



شیوا رسا مهر

عسل درمانی



عسل درماني

نويسنده:

الهه حنفي

سرشناسنامه:	عسل درمانی
عنوان و نام پدیدآور:	الهه حنفی
مشخصات نشر:	قم، انتشارات ندای الهی، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری:	۱۱۲ ص رقی
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۱۱۳-۰۰-۵
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
موضوع:	عسل؛ مصارف عسل.
الف ۱۳۸۹ ع ۵ ح ۹ ۶۶۶۱ - RM	۶۱۵/۲۳

نام کتاب: عسل درمانی

نویسنده: الهه حنفی

ناشر: ندای الهی

نوبت چاپ: دوم، ۱۳۹۲

چاپخانه: ولیعصر

صفحه آراء: سید علی سادات

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۲۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۱۳-۰۰-۵

شیراز : خیابان منوچهری پلاک ۱۲۵ انتشارات شیوا رسا

مدیریت فروش رضا آریاپور ۰۷۱۱۲۳۳۹۶۴۲-۰۹۱۷۹۸۰۴۰۰۷

فهرست مطالب:

مقدمه: عسل و خصوصیات آن

۱۴.....	ماهیت عسل
۱۵.....	تحقیقاتی درباره زنبور عسل
۱۵.....	قدمت زنبور عسل
۱۶.....	موم:.....
۱۶.....	خواص عسل
۱۹.....	عسل ماده غذایی ارزشمند
۲۰.....	غذای ملکه زنبور عسل چیست؟
۲۰.....	نکته‌های شنیدنی از عسل
۲۲.....	شناخت ویژگی‌های خواص عسل بطور کلی
۲۴.....	انتخاب و نگهداری عسل
۲۵.....	خواص عسل بر حسب عناصر مفید و سودمند
۲۹.....	نقش عسل در تغذیه کودکان
۳۱.....	رنگ و طعم عسل طبیعی
۳۲.....	تبلور یا شکرک زدن عسل
۳۲.....	عسل شکری
۳۵.....	زهر زنبور عسل
۳۶.....	دانستنی‌هایی از زهر زنبور عسل

۶ عسل درمانی

- ۳۷..... خلاصه نسخه‌هایی از عسل
- ۳۹..... عسل رسیده
- ۳۹..... خواص دارویی عسل طبیعی
- ۴۱..... عسل، درمان آلرژی
- ۴۲..... ویژگی منحصر به فرد عسل
- ۴۲..... خصوصیات ظاهری و فیزیکی عسل
- ۴۳..... عسل
- ۴۳..... ویژگی منحصر به فرد
- ۴۶..... عسل
-

عسل از نظر احادیث

- ۵۴..... درمان درد معده
- ۵۴..... درمان نفخ معده
- ۵۴..... درمان اسهال
- ۵۵..... تقویت حافظه
- ۵۵..... پوست
- ۵۶..... عسل و معالجه بیماران
- ۵۶..... شفا دهنده هر درد
- ۵۶..... شفا گرفتن عسل و قرآن
-

عسل و درمان انواع بیماری‌ها:

- ۵۷..... عسل و بیماران دیابتی
- ۵۷..... درمان زخم معده
- ۵۸..... عسل و درمان زخم‌ها

عسل درمانی ۷

- عسل و درمان سوختگی ها ۵۸
- عسل و یبوست ۵۹
- عسل و کم خونی ۵۹
- عسل و سلامت و رفتار کودکان ۵۹
- عسل و نرم کردن پوست و... ۶۰
- عسل و درمان تب ۶۰
- فواید عسل درمانی ۶۰
- درمان ترش کردن معده ۶۱
- درمان انگل های دستگاه گوارش ۶۱
- کرم کدو ۶۱
- درمان انواع کرم ۶۲
- درمان سرد مزاجی ۶۲
- درمان اسهال ۶۳
- درمان یبوست ۶۳
- درمان بی خوابی و کم خوابی ۶۴
- عسل و درمان ضعف اعصاب ۶۴
- درمان وسواس ۶۴
- درمان آرتروز و بیماری های مفاصل و استخوان ۶۵
- درمان کوفتگی ۶۵
- درمان کمردرد عادی ۶۵
- عسل و بیماری کلیوی ۶۶
- برای رفع بوی بد دهان ۶۶

- ۶۶ برای درد دندان‌ها و تقویت لثه
- ۶۶ برای سرماخوردگی
- ۶۷ مفید برای واریس رگ‌ها
- ۶۷ برای تنگی نفس
- ۶۷ برای فشار خون
- ۶۷ عسل برای تقویت عضله قلب
- ۶۸ عسل علیه سرطان
- ۶۸ عسل و سرسام
- ۶۹ عسل و سرکه و دفع صفرا
- ۶۹ درمان سرفه کودکان با عسل
- ۷۰ کاهش استرش و اضطراب به وسیله عسل در رژیم غذایی
- ۷۰ خستگی مغزی
- ۷۰ عفونت چشم و ضعف بینایی
- ۷۱ بیماری کم خونی
- ۷۱ زخم‌های ناشی از سوختگی
- ۷۲ کودکان عصبی و حساس
- ۷۲ درمان جراحتهای چرکین و عفونی
- ۷۳ درمان بیماری‌های دهان
- ۷۳ درمان بیماری‌های دستگاه گوارش با عسل
- ۷۴ درمان سرماخوردگی مزمن، آبریزش‌ها و آنفلوانزا با عسل
- ۷۵ عسل و بیماری‌های قلبی
- ۷۵ درمان بیماری‌های قلبی

عسل درمانی ۹

- درمان بیماری‌های تنفسی (سینه‌ای) ۷۶
- درمان زخم‌های چرکین ۷۷
- درمان آنفلوانزا ۷۸
- درمان سنگ ریزه‌های رسوبی کلیه ۷۹
- درمان بیماری‌های زنان با عسل ۸۰
- درمان بیماری‌های زنان و زایمان ۸۱
- عسل و درمان حساسیت و آلرژی ۸۲
- درمان گرفتگی صدا ۸۲
- درمان یبوست ۸۳
- درمان دل به هم خوردگی و تهوع ۸۳
- عسل و دندان ۸۳
- عسل و حافظه ۸۴
- درمان و دفع بدبویی دهان ۸۴
- درمان استسقا (آب آوردگی شکم) ۸۵
- تقویت نیروی جنسی ۸۶
- دفع سموم ۸۶
- درمان برص و لک و پیس ۸۷
- عسل و دستگاه گوارش ۸۷
- عسل برای تقویت عضله قلب ۸۸
- عسل برای سنگ کلیه ۸۹
- عسل برای بیماری‌های کبد ۸۹
- عسل برای تسکین دردهای زایمان ۹۰

- عسل برای گشودن جریان خون قاعدگی و جلوگیری از دردهای آن... ۹۰
- عسل برای سردرد ناشی از قاعدگی..... ۹۱
- برای کم خونی..... ۹۱
- رشد کودکان ۹۱
- برای رفع بوی بد دهان..... ۹۱
- برای رشد بدنی و ذهنی کودک..... ۹۲
- عسل برای دفع سموم..... ۹۲
- برای بیماری‌های گوش..... ۹۲
- برای رفع خشونت سینه..... ۹۲
- برای بیماری‌های چشم..... ۹۳
- برای از بین بردن آب سفید چشم..... ۹۳
- برای درمان اسهال..... ۹۳
- برای درمان اسهال کودکان..... ۹۳
- عسل برای زخم معده..... ۹۴
-

ماسک‌ها

- عسل برای زیبایی و آرایش صورت و طراوت آن..... ۹۵
- ماسک‌های خانگی عسل..... ۹۶
- ماسک عسل برای پوست خشک..... ۹۶
- ماسک عسل برای پوست‌های چرب..... ۹۶
- ماساژ عسل..... ۹۷
- تمیز کننده روزانه صورت..... ۹۷
- خشکی پوست و ترک خوردگی..... ۹۷

عسل درمانی ۱۱

- ۹۸ نیش‌های دردناک
- ۹۸ لکه‌های قارچی و خارش پوست
- ۹۹ چروک پوست صورت
- ۹۹ ریزش مو
- ۹۹ بیماری پوست
- ۱۰۰ عسل و زیبایی
- ۱۰۰ عسل برای زیبایی
- ۱۰۱ ماسک‌های خانگی عسل
- ۱۰۲ ماسک کلئوپاترا
- ۱۰۲ ماسک سفیده تخم مرغ
- ۱۰۲ ماسک فوری
- ۱۰۳ مرطوب کننده برای دست
- ۱۰۳ هشت نکته درباره زیبا شدن با عسل
- ۱۰۴ ۱. ماسک عسل
- ۱۰۴ ۲. پوستی روشن با حمام عسل
- ۱۰۴ ۳. وان عسل
- ۱۰۵ ۴. ماساژ عسل
- ۱۰۵ ۵. تمیز کننده روزانه صورت
- ۱۰۵ ۶. موهای درخشان
- ۱۰۵ ۷. نرم کننده مو
- ۱۰۶ ۸. جوهر پوست
- ۱۰۶ کرم ضد سرمازدگی

۱۰۶ ماسک عسل برای پوست‌های خشک

۱۰۷ ماسک عسل برای پوست‌های چرب

انواع عسل

۱۰۹ عسل بابونه

۱۱۰ عسل آفتاب‌گردان

۱۱۰ عسل جعفری

۱۱۰ عسل آویشن

۱۱۰ عسل گون

۱۱۱ عسل سیاه دانه

۱۱۱ عسل مرکبات

۱۱۱ عسل یونجه

۱۱۲ عسل افاقیا

۱۱۲ عسل گشنیز

مقدمه: غسل و خصوصیات آن

پیامبران الهی آن چنان به غسل علاقه نشان می‌دادند که آن را بعنوان یکی از ارزاق طیبه‌ی الهی مورد استفاده قرار می‌دادند و هنوز هم بعضی غسل را نوشابه انبیاء علیهم‌السلام می‌نامند.

خداوند متعال باران را مبارک، غسل را شفابخش و روزی حلال را گوارا معرفی فرموده که هرگاه مخلوطی از این سه فراهم شود برکت و شفا خواهد بود.

پیامبر اعظم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید:

«الطیبُ یَسْرُ و العَسَلُ یَسْرُ و والنَّظَرُ اِلَى الخَضِرِ یَسْرُ و الرُّكُوبُ یَسْرُ»^۱

«بوی خوش، غسل، نگاه کردن به سبزه و سوارکاری موجب نشاط و

طراوت می‌گردد.»

^۱. مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۳۶۷.

