دارای ویتامین های شش گانه ی (A,B,C,D,K,E) و برخی هم گفته اند که ویتامین «PP» دارد.

بلی «حدود ۷۰ مواد معدنی تخمیری و ویتامین ها در عسل وجود دارد، و برای درمان یا تقویت یا پیشگیری امراض پوستی، (دُمیل ها، بخارها ترمیم ضایعات بافت ها و ...) برای

د پانوی شمیره: له ۳ تر ۴

افغان جرمن آنالین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پټه له مور سره اړیکه ټینگه کړی یادونه: دلپکنی د لپکنیزی بڼی پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له ر

جهاز هاضمه قلب و دندان، تقویت رشد طفل، ضد سرطان، تنفس، تقویة جگر، صفرا، چشم و گوش، بینی، مرض زنان و برای تقویت نسل و کودکان نوزاد مؤثر است.»

مواد قندی: عسل مهمترین مواد قندی طبیعی را دارا میباشد و تاکنون ۱۵ نوع قند در آن کشف شده است. مانند: فرکتوز ۴۰٪، گلوکز ۳۰٪، نیشکر ۴۰٪.

یک کیلوگرام عسل، حاوی ۳۲۵۰ کالری حرارت است.

* عسل، پاد زهر افیون خوردگی و نیش حشرات است.

* عسل آبپز، برای ریزش بول تأثیر بسزائی دارد.»

* عسل از جمله بیماری‌های: اعصاب، بی‌خوابی، سینه و بعل، سیاتیک، دیفتری، مرض کم خونی، امراض جگر، بیماری‌های استخوان، بیماری شش، ایجاد رشد و نیرو، کمی و زیادی فشار خون را علاج می‌کند، و همچنین فوائد زیادی برای درمان زردی «یرقان» دارد.

* خوردن عسل، در حال ناشتا، برای زخم معده و اثنی عشر و کاهش ترش کردن معده مفید است. برای تنظیم قند خون مؤثر است. ضد عفونی کننده مجاری ادرار است هم چنین در پیشگیری از زکام مفید است.

* **دیده و نوشته‌اند که در مصر، عسل چندین هزار ساله پیدا شد و فاسد نشده است، چون دارای اسید فرمیک است و عسل را فاسد نمی‌کند.**

* عسل دارای عوامل قوی ضد میکروب است. و میکروب‌هایی که عامل بیماری انسان‌ها هستند قادر به ادامه حیات در عسل نیستند، از جمله وجود آب اکسیژنه در عسل، موجب از بین رفتن میکروب است و هیچ گونه قارچی یا پوینک در آن رشد نمی‌کند.

* عسل برای بیماری‌های چشم مانند: التهاب پلک‌ها، التهابات قرنیه (سل چشم، سیفلیس، تراخم) زخم قرنیه، سوزش چشم، مؤثر است.

نکته:

با توجه به موارد فوق، عسل غذائیت که مردمان قبل از اسلام و ادیان گذشته بر آن تأکید داشتند و بیان قرآن به مسئله شفا بودن عسل، یک شگفتی علمی است نه اعجاز علمی، به سبب اینکه قبل از اسلام اهمیت و فوائد آن را یافته بودند و در طب جالبینوسی و بقراطی یونانی فوائد آن آمده است. یادآوری:

لازم به ذکر است که عسل زمینه ساز آثار فوق است نه علت تامه. یعنی ممکن است به خاطر وجود موانعی، اثر نکند، یا برای بیماری خاصی اثر منفی داشته باشد. در نتیجه شفا بخشی عسل غالبی است نه در همه‌ی موارد

بهترین زمان مصرف عسل یکساعت قبل از غذای چاشت و یا ناشتای صبح و یا سه ساعت بعد از غذای شام است.

در پایان : اگر کئل مصرف شکر سفید یعنی بوره روزمره تانرا با عسل عوض کنید در حالیکه خرچ تان بال می‌رود، درجه مفاد بدن شما نیز بالا می‌رود. شکریا بوره تحریک کننده بدون ارزش های غذایی است. اما بر عکس عسل در بدن ایجاد انرژی کرده و باعث تحرکات قوی علیه تمام ناهنجاری های ناشی از مکروبها و امراض شده سلامتی بدن شما را تضمین مینماید.

گفته اند : افراط در هر چیز ضرر دارد و اعتدال در هر چیز مطلوب است

برگرفته شده از: منابع آلمانی هندی عربی و سایت نچرل نیوز

د پانو شمیره: له ۴ تر ۴

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de یادونه: دلپکني د لیکنيزي بني پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکي په خير و لولي