|  |  |
| --- | --- |
| **خواص درمانی و ارزش غذایی عسل طبیعی** | http://www.agri-falavarjan.ir/thumbnail.aspx?Quality=50&width=250&ImageURL=\portals\11\asal1.jpg |
| از گذشته تا کنون از [عسل](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=11789)  در درمان بسیاری از بیماری ها استفاده شده است. مهمترین خاصیت عسل ، ضد میکروب بودن آن است. در حالی که عسل یک ماده کاملاً خوراکی است و بایستی محیط خوبی برای پرورش میکروب ها باشد ، ولیکن میکروب ها در معرض عسل نابود شده و اجساد آنها نیز به مرور از بین می رود. زیرا عسل حاوی آنتی بیوتیک و آنزیم دیاستاز است . در گذشته از این خاصیت [عسل](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=7921)  برای از بین بردن پینه های دست و پا سود می جستند.  عسل حاوی آنتی اکسیدان است، از این رو مصرف آن برای سلامت قلب و عروق مفید است. عسل به سلامت پوست کمک می کند و ضد پیری است.  در قدیم هر دارویی را با [عسل](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=26809)  مخلوط می کردند، زیرا خاصیت بهبود بخشی داروها را چند برابر می کرده و امروزه هم از عسل در بسیاری از محصولات آرایشی و بهداشتی استفاده می کنند.  • از عسل در فرآورده های ضد [سرفه](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=5523)  بطور مستقیم و غیرمستقیم استفاده می شود . مزه مزه و غرغره شربت عسل برای برطرف کردن زخم های دهان و [ورم گلو](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=7636)  بسیار سودمند است. عسل ضد آسم است.  • عسل با اینکه بسیار شیرین است، برای [دندان ها](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=10471)  و لثه مضر نیست، بلکه لثه ها را سالم می سازد و دندان ها را سفید می کند.  • دستگاه گوارش را پاک می سازد و ضد اسهال است. در تحقیقات ثابت شده اثر بسیار مفیدی برعفونت های معده با هلیکو باکتر پیلوری دارد. از این رو ضد [زخم معده](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=8984)  و دستگاه گوارش است.  • عسل در درمان آب مروارید ( کاتاراکت ) مفید است.  • عسل بادشکن است و برای معالجه قولنج روده تجویز می شود و در مسمومیت های غذایی، دستگاه گوارش را پاک می سازد.  • دوست کبد و پادزهر است، پس در بیماری های کبدی مصرف آن مفید است .سکنجبینی که با عسل تهیه می شود، صفرابری اعلاست.  • [سنگ های کلیه](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=6773)  و مثانه را از بین می برد. برای این منظور عسل را با کندر باید مصرف کرد.  عسل خواب آور است و به مبتلایان به بیماری [کم خوابی](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=9665)  توصیه می شود که قبل از خواب چند قاشق مرباخوری عسل میل کنند.  • برای رفع [کم اشتهایی](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=9508)  مفید است و کلاً جریان خون را در بدن بهبود می بخشد. از این رو به رشد عضلات کمک می کند، پس برای [بچه های کم اشتها](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=1634)  و [افراد ورزشکار](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=238)  بسیار مفید است.  • عسل گرفتگی مویرگ ها را باز می کند و برای عروق بسیار مفید است. پس [سالمندان](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=9394)  اگر هر روز شربت عسل و [لیموی](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=669)  تازه بنوشند، عمر طولانی تری خواهند داشت.  • حتی موم عسل نیز خواص زیادی دارد و ماسک آن برای صورت، چین و چروک و فرورفتگی های پوست را می پوشاند و پوست را لطیف می کند.  بررسی مقالات سال های 1984 تا 2001 نشان می دهد حداقل 25 تحقیق راجع به اثرات ضد زخم عسل انجام شده که نتایج آنها مثبت بوده است. عسل به عنوان التیام دهنده زخم و نگهدارنده پوست مورد تأیید قرار گرفته است. همچنین 40 مورد دیگر نشان داده ، عسل دارای اثرات ضد خونریزی با موفقیت 88 درصد بوده که این عمل به همراه اثرات ضد میکروب نیز بوده است.  خاصیت ضد میکروبی در عسل با PH حدود 2/3 تا 5 به هیدروژن پراکسید(H2O2) مرتبط بوده که از تغییرات آنزیمی گلوکز به گلوکونیک اسید حاصل می شود. به هرحال اثرضد میکروبی عسل پس از گرم شدن یا در معرض آفتاب قرار گرفتن کاهش می یابد.  عسل های تولیدشده از جنگل و کوه های اروپایی مرکزی بیشتر از درختان کاج(PINUSSPP) و عسل های حاصل ازMANUKA در نیوزلند از گیاه LEPTESPERMUM SCOPARIUM دارای خاصیت بسیار قوی ضد میکروبی است و بروی برخی میکروب ها از جمله استافیوکوک اورئوس و اپیدرمیس و استرپتوکوکوس پیوژنز و آنتروباکتریاسه اثرات خوبی دارد. عسلی که در نیوزیلند و استرالیا از گیاه مذکور حاصل می شود در جهان منحصر به فرد بوده و به آن عسل UNIQUE MANUKA FACTOR)) می گویند.  سم شناسی : عسل ماده ای کاملاً خوراکی است ، ولی در موارد استثنایی ممکن است به اسپورعامل بوتولیسم آلوده باشد که ایجاد سم کرده و مسمومیت زاست ، به همین دلیل مصرف آن برای کودکان زیر یک سال ممنوع است. همچنین بعضی افرد ممکن است نسبت به دانه های گرده موجود درعسل حساسیت داشته باشند.  ممکن است بعضی از زنبورها به گل خرزهره و چند گل سمی دیگر عادت کنند و محصول سمی تهیه نمایند که البته این کار به ندرت اتفاق می افتد.  به هر حال از مصرف این ماده بسیار مفید غافل نشوید و از فواید زیاد آن سود بجویید | |