امیرالمؤمنین امام علی علیه السلام می‌فرماید: «از هر دانشی بهترین آن را فراگیرید، چرا که زنبور عسل (نحل) از هر شکوفه‌ای زیبا تریش را می‌خورد، و دو نفیس از آن پدید آید، یکی در آن شفا و بهبودی است برای مردم (عسل) و دیگری که به وسیله آن روشنی جویند (یعنی موم).^۲»

ماهیت عسل

نکته بسیار مهم این که اگر مردم ماهیت عسل را خوب بشناسند و بی‌جهت هر نوع عسلی را به تقلبی بودن محکوم نکنند و به طور صحیح عسل را وارد تغذیه‌ی روزانه خود بکنند، بی‌تردید عسل به عنوان یک مکمل غذایی بسیار پر ارزش موجب رفع بسیاری از کمبودهای مواد غذایی آنها می‌شود لذا با مصرف روزانه و مناسب عسل می‌توان از بروز بسیاری از بیماری‌های ناشی از سوء تغذیه جلوگیری کرد. عسل علاوه بر این که می‌تواند به عنوان یک مکمل بسیار مفید، کمبودهای غذایی متعددی را برطرف کند، در برخی از بیماری‌ها می‌تواند به عنوان دارو و در برخی موارد به عنوان یک کمک دارو مورد استفاده قرار گیرد.

عسل هیچگاه فاسد نمی‌شود و همیشه می‌توانید به سلامت آن اطمینان داشته باشید چنانچه عسل‌هایی که در مقبره فراعنه‌ی مصر پیدا کرده‌اند پس از چندین هزار سال خراب نشده بودند از آن جهت که زنبور عسل به

^۲. غرر الحکم و درر الکلم آمدی، ج ۲، ص ۱۷۵؛ باب العلم، حدیث ۱۴۳/۶۹۵۹. شرح و ترجمه فارسی به قلم

سید هاشم رسولی محلاتی، چاپ سوم، ۱۳۷۹، چاپ و نشر دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

آن یک ماده ضد عفونی کننده‌ی طبیعی می‌افزاید که ضرر و زیان مواد ضد عفونی کننده شیمیایی را ندارد.

این ماده ضد عفونی، ضد عفونی کننده اسید فرمیک نام دارد. ولی علاوه بر آن عسل‌های کوهستانی یک ماده میکروبی دیگری هم دارند که میکروب‌ها را نابود می‌کند و میکروب‌هایی که در شربت غلیظ رشد نمی‌کنند نمی‌توانند وارد عسل شوند این عامل پر ارزش ماده رادیو اکتیو است بنابراین غلظت بالا، تشعشع رادیواکتیو، آنتی بیوتیک‌ها و آنزیم‌های موجود در عسل، از این ماده یک محیط سترون و ضد حیات می‌سازند و به دلیل امکان عدم رشد و تکثیر و زنده ماندن عوامل فاسد کننده عسل رسیده یک ماده‌ی فاسد نشدنی است که تا مدت نامعلوم سالم می‌ماند.

عسل همچنین قابلیت از بین بردن هر نوع قارچی را دارد. بنابراین عسل رسیده از فساد توسط انواع مخمر و کپک در امان است.

تحقیقاتی درباره زنبور عسل

ملکه زنبور عسل در ۲۴ ساعت می‌تواند در حدود ۲۰۰۰ تخم بگذارد و مدت ۳ تا ۵ سال زندگی کند (در حالی که عمر زنبورهای دیگر ۴۵ تا ۶۰ روز است)

قدمت زنبور عسل

قدیمی ترین زنبور عسل که نگهداری شده در موزه تاریخ طبیعی نیویورک است، که طبق نظر دانشمندان ظاهراً این نوع زنبور عسل ۸۰

میلیون سال عمر دارد. در تمام طول تاریخ، زنبور عسل مورد احترام بشر بوده است.

موم:

زنبور عسل نیز در پزشکی و داروسازی مصرف زیادی دارد. به دلیل بی اثر و غیر فعال بودن موم زنبور عسل، به راحتی با داروها مخلوط می شود، عسل به عنوان دارو هیچ اثر سوء، عارضه یا بیماری را به دنبال ندارد، بنابراین در حالت آلرژی، امراض عفونی، سل، امراض روانی، بیماری های کبد و معده، امراض غدد فوق کلیه، نارسایی قلب و عروق، ناراحتی های عصبی، امراض خونی و ضعف شدید، باید از تجویز زهر زنبور عسل خودداری کرد.

خواص عسل

۱. خواص ضد باکتریایی و آنتی بیوتیکی و همچنین خاصیت ضد التهابی عسل.
۲. گلوکز و فروکتوز عسل سریعاً جذب شده و به انرژی تبدیل می شوند.
۳. اعمال کبد را فعال کرده و در دفع سموم دتوکسالیون از کبد مؤثر است.
۴. حرکات و ترشحات روده را بهبود می بخشد. عسل دارای یک اثر ملین بوده و ترشحات روده ها را تحریک می کند. فشار اُسْمزی بالا، وجود ترکیبات معطر و استیل کولین باعث بروز این اثرات می شود.

* هر کس زیاد حرکت کند و احتیاج به انرژی داشته باشد، عسل برای او غذای مناسبی است که مصرف آن توصیه می‌شود.

* در سراسر دنیا، بسیاری از اشخاص برای رفع بی‌خوابی و اختلالاتی که بدان مبتلا هستند پناه به داروهای شیمیایی می‌برند، و انواع قرص و کپسول را مثل نقل و نبات می‌خورند و گاهی کمتر نتیجه مفیدی از آن می‌گیرند، زیرا غافلند که در مقابل این داروی شیمیایی، عسل غذا و دارویی است که بی‌خوابی را در کسانی که دچار بیماری بی‌خوابی شده‌اند، درمان می‌کند.

* کسانی که مبتلا به افسردگی عصبی شده‌اند و یا نارسایی گوارشی پیدا کرده‌اند و همچنین به بیماری‌های دیگری مبتلا هستند، به کمک عسل از این بیماری‌ها شفا می‌یابند.

* برای درمان این بیماری‌ها باید هر شب قبل از خواب یک فنجان دمکرده «تیول» یا «بهارنارنج» و یا «برگ نارنج» و یا «اکلیل کوهی» را با کمی عسل شیرین کرده بنوشند، زیرا این دمکرده‌ها با عسل خواب آرام و مطبوعی را پدید می‌آورد.

* کسانی که هر روز یک قاشق کوچک مرباخوری عسل می‌خورند، احتیاجی به داروی ملین برای رفع یبوست پیدا نمی‌کنند، زیرا عسل، ملین شیرین طبیعی است.

* عسل چه به مصرف تغذیه برسد چه برای کمک‌های اولیه به کار رود، در هر حال ماده گرانبهایی است.

* پزشکان بومی آمریکای مرکزی که از ضد عفونی کردن، چیزی نمی‌دانند، زخم‌های بیماران خود را با عسل می‌پوشانند و به این وسیله از چرک کردن و عفونت آن جلوگیری می‌کنند.

شیره ی گلها که به وسیله زنبورهای عسل مکیده می‌شود، پس از جذب در معده ی آنها تغییراتی می‌کند و مجدداً به دهان آنها وارد می‌شود، و به نام عسل بیرون می‌ریزد. عسل حاوی آب، گلوکز و لوولز (۷۰ تا ۷۵٪)، کمی اسید فرمیک، مواد معطر رنگی، ترکیبات مومی، مواد پروتیدی، دیاستازها و اندکی ساکارز (در صورت تازه بودن) و مواد معدنی است.

عسل به علت داشتن مقدار مساوی گلوکز و لوولز باعث تولید انرژی فوری (در اثر سوختن گلوکز) و انرژی طولانی (در اثر سوختن لوولز) می‌گردد. بچه‌های مریض و ضعیف اگر عسل بخورند باعث افزایش وزنشان می‌شود و عسل هموگلوبین خونشان را زیاد می‌کند و به علاوه به علت داشتن ویتامین B در رشد و نمو آنها تاثیر زیادی دارد.

عسل کم خونی بیماران را برطرف می‌کند و رنگ طبیعی آنها را باز می‌گرداند، به علاوه از تجمع پیشاب نیز جلوگیری می‌کند.

عسل حالت مالیخولیایی، ناراحتی‌های عصبی و بی‌خوابی، حالت زکامی، دردپهلوی و سیاتیک، جوش‌های صورت و اگزما سرفه و برونشیت، دیفتری، التهاب معده، روده، سینه و سرمازدگی را برطرف می‌کند. طبق مطالعات جدید پزشکی، اگر مبتلایان به بیماری‌های قلبی روزانه ۱۰ تا ۱۴۰ گرم عسل را به مدت ۱ تا ۲ ماه میل کنند، بهبود محسوسی خواهند یافت.

هیچ غذایی مانند عسل پاک و ضد عفونی نیست، زیرا در آن هیچ نوع میکروبی نمی‌تواند زیست کند. چنین معروف است که هنگامی که گورفرعون مصر را در هرم کئوپس مورد تجسس قرار دادند، کنار جسد مومیایی شده ی فرعون، یک ظرف پر از عسل قرار داشت که بعد از چندین هزار سال بدون آن که فاسد یا خراب شده باشد، شکل طبیعی خود را حفظ کرده بود.

عسل ماده غذایی ارزشمند

یکی از خاصیت‌های قندهای عسل این است که به سرعت در روده جذب بافت روده می‌شوند و آنگاه به کبد می‌رود. عسل از لحاظ ذخیره انرژی عضلانی و تجدید نیرو از شکر بهتر عمل می‌کند. به همین دلیل است که کشتی‌گیران امریکایی هنگام تمرین‌های ورزشی، مقداری عسل می‌خورند. عسل منبع سرشار از انرژی است و مصرف بالای آن هیچ ضرری ندارد.

عسل به رشد بافت‌های بدن، به ویژه بافت‌های جوان کمک می‌کند. روغن‌های معطر عسل برای سلول‌های مغز و رگ‌های قلب نشاط آور است. به همین دلیل، عسل را برای آن عده از افرادی که فعالیت‌های فکری سنگین دارند و بیمارانی که به تازگی بهبود یافته‌اند، توصیه می‌کند.

ارزش غذایی عسل، هنگامی که در می‌یابیم مقدار زیادی از ویتامین‌ها را در خود دارد فزون‌تر می‌نماید. ویتامین B₂ نقش بسزایی در جذب مواد غذایی دارد و مقاومت بدن را در برابر بیماری‌های عفونی بیشتر می‌کند.

نقصان ویتامین B۶ سبب می‌شود که درصد میزان سموم میکروبی و غذایی در بدن بیشتر شود و در شیرخواران سوء هاضمه به وجود می‌آورد. اما اسید فولیک نقش بسزایی در فرآیند خون‌سازی بدن دارد. اسید فولیک، فعالیت هورمون‌های جنسی را بیشتر می‌کند.

غذای ملکه زنبور عسل چیست؟

نوعی عسل به نام شاه انگبین جهت تغذیه ملکه تهیه می‌شود که اکسیر طول عمر نامیده می‌شود، چون عمر زنبورهای کارگر تابستانی ۶ تا ۸ هفته است، در حالی که عمر ملکه که از شاه انگبین تغذیه می‌کند چهار تا پنج سال است. به عبارتی عمر ملکه زنبور در حدود ۵۰ برابر عمر زنبورهای کارگر می‌باشد.

نکته‌های شنیدنی از عسل

* عده‌ای عقیده دارند که جوانان به علت زیاد بودن گلوکز فسفات عسل نباید در خوردنش افراط کنند ولی پیران می‌توانند به دلخواه خود مقدار آن را برگزینند.

* هیچ میکروبی و هیچ گونه قارچی نمی‌تواند در عسل رشد و تولید مثل کند. علت این که باکتری‌ها نمی‌توانند در عسل رشد کنند وجود مقداری زیادی پتاسیم در آن است زیرا پتاسیم جاذب الرطوبه بوده و بدین وسیله از باکتری‌ها سلب حیات می‌نماید.

* علاوه بر این که عسل به علت داشتن پتاسیم اجازه‌ی رشد و تکثیر به میکروب‌ها نمی‌دهد دارای مقداری مواد ضد عفونی کننده مانند اسید فرمیک نیز هست. پس عسل دارای خاصیت بازدارنده از رشد میکروب را دارد و هم میکروب‌کش است.

* میکروب‌ها به طور متفاوت، بعضی به سرعت و برخی با مدت بیشتر در عسل کشته می‌شوند مثلاً میکروب حصبه پس از ۸ ساعت و میکروب‌هایی که در ریه عوارض بیشتری به وجود می‌آورد پس از چهار روز و میکروب‌های تولید کننده‌ی آماس صفاق (پریتونیت) و ذات‌الجنب و اسهال خونی پس از دو ساعت می‌میرند.

* عسل هرگز فاسد نمی‌شود و هیچ‌گاه ویتامین‌های خود را از دست نمی‌دهد در صورتی که سبزیجات به سرعت بسیاری از ویتامین‌ها به خصوص ویتامین ث خود را از دست می‌دهند.

* دارویی که سرخ پوستان برای درمان آسم به کار می‌بردند چنین بود: یک تخم مرغ را در ظرفی از شیشه قرار داده آب لیمو بر آن می‌ریختند بعد از ۱۲ ساعت پوست تخم را جدا کرده معادل زرده و سفیده، به آن عسل اضافه می‌کردند و به وسیله‌ی آتش آن را جوشانده و همین که سفت می‌شد برداشته روزانه یک قاشق چای خوری صبح و یک قاشق چای خوری شب از آن می‌خوردند.

* عسل تازه، رنگین‌تر است و اگر در معرض نور قرار گیرد رنگ آن کم می‌شود.

* این که می‌گویند اگر عسل را به خربزه بمالند سفت می‌شود و برای معده ثقیل است، صحت دارد زیرا عسل را به هر میوه‌ای که الیاف سلولزی فراوانی داشته باشد بمالند سفت می‌شود در صورتی که الیاف خربزه زیاد نیست و این که بعضی‌ها خربزه و عسل می‌خورند و دل درد می‌گیرند استعداد مخصوص و آلرژیک است که به آن دارند باید با احتیاط برخورد کنند.

* عسلی که دارای بقایای گرده‌های گل باشد ممکن است در افراد مستعد اثر آلرژیک و حساسیت داشته باشد و در این اشخاص باید عسل را صاف کرد و به آنها توصیه کرد.

* ابن سینا مقادیر کم عسل را برای رفع بی‌خوابی تجویز می‌کرد و به عقیده‌ی وی مقادیر زیاد خوردن موجب بی‌خوابی است.

شناخت ویژگی‌های خواص عسل بطور کلی

- * عسل زود جذب خون می‌شود.
- * عسل از ایجاد عفونت در معده و روده جلوگیری می‌نماید.
- * عسل در خون سازی مؤثر است.
- * عسل برطرف کننده‌ی یبوست است.
- * عسل مسکنی است که برای کسانی که دیر به خواب می‌روند اثر بسیار خوبی می‌نماید.
- * عسل برای رفع خستگی و فشردگی عضلات اثر خوبی دارد و برای کنترل انقباض عضلات سودمند است.

* عسل اگر به زن آبستن داده شود بچه‌اش دارای شبکه‌ی عصبی قوی خواهد گردید.

* عسل بر میزان کلسیم خون می‌افزاید.

* عسل برای کسانی که دستگاه گوارش ضعیفی دارند و نیاز به مصرف مواد قندی دارند نافع است به خصوص در کسانی که به نفخ شکم دچارند چون ایجاد نفخ نمی‌کند توصیه می‌شود.

* عسل به علت این که زود وارد سوخت و ساز می‌شود می‌تواند به فوریت انرژی رساننده و ترمیم کند.

* عسل برای کلیه‌ها زحمتی ایجاد نمی‌کند.

* عسل در سوختگی‌ها نیز اثر دارد.

* عسل در سالخوردگان نیروی قابل توجهی به وجود می‌آورد.

* عسل در تقویت قلب مؤثر است.

* عسل برای درمان آسم نافع است (حتی باز کردن ظرف عسل و استنشاق بخارات متصاعد از آن حملات آسم را برطرف می‌سازد).

* عسل در امراض ریوی کمک کننده‌ی خوبی است.

* عسل در خونریزی‌ها و حتی هموفیلی مؤثر است.

* عسل برای افراد مبتلا به اسهال به علت خاصیت میکروب‌کشی‌اش و جهت بیماران کلیوی مفید است.

* عسل آواز را صاف می‌کند به خصوص اگر با گلیسیرین و آب لیموترش خورده شود.

* در درمان زخم معده و اثنی عشر عامل مؤثری شناخته شده حتی بسیاری از پزشکان برای جلوگیری از ایجاد زخم‌های نامبرده، خوردنش را مؤثر می‌دانند.

* عسل در سال ۱۹۳۶ توسط دکتر هیرمان آلمانی به عنوان داروی معالجه رماتیسم نقصان قوه رشد عضلات و ناراحتی‌های عصبی و... معرفی گردید.

انتخاب و نگهداری عسل

در انتخاب و نگهداری عسل می‌توان آن را به صورت بسته بندی و هم به صورت فله خریداری کرد. این روزها اغلب عسل را پاستوریزه می‌کنند، اما در بازارهای بومی می‌توانید انواع خام آن را نیز پیدا کنید. عسل خام که پاستوریزه و تصفیه نشده است، دارای بالاترین خواص می‌باشد و جزء بهترین انتخاب‌ها محسوب می‌شود. دنبال انواعی از عسل بروید که روی آن بر چسب: «۱۰۰٪ طبیعی» خورده باشد. عسل‌های طبیعی معمولاً نیمه شفاف هستند، عسل‌های کرمی رنگ، غیر شفاف هستند و با افزودن بلور عسل به عسل مایع درست می‌شوند. عسل با کیفیت ویژه، از نکتار گل‌های مختلف مانند سنبل و آویشن و غیره استحصال می‌شود.

عسل در محدوده رنگ‌های متفاوتی از جمله سفید، کهربایی، قرمز، قهوه‌ای و تقریباً سیاه درست می‌شود. طعم و حالت آن به شهد گل‌هایی که عسل از آن تهیه می‌شود، بستگی دارد. بیشتر زنبورها عسل را از شهد گل‌هایی نظیر شبدر، یونجه، خلنگ، و افاقیا درست می‌کنند، اما می‌توان

گفت که عسل از گل‌های متفاوت از جمله سنبل و آویشن نیز می‌تواند گرفته شود و به صورت فراوان در دسترس می‌باشند. به خاطر داشته باشید که هر چه عسل پر رنگ‌تر باشد، طعم آن تند و تیزتر است. می‌بایست عسل را در یک ظرف در بسته نگهداری کنید و از ورود هوا به داخل آن جلوگیری نمایید. اگر عسل را در محلی خشک و خنک نگهداری کنید، می‌توانید برای زمان نامحدود از آن استفاده نمایید. دلیل این امر وجود مقداری زیادی هیدرات‌های کربن و PH اسیدی بالای در آن می‌باشد که از رشد هرگونه میکروارگانیزمی جلوگیری می‌نماید. اگر عسل را در محل سرد نگهداری کنید، غلیظ و سفت می‌شود و اگر آن را در محل گرمی نگهداری کنید رنگ آن تیره شده و طعم اولیه خود را از دست می‌دهد.

خواص عسل بر حسب عناصر مفید و سودمند

ویتامین A :

ویتامین A در طبیعت به سه شکل دیده می‌شود. در بدن حیوانات وجود دارد.

ویتامین A در حضور صفرها به سهولت و سرعت جذب می‌شود ۳-۵ ساعت پس از مصرف ویتامین A مقدارش در خون به حداکثر می‌رسد بیشتر ویتامین A در جگر متمرکز می‌شود و بدن روزانه نیازمند به ۲۵۰۰ واحد بین المللی ویتامین مذکور است.

ویتامین A در چشم فعالیت دارد در متابولیسم سلول‌های بافت پوششی متابولیسم محرزی دارد، رشد و نمو را پیش می‌برد. ادرار را زیاد می‌کند. در غدد تیروئید مفید است و موقع دندان درآوردن عامل مؤثری است.

ویتامین A در بیماری‌های جگر، روده، قند، کلیه، ضعف چشم، نوعی از شب کوری، اگزوفتالمی، عفونت‌های پوستی، بافت پوششی و هیپرکراتوز تجویز می‌گردد. بر روی رشد در سنین جوانی اثر می‌کند و بر روی قدرت بینائی و بر روی ساختمان نسوج اپی تلیال (بافت پوششی) به خصوص نسوج حنجره و لگنچه توأم با آمادگی این نسوج جهت پذیرش بیماری‌های چرکی مؤثر است.

ویتامین D :

ویتامین D در اثر تابش اشعه‌ی آفتاب در روی پوست و قشر سطحی آن ایجاد می‌شود و حیواناتی که پشم و مو و پر دارند با لیسیدن یا منقار زدن، آن را وارد بدن خود می‌کنند یا از راه گوارش جذب می‌شود.

کمبود ویتامین D سوخت و ساز کلسیم و فسفر را دگرگون می‌سازد.

ویتامین D علاوه بر این که تعادل کلسیم و فسفر را محفوظ می‌دارد. فسفر بافت‌های شل و نرم را به حرکت در می‌آورد، فسفر آلی را به فسفر معدنی تبدیل می‌نماید.

در کودکان پیش رس و بیماری‌های راشیتیسسم و تحتانی کودکان (اسپاسموفیلی) استئومالاسی و مسمویت از سرب و لوپوس مورد استعمال دارد و در نارسایی کلیه و آرتریواسکلروزها تجویز آن ممنوع می‌باشد.

ویتامین E :

این ویتامین در تحلیل رفتن ماهیچه‌ها، و اسکروز ماهیچه‌ها، بیماری قند، آنژین صدری، بسته شدن سیاه رگ‌ها، زخم‌های چرکین، تورم، سوختگی‌ها، بیماری‌های کلاژن، برخی بیماری‌های عصبی مانند اسکروزان پلاک، در دوران یائسگی و در بیماری‌های جگر مورد استعمال دارد.

ویتامین K :

این ویتامین به اشکال ویتامین K_۱ و K_۲ در طبیعت یافت می‌شود. در چربی محلولند و در برابر حرارت تا حدی ثابت و در مقابل نور و قلیایی‌ها غیر ثابت می‌باشد و برای جذب شدن بدن احتیاج به صفرا دارند. این ویتامین در اشخاص بالغ به مقدار کافی از جسد میکروب‌ها در روده تهیه می‌شود. نیاز به این ویتامین در گرما بیشتر می‌گردد. در انعقاد خون، اثر غیرمستقیم دارد و در مسمومیت‌های حاصله از بنزین و بنزن و سالیسیلات و زیاد مصرف کردن دیکومارل، ترومکسان مورد استعمال دارد کمبود این ویتامین اغلب ثانوی بوده و به واسطه‌ی نبودن اصلاح صفراوی که برای جذبش لازمند به وجود می‌آید لذا در فیستول‌های خارجی صفراوی و یرقان‌های انسدادی و کلیت‌های مزمن زخمی و... دیده می‌شود.

ویتامین C :

این ویتامین در طبیعت به دو شکل یافت می‌شود، هر دو در آب محلولند و در برابر نور و قلیایی‌ها و بعضی فلزات غیر ثابت می‌باشند.

ویتامین C تا حدودی در بدن ذخیره می‌شود گیاهان و بیشتر پستانداران ویتامین C می‌سازند و خوکچه‌ی هندی و میمون و انسان قادر به ساختن نیستند. احتیاج روزانه‌ی بدن ۷۵ میلی‌گرم حدس زده شده و وجود ویتامین

ث باعث استقامت بدن در برابر امراض عفونی می‌گردد و در سلول‌های نسوج پیوندی - غضروفی، استخوانی عاج دندان‌ها عمل نگهداری مواد را در داخل آنها انجام می‌دهد ویتامین پ فعالیت ویتامین ث را زیاد می‌کند و برعکس. در ساختن دندان‌ها و استخوان‌ها ویتامین ث دخالت دارد.

خرابی لثه‌ها، کم شدن استقامت مویرگ‌ها، کاهش استقامت بدن در برابر بیماری‌های عفونی، دیر التیام یافتن زخم‌ها، به تعویق افتادن ترمیم شکستگی استخوان‌ها، خستگی و بی‌حالی عمومی، کم خونی، اختلال در رشد و استخوانی شدن غضروف‌ها و اختلال در پیشرفت نمودن آن‌ها با کمبود این ویتامین ارتباط دارد.

ویتامین B۱ (تیامین)

در گیاهان به شکل طبیعی یافت می‌شود و در بدن حیوانات به شکل ترکیبی.

کمبودش کمی اشتها، استفراغ، خستگی عمومی کم شدن فعالیت گوارش، کاسته شدن اسید کلریدیک معده، کمی وزن، کاستی رشد کودک، ضربان قلب، اختلال متابولیسم آب، علائم عصبی در پاها، ضعف ماهیچه چهارسر، انقباض ماهیچه‌ها، زود خسته شدن، زیاد و کم شدن حس و حساسیت و در کمبود شدید آن بری‌بری و نوریت ظاهر می‌گردد و تمام حالات مذکور با دادن ویتامین B۱ برطرف می‌گردد، و اگر ویتامین B۲ زیاد مصرف گردد اسیدنیکوتینیک بدن کم می‌شود.

در مبتلایان به الکلی، اختلالات معده، روده، جگر، هنگام وضع حمل، در بیماری قند ویتامین مذکور داده می‌شود و در مبتلایان به ساتورنیسم این ویتامین را به عنوان پیشگیری تجویز می‌نمایند.

ویتامین B_۲ (ریبوفلاوین)

کمبود آن جراحی در شیار بینی، لب، پلک‌ها، گوش‌ها، تورم خشک پوست، خارش مقعد و فرج، پوست تخم، سوزش زبان و پا، تورم زبان و عصب، ازدیاد حساسیت در پا و ساق پا، ضعف ماهیچه‌ها، عدم تطابق حرکات، انقباضات کلونیک، سرگیجه، لرز، قرمز شدن قرنیه و پوست ایجاد می‌نماید و با دادن ویتامین B_۲ هر کدام از علایم به وجود آمده باشد برطرف می‌گردد.

نقش عسل در تغذیه کودکان

آزمایش‌های پزشکی که توسط تعدادی از پژوهشگران انجام گرفت، عسل را به عنوان یک ماده غذایی اثرگذار در رشد کودکان معرفی نموده است. همچنین پژوهشگران متوجه شدند که عسل دارای نقشی خون‌ساز می‌باشد و باعث افزایش گلبول‌های قرمز در خون کودکان می‌شود. در حال حاضر، بسیاری از کشورهای دنیا عسل را در رژیم‌های خاص تغذیه کودکان که از بیماری‌های سوء هاضمه، اختلالات دستگاه گوارشی و کم‌خونی رنج می‌برند، گنجانده‌اند.

اضافه نمودن عسل به رژیم‌های کودکان بیمار علاوه بر افزایش وزن آنها، در بهبودی بیماریشان نقش مؤثری دارد. چون عسل خاصیت ضد

میکروبی دارد، بنابراین، از مبتلا شدن کودکان سنین پایین به بیماری‌های عفونی انگلی معده جلوگیری می‌کند.

با وجود فواید فراوان آن برای مادر و کودک شیرخوارش، در حال حاضر شیر مادر را تنها منبع تغذیه کودک نمی‌دانند. از این رو، پزشکان جهان، عسل را به عنوان ماده شیرین کننده غذایی مهم که باید در شیر محلی و در غذاهای کودکان مانند فرنی یا آرد گندم نیم کوب باشد مطرح کرده‌اند زیرا مقدار مناسب قندی که در عسل است، انرژی خوبی را برای کودک تأمین می‌کند و همچنین در مرحله حساس رشد کودک تأثیرگذار است. چون عسل از مواد معدنی حیاتی و ریزمغذی‌ها سرشار است، از این رو، آزمایش‌های ماگنی ثابت کرده است که عسل، محرک رشد کودک را در خود دارد. عسل به دلیل ویتامین‌هایی که دارد، در حفاظت و مصونیت بچه‌ها از بیماری راشیتیس (نرمی استخوان) و با داشتن فاکتورهای رشد، موثر است. از سوی دیگر، کومبی^۳ تأکید می‌کند: افزودن عسل به شیر جوشیده، خواصی را که شیر بر اثر جوشاندن از دست داده، برمی‌گرداند. او متوجه شد که می‌توان از عسل به عنوان داروی ملین بچه‌ها نیز استفاده کرد. بچه‌هایی که عسل، ماده غذایی اساسی در تغذیه آنها می‌باشد، دستگاه گوارشی سالم دارند و هیچ گونه گازی در شکم آنها جمع نمی‌شود. علت آن به اسیدهای عالی و روغن‌های فرّاری که در عسل است، برمی‌گردد. که این خود به علت تنظیم حرکات روده‌ها و عدم بی‌قراری کودکان است.

از عسل به عنوان ماده‌ای برای درمان بیماری‌های دهان و روده کودکان استفاده می‌کند. زیرا مصرف قند معمولی برای کودکان زیان‌هایی را در پی خواهد داشت. به دنبال آن، زایس^۴ به شدت تأکیدی می‌کند که عسل تأثیر مثبتی در رشد کودکان دارد. زیرا به اعتقاد او وارد نمودن عسل در رژیم‌های غذایی مخصوص بچه‌ها در تقویت بنیه بچه‌های ضعیف و کم‌رشد مؤثر است.

علاوه بر آن، عسل در ساختن کلسیم و منیزیم در رشد بچه‌ها تأثیر خوب و مشهودی دارد، بسیار مفید و مؤثر است، به ویژه اگر آن را همراه با رژیم غذایی مخصوص کودکان مبتلا به نرمی استخوان‌ها (راشیتیزم) بگنجانند. بنابراین، فواید زیاد عسل را در رشد کودکان و در مراحل مختلف زندگی آنها و در رشد طبیعی و پیشگیری از بیماری‌ها و در مراحل مختلف رشد، خواه در عرصه رشد طبیعی و خواه به منظور مصونیت و پیشگیری از بیماری‌های گوناگون کودکان ملاحظه می‌نماییم.

رنگ و طعم عسل طبیعی

رنگ عسل نیز مانند سایر ویژگی‌های آن بسیار متغیر است. عسل طبیعی تقریباً از بی‌رنگ، زرد نخودی تا قهوه‌ای تیره متغیر است.

به طور کلی رنگ و طعم به یکدیگر وابسته‌اند به طوری که عسل‌های روشن طعم ملایم و عسل‌های تیره طعم تند دارند. عسل بر حسب این که

^۴. کتاب زنبورها و طب.

متعلق به کدام منطقه و کدام گل باشد رنگش متفاوت است؛ و به همین دلیل روی طعم عسل نیز تأثیر دارد. طعم عسل بیشتر مبتنی به نظر است، ممکن است بسیاری از طعم‌های عسل که در یک منطقه مطلوب و خوب چشیده و احساس می‌شوند، در منطقه دیگر مورد پسند ذائقه نباشند.

تبلور یا شکرک زدن عسل

عسل طبیعی و خالص باید شکرک بزند. آنزیم دیاستاز و همچنین قند (گلوکز) بالای موجود در عسل از عوامل مهم در عمل شکرک زدن است. اجسام خارجی از قبیل ذرات موم، گرده‌ی گل و یا حتی گرد و غبار می‌توانند به عنوان هسته تبلور باشند. دیاستاز، این ذرات را به خود جذب کرده و ته نشین و کدر می‌شود. هر چه مقدار گلوکز عسل بیشتر شود، عمل شکرک زدن زودتر اتفاق می‌افتد. پس نتیجه می‌گیریم که اگر عسلی پس از مدتی شکرک زد، پس حتماً طبیعی است. البته تولید کنندگان به دلیل این که مصرف کننده‌ها عسل مایع و شفاف را می‌پسندند، بعد از استخراج آن و عمل فیلتر کردن (صاف کردن)، عسل را تقریباً ۳۰ دقیقه در دمای ۶۰ درجه سانتیگراد حرارت می‌دهند یا به عبارتی پاستوریزه می‌کنند که با این عمل دیاستاز موجود در عسل با حرارت از بین می‌رود و عسلی شفاف و روان به دست می‌آید.

عسل شکری

منشأ آن شربت شکر یا مخلوطی از عسل و شکر است، یعنی به جای شهد گل، شکر در اختیار زنبور قرار می‌گیرد که ممکن است حتی به صورت

شهد و شکر به بازار عرضه شود. عسلی که به این طریق تهیه می‌شود طبعاً عطر و بو (بوی گل) ندارد و طعم شکر را می‌دهد. وزن مخصوص آن از عسل کمتر است. درصد ساکاروز بالایی نسبت به عسل دارد و همچنین کش دار نیست. بنا به گفته‌ی بعضی از کارشناسان تولید کننده‌ی عسل اگر به این نوع عسل به دلیل اشباع آن از شکر، شکرک زد بلورهای آن درشت‌تر به نظر می‌رسد.

لازم به ذکر است که با اتکاء به وضع ظاهری عسل کمتر می‌توان در مورد خلوص و مرغوبیت آن اظهار نظر صحیح نمود؛ چرا که فقط روش آزمایشگاهی، روش مناسبی در تعیین خلوص عسل می‌باشد.

عسل کارایی ورزشی را افزایش داده و موجب بهبود جراحات می‌شود اصولاً از عسل به عنوان ماده‌ای انرژی‌زا استفاده می‌کنند. در تحقیقات اخیر ثابت شده که از عسل همچنین می‌توان به عنوان یک ماده ارگوژنیک (موادی که قابلیت اجرایی ورزشکاران را ارتقا می‌بخشد) نیز استفاده کرد. همچنین این ماده، در بهبود زخم‌ها و سایر جراحات نیز نقش مهمی را ایفا می‌کند. سال‌ها پیش در زمان بازی‌های المپیک، معمولاً ورزشکاران برای بدست آوردن نیرو و توان بیشتر از مواد غذایی مخصوصی استفاده می‌کردند که در این میان می‌توان به عسل و انجیر خشک اشاره کرد.

یکی دیگر از مزایای عسل در تحقیقی که بر روی افراد سزارینی (شکافت و جراحی پهلوی و بیرون آوردن جنین) و هستروکتومی (بیرون آوردن

رحم) انجام شد، کاملاً مشهود است. بدن این افراد خیلی زودتر از سایرین، از کلیه عفونت‌ها پاک شد و خیلی زودتر از بیمارستان مرخص شدند.

همچنین عسل خام دارای آنزیمی به نام گلوکز اکسیداز می‌باشد که وقتی با آب مخلوط می‌شود، پراکسید هیدروژن تولید می‌کند که این ماده، خود به عنوان نوعی ضد عفونی کننده خفیف شناخته می‌شود. علاوه بر آنزیم‌های خاصی که در عسل یافت می‌شوند و نقش مرهم را ایفا می‌کنند، عسل شامل آنتی اکسیدان فلاوونوئید نیز می‌باشد که نقش آنتی باکتریال را ایفا می‌کند. یکی از ضد اکسیدان‌ها، چینوسمرین نام دارد که تنها مختص به عسل می‌باشد، پژوهشگران هم اکنون در حال مطالعه این عنصر هستند تا با خواص ضد اکسیدکنندگی آن بیشتر آشنا شوند.

یکی دیگر از مطالعات آزمایشگاهی بر روی عسل استریلیزه نشده، نشان داده است که این ماده، واکنش بجایی در مقابل استافیلوکوک‌ها (باکتری که در همه جا وجود دارد و باعث عفونت در زخم‌های باز می‌شود) از خود نشان می‌دهد. عسلی که رنگ آن کمی تیره‌تر است، به ویژه عسلی که از گل گندم سیاه (نوعی گندم)، درست شده باشد حاوی مقادیر بیشتری آنتی اکسیدان نسبت به سایر انواع عسل‌ها می‌باشد. همچنین عسل خام و عسلی که تحت فرایندهای شیمیایی قرار نگرفته باشد، دارای مزایای بیشتری نسبت به انواع مشابه خود می‌باشد.

روزانه یک قاشق عسل بدن را در مقابل رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند مصرف روزانه یک قاشق عسل گردش خون در رگ‌ها را تسریع می‌بخشد و موجب تولید آنتی اکسیدان‌های خاصی در بدن انسان می‌شود.

در بیمارانی که مبتلا به دیابت نوع دوم بودند، مصرف عسل طبیعی باعث کاهش قابل توجه قند خون در آنها گردید. بنابراین بهتر است کمی عسل را صبح‌ها در شیر، ظهرها در ماست و یا بعد از ظهر در چای خود مخلوط کنید و از نوشیدن آن لذت ببرید. به نظر می‌رسد که مصرف یک قاشق عسل به طور روزانه، نیاز شما به مصرف داروهای مختلف را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

زهر زنبور عسل

امروزه دانش پزشکی به زهر زنبور جنبه‌ی علمی - درمانی داده است و ثابت نموده سم مزبور دارای خاصیت مغناطیسی و عناصری ارزنده و اسیدها و مواد ارگانیک از نوع استرئوز Stereos می‌باشد و خصوصیات شیمیایی و فیزیولوژی زهر زنبور اصولاً بستگی به ترکیب آلبومین آن دارد.

زهر زنبور عسل مایعی است تلخ مزه، دارای وزن مخصوص ۱/۱۳۱، بوی خاص و واکنش اسیدی که در مجاورت هوا به سرعت خشک می‌شود و در اثر خشک شدن ۳۰ تا ۴۰ درصد آب آن از دست می‌رود. زهر زنبور عسل ترکیب پیچیده‌ای دارد و دست کم ۸ نوع پروتئین در آن شناسایی شده است. مهم‌ترین پروتئین‌های زهر زنبور عسل عبارت است از: میلیتین، فسفولیپاز A و آپامین، پنج پروتئین دیگر؛ دوپامین، هیستامین، پپتید منهدم کننده‌ی سلول‌های مست، مینامین و هیالورونیداز هستند.

میزان سمیت زهر زنبور عسل بیشتر از زهر زنبورهای خرمایی است. اما مشخص شده است که ترکیب زهر زنبور عسل مناطق مختلف یکسان است.

تاکنون از زهر زنبور عسل به روش‌های مختلف در درمان برخی بیماری‌ها از جمله رماتیسم فصلی، درد مفاصل و حساسیت شدید به زهر زنبور عسل استفاده شده و نتایج مثبتی گرفته شده است.

دانشتنی‌هایی از زهر زنبور عسل

زهر زنبور دارای اسید فرمیک، اسید هیدرولیک اسیدارتوفسفریک، هیستامین، کلین، تریپتوفان، سولفور، آثاری از کلسیم و مس و مقداری فسفات منیزیم است که خواص درمانی زهر را مربوط به آن می‌دانند برخی هم وجود اسیدهای فرار در زهر را درمان کننده به حساب می‌آورند.

زهر زنبور عسل ممکن است بر بیماری‌های چندی (رماتیسم، مالاریا، گواتر، گواتر اگزوفتالمی، نورالژی و درد اعصاب، نوریت و آماس اعصاب، برخی بیماری‌های چشم اثر مطلوب و نافع داشته باشد و برعکس برخی را زیان دهد.

محل گزش باید با آب و صابون شسته شود.

نیش زنبور را که در محل باقی می‌ماند لازم است بیرون آورد تا زهر وارد بدن گردد.

روز اول یک عدد - دوم دو عدد - سوم سه عدد... دهم ده عدد زنبور انتخاب می‌شود تا گزش را انجام دهد و این مرحله‌ی اول درمان است. بعد

روزهای ۱۵-۱۴-۱۳-۱۲-۱۱ (پنج روز) استراحت کرده و دوره‌ی دوم به طول شش هفته شروع می‌شود که در آن ۱۴۰ - ۱۵۰ زنبور گزیدگی به وجود خواهد آمد و اگر درمان پدید نیامد ادامه‌ی آن لازم نیست ولی در هر صورت باید کلیه‌ی معالجات تحت نظر پزشک انجام گیرد. زیرا موارد حساس ممکن است خطراتی به وجود آورد. زهر زنبور را می‌توان با عناصری (پارافین - اسید سالیسیلیک یا...) مخلوط کرده و به صورت مرهم به کار برد یا به شکل بخور آن را به بیمار رساند.

خلاصه نسخه‌هایی از عسل

۱. عسل را به عنوان مرهم روی زخم‌های چرکی و خونی بمالید، خیلی زود آن را التیام می‌دهد.
۲. وقتی پوست دست ترک می‌خورد، به آن عسل بمالید، ترک‌ها را خوب می‌کند.
۳. عسل در رفع سوزش ترک پوست از سرما و یا ورم آن تأثیر فراوان دارد.
۴. یک قطره کوچک عسل خالص را اگر در چشمانی که تحریک شده‌اند بریزید بلافاصله آن را تسکین خواهد داد.
۵. مخلوط عسل و سرشیر را روی خال‌های قرمز پوست بمالید آن را برطرف خواهد کرد.
۶. عسل را روی پارچه‌ی نازکی بمالید و آن را روی جوش‌های دردناک و یا عارضه باد سرخ بگذارید، خیلی مؤثر خواهد بود.

۷. اغلب به ورم بواسیر اگر به طور مرتب عسل بمالید، برطرف خواهد شد.

۸. برای درمان درد گلو یک قاشق سوپخوری عسل طبیعی و خالص و خوب را در دو لیتر آب چند دقیقه بجوشانید و هر ساعت دو تا چهار قاشق از این شربت را بنوشید.

۹. وقتی دچار سؤهاضمه شدید، نصف قاشق سوپخوری عسل را در یک لیوان آب جوش حل کنید و هر ساعت یک قاشق سوپخوری از آن را بنوشید و از رژیم معتدلی پیروی کنید.

۱۰. برای دفع آروغ یا بلغ کردن هوا (آئروفاژی)، یک قاشق سوپخوری رازیانه را پودر کنید بعد با یک قاشق سوپخوری عسل در ظرفی که دارای یک لیتر آب است مخلوط کنید و ظرف محتوی آن را روی آتش بگذارید تا بیست دقیقه بجوشد و هر دو ساعت دو قاشق سوپخوری از آن را بنوشید، برای عارضه بلع هوا و همچنین نفخ شکم فوق العاده مفید و مؤثر است.

۱۱. وقتی به سکسکه افتادید یک قاشق چایخوری عسل طبیعی و خوب را در یک فنجان آب بجوشانید و با آن غرغره کنید.

۱۲. برای درمان انواع دمل و آبسه به مقدار نصف عسل و نصف آرد سفید را با کمی آب گرم مخلوط کنید تا مرهم عسل به دست آید. این مرهم باید کمی سفت باشد و آن را روی دمل و آبسه بگذارید تا چرک آن را بکشد و خشک کند.

عسل رسیده

* مصرف عسل خام در بعضی موارد خیلی محرک است. به همین علت گاهی آن را کمی حرارت می‌دهند. چنان که فی‌المثل وقتی کسی سرفه می‌کند، اگر عسل خام مصرف کند، بیشتر تحریک شده و سرفه‌ها شدیدتر خواهد شد. ولی اگر عسل را در آب و یا شیر و یا دمکرده گل‌ها و گیاهان شفا بخش کمی حرارت دهید تا گرم شود، خاصیت حل‌کننده و آرام‌کننده پیدا می‌کند و سرفه را آرام می‌سازد.

* عسل پخته برای بچه‌ها و پیرمردان تجویز می‌شود که بهتر است آن را در دمکرده و یا جوشانده و یا خیسانده گل‌ها و گیاهان شفا بخش حل کرده و مصرف کنند.

خواص دارویی عسل طبیعی

از گذشته تاکنون از عسل طبیعی در درمان بسیاری از بیماری‌ها استفاده شده است. مهمترین خاصیت عسل طبیعی، ضد میکروب بودن آن است. در حالی که عسل یک ماده کاملاً خوراکی است و بایستی محیط خوبی برای پرورش میکروب‌ها باشد، ولی میکروب‌ها در معرض عسل نابود شده و اجساد نیز به مرور از بین می‌رود. زیرا عسل طبیعی حاوی آنتی بیوتیک و آنزیم دیاستاز است. در گذشته از این خاصیت عسل برای از بین بردن پینه‌های دست و پا سود می‌جستند.

* عسل طبیعی حاوی آنتی اکسیدان است، از این رو مصرف آن برای سلامت قلب و عروق مفید است. عسل به سلامت پوست کمک می‌کند و ضد پیری است.

* در قدیم هر دارویی را با عسل مخلوط می‌کردند، زیرا خاصیت بهبود بخشی داروها را چند برابر می‌کرده و امروزه هم از عسل طبیعی در بسیاری از محصولات آرایشی و بهداشتی استفاده می‌کنند.

* عسل طبیعی در فرآورده‌های ضد سرفه به طور مستقیم و غیر مستقیم استفاده می‌شود. مزه مزه و غرغره شربت عسل طبیعی برای برطرف کردن زخم‌های دهان و ورم گلو بسیار سودمند است. عسل ضد آسم است.

* عسل طبیعی با این که بسیار شیرین است، برای دندان‌ها و لثه مضر نیست، بلکه لثه‌ها را سالم می‌سازد و دندان‌ها را سفید می‌کند.

* دستگاه گوارش را پاک می‌سازد و ضد اسهال است. در تحقیقات ثابت شده اثر بسیار مفیدی بر عفونت‌های معده با هلیکوباکتر پیلوری دارد. از این رو ضد زخم معده و دستگاه گوارش است.

* عسل طبیعی در درمان آب مروارید (کاتاراکت) مفید است.

* عسل طبیعی باد شکن است و برای معالجه قولنج روده (کلیت) تجویز می‌شود و در مسمومیت‌های غذایی، دستگاه گوارش را پاک می‌سازد.

* دوست کبد و پادزهر است، پس در بیماری‌های کبدی مصرف آن مفید است. سکنجبینی که با عسل تهیه می‌شود، صفرابری ممتاز است.

* سنگ‌های کلیه و مثانه را از بین می‌برد. برای این منظور عسل را با کندر باید مصرف کرد.

* عسل طبیعی خواب آور است و به مبتلایان به بیماری کم خوابی توصیه می‌شود که قبل از خواب چند قاشق مرباخوری عسل میل کنند.

* برای رفع کم‌اشتهایی مفید است و کلاً جریان خون را در بدن بهبود بخشد. از این رو به رشد عضلات کمک می‌کند، پس برای بچه‌های کم‌اشتها و افراد ورزشکار بسیار مفید است.

* عسل طبیعی گرفتگی مویرگ‌ها را باز می‌کند و برای عروق بسیار مفید است. پس سالمندان اگر هر روز شربت عسل و لیموی تازه بنوشند، عمر طولانی‌تری خواهند داشت.

* حتی موم عسل طبیعی نیز خواص زیادی دارد و ماسک آن برای صورت، چین و چروک و فرورفتگی‌های پوست را می‌پوشاند و پوست را لطیف می‌کند.

عسل، درمان آلرژی

تحقیقات نشان داده استفاده از عسلی که از گل‌های یک منطقه تهیه شده می‌تواند آلرژی فصلی (که در اثر گرده گیاهان ایجاد می‌شود) را در ساکنین آن منطقه درمان کند. محققان علت را به وجود گرده‌های گل در عسل نسبت می‌دهند. در ضمن به تجربه مشخص شده که خوردن مخلوط لیموترش و عسل در آب ولرم می‌تواند به تسکین گلودرد و کاهش التهاب آن کمک کند.

ویژگی منحصر به فرد عسل

۱. به راحتی هضم می‌شود: مولکول‌های قند موجود در آن می‌توانند به راحتی به سایر قندها تبدیل شوند، به همین جهت حتی حساس‌ترین معده‌ها نیز می‌تواند آن را به سادگی هضم کند.

۲. سطح کالری آن پایین است: در مقایسه با سایر مواد قندی ۴۰٪ کمتر کالری دارد، هر چند انرژی آن بسیار بالاست، اما به وزن بدن شخص اضافه نمی‌کند.

۴. به سرعت در خون پخش می‌شود: وقتی با میزان مناسبی آب مخلوط شود. پس از ۷ دقیقه در جریان خون پخش می‌شود و با آزادسازی مولکول قند به عملکرد بهتر مغز که اصلی‌ترین مصرف‌کننده قند در بدن است، کمک می‌کند و مانع بروز خستگی می‌شود.

۵. در سلامت و ساخت عوامل خونی مؤثر است: بخش مهمی از انرژی مورد نیاز برای این مورد تأمین می‌کند. به علاوه باعث تمیز شدن خون می‌شود و جریان خون را تنظیم و آسان می‌کند و مانع بروز مشکلات عروقی و تصلب شرایین می‌شود.

خصوصیات ظاهری و فیزیکی عسل

رنگ عسل: رنگ عسل بستگی به نوع شهد مصرفی دارد و زرد بسیار روشن تا قرمز تیره متغیر می‌باشد (عسل آویشن قرمز رنگ، عسل اقاکیا بی رنگ و عسل گیاه اسپرس زرد طلایی است). منطقه جغرافیایی و شرایط آب و هوایی نیز در تعیین رنگ عسل بی تأثیر نیست. پس رنگ عسل نمی‌تواند

عامل تعیین کننده ای برای تشخیص کیفیت عسل باشد. معمولاً مصرف کنندگان در ایران رنگ تیره را می‌پسندند.

عطر و طعم: عطر و طعم هم مانند رنگ آن، متناسب با گیاهی است که زنبور از آن استفاده کرده است.

عسل

همانطور که می‌دانید عسل از قدیمی ترین و نخستین شیرین کننده‌هایی است که انسان استفاده کرده است و شامل قندهایی چون گلوکز، فروکتوز، مواد معدنی همچون منیزیم، پتاسیم، کلسیم، کلرید سدیم، گوگرد، آهن و فسفات است. در ضمن اینکه ویتامین‌هایی همچون B_۱, B_۲, B_۳, B_۵ و C نیز براساس کیفیت و نوع عسل به نسبت‌هایی متفاوت در آن‌ها دیده می‌شود.

علاوه بر موارد ذکر شده در حد کمی مس، ید و روی نیز در عسل وجود دارد. عسل یک ضد عفونی کننده طبیعی است.

ویژگی منحصر به فرد

۱. به راحتی هضم می‌شود.
۲. منبع بسیار خوبی از آنتی اکسیدان است.
۳. نقش بزرگی در جلوگیری از سرطان و همچنین بیماری‌های قلبی دارد.
۴. سطح کالری آن پایین است.
۵. به سرعت در خون پخش می‌شود.

۶ در سلامت و ساخت عوامل خونی مؤثر است: به علاوه باعث تمیزشدن خون می‌شود و جریان خون را تنظیم و آسان می‌کند و مانع بروز مشکلات عروقی و تصلب شرایین می‌شود.

چند ویژگی دیگر

۱. عسل هرگز فاسد نمی‌شود، جهت نگهداری احتیاج به یخچال ندارد و می‌توان در دمای اتاق آن را نگهداری کرد.

۲. به خاطر میزان بالای فروکتوز ۲۵٪ شیرین تر از قند است.

۳. در درمان آلرژی‌های فصلی برای ساکنین مناطقی که عسل از گل‌های همان منطقه به دست آمده است، بسیار مفید است.

۴. تنها غذایی است که استفاده از آن باعث نابودی چرخه طبیعت نمی‌شود.

۵. برای درمان گلودرد، می‌توان آن را با چای و لیموترش مخلوط کرد و نوشید.

۶ برای جلوگیری از خشکی پوست دست، آرنج و پاشنه پا هم یک قاشق چایخوری عسل را با یک قاشق چایخوری روغن زیتون و یک دوم قاشق چایخوری آب لیمو ترکیب کنید و ۱۵ دقیقه بر روی محل مورد نظر قرار دهید. نتیجه را بزودی خواهید دید.

۷. حتی می‌توانید از آن به عنوان دهان شویه هم استفاده کنید: یک قاشق عسل را با یک فنجان آب گرم ترکیب کنید و دهان خود را با آن بشویید.

باید دانست که عسل نیز دارای نشانه‌هایی است که با آنها سود و زیانش از هم شناخته می‌شود. عسلی که بوئیدن آنها عطسه تولید می‌کند و آنها که نوشیدنش مسکر و مستی می‌آورد و آنهایی که چشیدنش گلو و مری را می‌سوزاند این انواع از عسل خوب نیست بلکه سم و کشنده است.

عسل پاکیزه‌ترین و کامل‌ترین غذایی است که ساخته و پرداخته دارای بسیاری از املاح و شامل اکثر فلزات و متضمن تمام ویتامین‌هایی است که تاکنون کشف شده شفای کاملی است از بسیاری بیماری‌ها، ارزان بلکه نسبت به خواصش رایگان در دسترس انسان قرار گرفته است. آهن در عسل مرض کم‌خونی را معالجه می‌کند، فسفر کلسیم آن امراض استخوانی را مداوا می‌کند، قند کامل آن در رشد و نیرو اثر معجز آسایی دارد:

قلب را تقویت می‌کند، فشار خون را منظم می‌کند برای بیماری قند مضر نیست.

در مورد امراض ریه و کبد و زخم روده و معده و ناراحتی‌های عصبی و درمان صفرا و یرقان و تنظیم مجاری ادرار و کلیه خدمات گرانبهایی کرده است. در مورد زکام و سرماخوردگی نیز نافعست اگر پیش از ابتلای به زکام به خوردن آن مداومت شود جلوگیری می‌کند و چنانچه بعداً خورده شود به واسطه خاصیت رادیواکتیوی آن و تشعشعات کهربایی زکام و انواع تب‌های نهایی را آشکار می‌سازد. هرکس می‌خواهد دوره زمستان زکام را از خود دور ببیند هر روز لقمه‌ای از عسل میل کند. عسل سالم‌ترین خوراکی‌هاست به شرطی که از اول سالم به عمل آمده باشد. بعضی از غذاشناسان معتقدند که عسل هیچ‌گاه مسموم گرفته نمی‌شود زیرا زنبوران عسل در کار خود

اشتباه نمی‌کنند. بعضی این ادعا را به این دلیل بیان می‌کنند که اگر ممکن باشد عسلی از مواد مسموم تهیه شود. پیش از آنکه به عمل بیاید خود زنبورها را هلاک می‌کند زیرا عسل در معده آنها به عمل می‌آید اما این ادعا درست نیست. بررسی زندگی و کار زنبوران عسل ثابت کرده است که زنبورها شیره گلها را نمی‌خورند بلکه در دهان نگه داشته و تحت ترشحات بعضی از مواد شیمیایی و عملیات مکانیکی دست و دهان آن را به عمل می‌آورند، علاوه دیده شده که نگهبانان از ورود بعضی از زنبوران که حامل مواد خوبی نیستند جلوگیری می‌کنند و این دلیل است که زنبورها نیز گاهی دچار اشتباه می‌شوند و به همین منوال خود نگهبانان نیز ممکن است در تشخیص و معاینه به اشتباه بیفتند.

عسل

عسل تنها غذایی است که خداوند متعال در قرآن کریم در مورد آن می‌فرماید:

«فیه شفاء للناس»

امیر المومنان علی (ع) درباره عسل می‌فرماید: هیچ چیز مانند عسل، شفای بیمار نخواهد بود.

امام رضا (ع) در مورد درمان زکام می‌فرماید:

هر کس می‌خواهد در زمستان گرفتار زکام نشود، هر روز سه لقمه عسل به همراه موم بخورد.

عسل دارای ویتامین‌هایی از جمله A, B, C, D, E, K می‌باشد.

همچنین انواع مواد معدنی از جمله: پتاسیم، کلسیم، آهن، فسفر، منیزم، ید و منگنز، روی، مس، سدیم و انواع اسیدها در عسل وجود دارد. در عسل تمام ویتامین‌ها و فلزاتی مورد نیاز بدن است وجود دارد. آیا می‌دانستید عسل غذایی است که اگر سال‌ها بماند، فاسد نمی‌شود؟ عسل بیماری‌های چون کم‌خونی را درمان می‌کند. همچنین درمان بیماری‌هایی نظیر بیماری ریه و پوکی استخوان است. از خاصیت‌های عسل به تاثیر باور نکردنی آن در رشد اعضا بدن می‌توان اشاره کرد.

عسل مجاری ادرار را ضد عفونی می‌کند.

عسل از موادی تشکیل شده است که در پیش‌گیری و درمان روماتیسم تاثیر بسزایی دارد.

قندی که در عسل وجود دارد، قلب را تقویت می‌کند و فشارخون را درمان می‌کند همچنین برای کبد مفید است و بیماری‌های کبدی را درمان می‌کند. عسل مرض‌های ریه، زخم معده و روده اثنی عشر را درمان می‌کند.

عسل از نظر احادیث

خوردن عسل شفای هر درد است خوردن عسل همراه با خواندن قرآن و جویدن کندر بلغم را ذوب می‌کند و در کتب پزشکان از حضرت رضا(ع) نقل شده که عسل شیر تازه را مانند پنیر مایه منعقد می‌کند و مردم از چیزی بهتر از خوردن عسل درمان نیافته‌اند برای دل درد مومن سودمند است و برای منافق این چنین نیست و همراه سیاه دانه مفید است.

هرکس بخواهد در دوره زمستان زکام را از خود دور ببیند هر روز سه لقمه از غذای عسل میل کند.

نبی گرامی اسلام ﷺ می‌فرمایند:

«هرکس با توجه به آن چه در قرآن درباره‌ی شفا دهندگی عسل ذکر شده، در هر ماه یک نوبت عسل تناول نماید از هفتاد و هفت بیماری معاف است.»

امام صادق علیه السلام فرمودند: پیغمبر صلی الله علیه و آله عسل را خیلی دوست می داشتند و فرمود: بر شما باد به دو شفاء، عسل و قرآن.^۵

همچنین ایشان می فرمایند: مردم به چیزی همانند عسل، درمان و دارویی دیگر نخواهند یافت.^۶

پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرمایند:

اگر در چیزی شفا باشد در تیغ حجامت و شربت عسل است.^۷

امیرمؤمنان علی علیه السلام می فرمایند:

عسل درمان و شفای هر بیماری است، در خود آن هیچ بیماری وجود ندارد، بلغم را کم می کند و قلب را جلا می دهد.^۸

امام رضا علیه السلام فرمودند:

از جدم رسول الله صلی الله علیه و آله نقل است که خداوند برکت را در عسل قرار داده و در آن شفای بیماری هاست و هفتاد پیغمبر صلوات الله علیهم اجمعین از آن برکت گرفتند.^۹

امام هادی علیه السلام فرموده اند:

^۵ . مکارم الاخلاق، ج ۱، ص ۳۵۷؛ بحار الانوار، ج ۶۶ ص ۲۹۰.

^۶ . کافی، ج ۶ ص ۳۲۲.

^۷ . عیون اخبار الرضا، ج ۲، ص ۳۵.

^۸ . مکارم الاخلاق، ج ۱، ص ۳۵۹؛ بحار الانوار، ج ۶۶ ص ۲۹۴.

^۹ . مکارم الاخلاق، ج ۱، ص ۳۵۹؛ بحار الانوار، ج ۶۶ ص ۲۹۴.

عسل را با سیاه دانه بیامیزید و بگذارید کسی که تب دارد از این مخلوط لذیذ سه لیسه انگست به دهان گذارد، رنج تب از جانش فرو خواهد ریخت.^{۱۰}

همچنین حضرت فرمودند: عسل برای بیماران شفای عاجل و قاطع است.^{۱۱}

از حضرت علی علیه السلام نقل شده است که پیغمبر صلی الله علیه و آله فرمود: ۵ چیز فراموشی را برطرف می کند و به حافظه می افزاید، و بلغم را از بین می برد: مسواک زدن، روزه گرفتن، قرائت قرآن، [و خوردن] عسل و گُندر.^{۱۲}

رسول خدا (ص): بهترین آشامیدنی ها عسل است زیرا محافظ قلب است و سردی سینه را از بین می برد.

امام صادق (ع) فرمود: عسل، غذایی مورد پسند رسول خدا (ص) بود که همواره می فرمود: بر شما باد شفا گرفتن از عسل و قرآن.

در کتاب فردوس از رسول خدا (ص) نقل شده است هر کس عسل را هر ماه یک بار به قصد منافع قرآنی بخورد، از هفتاد و هفت بیماری و مرض شفا می یابد.

همچنین آن حضرت فرمود: هر کس خواهان تقویت نیروی حافظه است، پس عسل میل کند.

^{۱۰} . بحار الانوار، ج ۶۲ ص ۱۰۰.

^{۱۱} . همان منبع.

^{۱۲} . فردوس، ج ۲، ص ۱۹۷؛ بحار الانوار، ج ۶۶ ص ۲۹۰.

در کتاب فردوس از علی(ع) نقل شده که رسول خدا(ص) فرمود: پنج چیز فراموشی را از بین می‌برد و حافظه را تقویت می‌نماید و بلغم را می‌زداید. مسواک کردن، روزه گرفتن، خواندن قرآن و خوردن عسل و کندر. امام رضا(ع) به نقل از رسول اکرم(ص) فرمود: خداوند، خیر و برکت را در عسل نهاد و در آنها شفا از دردها و با آن هفتاد پیامبر را مبارک و با برکت گردانید.

امام کاظم(ع): به نقل از پدرانش از رسول خدا(ص) می‌فرماید: عسل موجب شفای هر بیماری است، باد را می‌شکند و تب بر است. شخصی خدمت پیامبر اکرم(ص) آمد و عرض کرد: یا رسول الله کنیزی دارم که در خواب می‌ترسد و فریاد می‌زند و اعضا و جوار او سست می‌شود. درمان آن چیست؟

پیامبر(ص) فرمود: او را حجامت کن و آب زاج سفید را با عسل طبخ کن و سه روز به او بخوران و انشاءالله خداوند او را سالم می‌کند. پیامبر(ص): در عسل شفای هر دردی است هر که یک انگشت عسل ناشتا بخورد بلغم را دفع می‌کند و سودا را برطرف می‌کند و ذهن را صاف می‌کند.

هرگاه با کندر خورده شود فوائد فوق را دارد.

پیامبر(ص): عسل درمان است.

پیامبر(ص): بر شما باد دو درمان: عسل و قرآن.

پیامبر(ص): خداوند برکت را در عسل قرارداداده است، درمان دردها، در آن است و هفتاد پیامبر، دوام سودمندی آن را از خداوند خواسته اند.

پیامبرخدا(ص): اگر در چیزی از این داروها یتان خیری باشد، در نوشیدنی ای از عسل یا بیشتر حجامتگر و یا گزشی از آتش است و البته، من داغ کردن را دوست ندارم.

عامر بن مالک : به سبب تبی که داشتم ، کسی را نزد پیامبر(ص) فرستادم و از ایشان دارو و درمانی جستم. ایشان برایم ظرفی عسل فرستاد. کسی که می‌خواهد حافظه اش زیاد شود، باید عسل بخورد. «پیامبر اکرم(ص)»

استعمال بوی خوش، خوردن عسل، سواری و نگاه کردن به سبزه نشاط آور است. «پیامبراکرم(ص)»

کسی که در هر ماه یک بار عسل بخورد، به قصد شفایی که قرآن درباره عسل فرموده، از خطر هفتاد و هفت مرض، محفوظ می‌ماند. «پیامبراکرم(ص)»

سه چیز حافظه را زیاد می‌کند. قرائت قرآن، خوردن عسل و جویدن کندر. «حضرت علی (ص)»

پیغمبر خدا (ص) از عسل خوشش می‌آمد و آن را دوست می‌داشت. «امام صادق (ع)»

علی (ع) فرمود: عسل شفای هر دردی است. خداوند متعال فرموده است: از اندرون زنبور عسل مایعی آشامیدنی به رنگ‌های مختلف بیرون می‌آید که شفای مردم در آن است. «امام صادق (ع)»

هیچ چیز برای مردم مانند عسل شفا بخش نیست. «امام صادق (ع)»
عسل بغلم را آب می‌کند. «امام صادق (ع)»

درمان درد معده

امام صادق (ع) فرموده است که خوردن عسل با آب گرم درد معده را برطرف می‌کند.

درمان نفخ معده

امام صادق (ع) می‌فرماید که خوردن عسل با سیاه دانه جهت رفع گازهای شکم (نفخ معده) مفید است.

الف- کره یا عسل برای نفخ معده مفید است.

ب- یک قاشق غذاخوری پودر زنیان را با عسل بعد از غذا تناول نمایید.

ج- پودر بالنگ مخلوط با عسل موثر واقع می‌شود.

درمان اسهال

حضرت علی (ع) فرموده است که شربت‌ی که از عسل و آب باران تهیه شود طغیان اسهال را فرو خواهد نشاند.

تقویت حافظه

امام رضا (ع) می‌فرماید: عسل را با زنجبیل پرورده بخورید تا حافظه قوی گردد.

الف- هر روز صبح ناشتا نصف استکان عسل خالص را در آب جوش حل کرده و بنوشید.

ب- هر روز سه عدد زنجبیل را کوبیده با عسل خالص میل نمایید فراموشی را برطرف و حافظه را قوی می‌سازد.

ج- ۱۰ گرم کندر را خوب کوبیده و با عسل مخلوط کنید آن را صبح‌ها میل نمایید اگر عسل بیشتر هم باشد مانعی ندارد.

حضرت علی (ع) می‌فرماید:

سه چیز حافظه را زیاد می‌کند " قرائت قرآن، عسل و لبنیات "

پوست

پیامبر اکرم می‌فرماید، خداوند تعالی برکت فرستاده است در عسل و آن دوی جمیع دردهاست.

(«عسل» به علت خاصیت جذب آبی، ترشحات پوستی را جذب کرده و به بافت‌های پوششی (اپی تلیال) غذا می‌رساند و ناهمواری‌های آن را نیز صاف می‌نماید.)

عسل و معالجه بیماران

امام صادق (ع) می‌فرمایند: طلب سلامتی، مردم نمی‌کردند به غیر از عسل مثل خوردن عسل (یعنی اگر مردم فوائد عسل را می‌دانستند بیماران خود را جز با عسل معالجه نمی‌کردند).

شفا دهنده هر درد

امام صادق (ع) می‌فرمایند: لیسیدن عسل شفا دهنده از هر دردی است.

شفا گرفتن عسل و قرآن

امام صادق (ع) در کتاب مکارم فرمود: عسل غذای مورد پسند رسول خدا(ص) بود که همواره می‌فرمود: بر شما باد شفا گرفتن از عسل و قرآن.

عسل و درمان انواع بیماری ها:

عسل و بیماران دیابتی

اکثر بیماران دیابتی این سوال را در ذهن خود دارند، برای جواب تا این حد می‌توان گفت که در مورد دیابت شیرین مصرف عسل همان قدر مضر است که مصرف قند ضرر دارد ولی با توجه به خواص جانبی عسل و همچنین وجود فروکتوز که جهت جذب به سلولها نیازی به انسولین ندارد، می‌توانند عسل را جایگزین مقدار قند مصرف روزانه خود قرار دهند و باید توجه داشته باشند که مصرف عسل به عنوان قند اضافی در رژیم غذایی آنها مجاز نیست چرا که عسل علاوه بر فروکتوز به همان نسبت هم گلوکز دارد.

درمان زخم معده

الف- انجیر و عسل را به نسبت مساوی مخلوط نموده و میل نمایید بسیار نافع است.

ب- ۲۰ گرم برگ و ریشه کاسنی را بجوشانید و صاف کرده آن را با عسل صبح ناشتا دو فنجان میل نمایید.

عسل و درمان زخم ها

برای ضد عفونی و جلوگیری از توسعه زخم‌های چرکین با عسل:

۱- نصف لیوان عسل طبیعی ۲- یک لیوان شیرداغ ۳- یک قاشق پودر پوست موزرا خوب با هم مخلوط کنید و به مدت یک ماه صبح و شب آن را میل نمایید.

مالیدن عسل خالص یا پمادی مرکب از دو قسمت عسل و یک قسمت روغن ماهی درالتیام انواع زخم‌ها- سوختگی‌ها و تبخال موثر است.

عسل از خونریزی زخم‌ها جلوگیری کرده و باعث انعقاد سریع خون می‌شود و از تغییر شکل و چروکیدگی بافت‌ها جلوگیری کرده و به طور کلی از وجود میکروب‌ها پاک می‌سازد.

عسل و درمان سوختگی‌ها

مقدار وازلین را با عسل مخلوط کرده و صبح و شب به سوختگی‌ها بمالید اثر سوختگی هم محو می‌شود. یا یک قاشق عسل را با تخم مرغ مخلوط کرده به محل بمالید.

عسل و یبوست

بهترین روش درمان یبوست: مخلوط شیر و عسل یک مسهل خوب و ملایم است. عامل یبوست کندی حرکات دودی روده هاست و مصرف غذاهای پر الیاف مثل: شیر - غذاهای آبکی مثل سوپ و آش - انواع میوه‌ها و سبزیجات توام با یک قاشق مرباخوری عسل با هر نوبت غذا بهترین روش درمان است.

عسل و کم خونی

به مدت یک هفته ازچای گزنه همراه عسل طبیعی بنوشید - روزانه تا ۲ فنجان جرعه جرعه میل کنید.

عسل و سلامت و رفتار کودکان

مصرف روزانه ۳۰ تا ۴۰ گرم عسل توسط کودکان آنها را شاداب نگه می‌دارد و به حفظ سلامت یا رفع بیماری‌ها آنها کمک موثری می‌کند - همچنین به علت داشتن ویتامین B و بالطبع قدرت افزایش هموگلوبین درخون در رفع کم خونی بچه‌ها مفید است و به علت خواص ضد عفونی‌کنندگی برای درمان اسهال خونی ضعیف کودکان مفید است.

عسل و نرم کردن پوست و...

عسل خاصیت خورندگی زبری پوست بدن را دارد: چنان چه عسل را در چندین نوبت به نقاط زبر یا ترک خورده ی پوست بدن - دست‌ها - پاها - و به خصوص پاشنه‌های ترک خورده بمالید - بهبودی حاصل می‌شود.

ماسک عسل برای پوست صورت: بعد از شستن صورت با صابون بادام چند قطره لیموترش را در عسل حل کنید و به صورت بمالید و به مدت نیم ساعت بمالند - با این کار تمام ویتامین‌های عسل جذب پوست می‌شود.

می توان با مخلوط کردن عسل با هریک از روغن زیتون - روغن بادام - آب پرتقال به طور جداگانه ماسک‌هایی تهیه کرد که برای شادابی و از بین بردن چین و چروک و سلول‌های مرده صورت بسیار مفید است.

عسل و درمان تب

نیم لیتر آب ولرم صد گرم سرکه طبیعی انگور و صد گرم عسل طبیعی اضافه کرده و به هم زده تنقیه کنید - از همین ترکیب در حوله ای آغشته روی دست و پاها قرار دهید - تب برطرف می‌شود.

فواید عسل درمانی

افرادی که روزانه چند قاشق سوپ خوری عسل می‌خورند، از سطح آنتی اکسیدان بالایی در بدنشان برخوردارند که همین سبب افزایش میزان مقاومت بدن در برابر سلول‌های سرطانی می‌شود.

غذاهای غنی از آنتی اکسیدان نظیر عسل باعث تخریب رادیکال‌ها شده و بروز بیماری‌هایی نظیر سرطان و تصلب شرایین را کاهش می‌دهد. افرادی که به مدت یک ماه بین ۴ تا ۷ قاشق سوپ خوری می‌خورند نه تنها اضافه وزن پیدا نمی‌کنند بلکه میزان اشتهایشان نیز کاهش میابد.

درمان قرش کردن معده

در موقع قرش کردن معده و باد گلو (آروغ زدن) و بدون اراده آب از دهان جاری شدن که از علایم سردی معده است جهت معالجه باید تا بهبودی کامل صبح ناشتا به میزان یک قاشق چایخوری عسل میل نمایید.

درمان انگل‌های دستگاه گوارش

کرم آسکاریس: ۸ گرم پودر گل بومادران را با عسل مخلوط نموده و میل نمایید آن کشنده کرم آسکاریس و بعضی از انگل‌های دستگاه گوارش بوده و سبب مرگ و دفع آنها می‌گردد.

کرم کدو

بزرگسالان

الف- ۵۰ تا ۱۰۰ گرم تخم کدو را کوبیده مخلوط با عسل صبح ناشتا میل نمایید.

ب- مقداری پونه را کوبیده آب آن را بگیرید و با عسل و نمک مخلوط کنید جهت دفع کرم کدو نافع است.

ج- اگر شاخ گاو را خشک نموده و براده نمایید و دو مثقال (۸گرم) آن را با عسل بخورند جهت دفع کرم کدو موثر واقع می‌شود.

خردسالان

الف- ۲۵ الی ۵۰ گرم مغز تازه تخم کدو را کوبیده و با عسل مخلوط قبل از خواب مصرف نمایید.

درمان انواع کرم

الف- دو کیلو کلم قرمز را خرد کرده و آب آن را بگیرید و هم وزن آن عسل مخلوط کنید، سپس آن را جوشانده تا به صورت شربت غلیظی درآید کف آن را گرفته و بگذارید سرد شود. روزی سه بار هر بار یک قاشق مربا خوری میل نمایید تغذیه آن هر نوع کرمی را برطرف و دفع می‌نماید.

ب- در درمان کرمهای روده لیمویی را با پوست و گوشت و دانه‌های آن را له نموده و به مدت ۲ ساعت در مخلوط آب و عسل بخیسانید سپس صاف کرده و قبل از خواب بنوشید.

ج- اگر بچه ای کرمک دارد تخم لیموی له شده را مخلوط با عسل قبل از صبحانه به او بدهید.

درمان سرد مزاجی

افراد سرد مزاج باید هندوانه را با عسل بخورند به این طریق که بالای هندوانه را سوراخ نموده و مقداری عسل در آن بریزید سپس به مدت چند روز در یخچال گذاشته و بعد میل نمایید آن بسیار مفید خواهد بود.

درمان اسهال

۱- اسهال ساده

خوردن آب هویج با عسل برای تحریک روده‌ها و درمان اسهال مفید است.

۲- اسهال خونی (دیسانتری)

پوست، گوشت و هسته انگور را کوبیده با عسل مخلوط نموده و مصرف نمایید آن برای درمان اسهال خونی بسیار نافع است.

درمان یبوست

خاصیت ملین بودن عسل از دیرباز شناخته شده است و غیر قابل انکار است. کسانی که دارای یبوست هستند بهتر است به جای شکر سفید از عسل یا شکر خام استفاده نمایند. عسل یک ملین بسیار ملایم بوده و به مخاط روده آسیب نمی‌رساند. بنابراین می‌توان از سنین کودکی مورد استفاده قرار گیرد.

از طرف دیگر عسل مسهل ساده و سبکی است که نقش بسیار سازنده‌ای در رفع یبوست ساده و کهنه دارد. جوش‌ها و بهم ریختگی‌های معده (غلیان و هیجان) را نیز برطرف می‌سازد و سرانجام بر آن است که عسل یک ماده فراگیر و گرما بخش است. انواع عسل‌ها را برای درمان یبوست مفید دانسته و بهترین آنها عسل اکلیل کوهی است.

درمان بی خوابی و کم خوابی

عسل در برطرف کردن بی خوابی نقش مهمی ایفا می نماید زیرا باعث ترشح سروتونین در مغز شده و در نتیجه باعث آرامش اعصاب و خواب می گردد.

هیچ داروی خواب آوری قبل از خواب موثرتر از یک لیوان شربت عسل یا یک قاشق غذاخوری عسل نیست که تاثیر آرام بخش روی دستگاه عصبی و جهاز هاضمه داشته و چیزی جز آرامش و خواب نمی آورد. بنابراین باید همواره این ماده غذایی ساده را بر تمام قرص های خواب آور که بیهوده و بی ثمر مخاط معده را تحریک می کند ارجحیت دارد.

ابوعلی سینا مقدار کمی عسل را برای رفع بی خوابی تجویز می کند به عقیده وی خوردن زیاد آن ممکن است اثر معکوس روی دستگاه عصبی داشته باشد و آن را تحریک نماید.

عسل و درمان ضعف اعصاب

مصرف روزانه عسل به طبیعی بودن خواب کمک می کند سردردها را کاهش می دهد و حالت ناتوانی و عصبی را در افراد که عدم تعادل عصبی دارند، کاهش می دهد.

درمان وسواس

خوردن مربای پوست هندوانه با عسل وسواس را برطرف می کند.

طرز تهیه: سبزی پوست هندوانه را بتراشید و سپس آن را قطعه قطعه کرده سه روز در آب آهک بگذارید، سپس بیرون آورده یک شبانه روز در آب نمک قرار دهید، مجدداً سه شبانه روز در آب شیرین بیندازید سپس آن را در مخلوط آب و عسل بجوشانید تا نیم پخته شود، علاج وسواس، سرسام و درد سینه است.

درمان آرتروز و بیماری‌های مفاصل و استخوان

در درمان آرتروز مقداری عسل خالص را روی پارچه تمیز پهن کنید روی مفاصل بگذارید و هر ۲۴ ساعت یک بار این کار تجدید شود و همچنین در درمان دردهای زانو، آرنج و رگ‌ها و ماهیچه‌ها هر روز صبح ناشتا یک قاشق غذاخوری عسل بخورید و با کمی عسل موضع درد را ماساژ دهید.

درمان کوفتگی

جهت مداوای کوفتگی مقدار مساوی عسل و گلیسیرین را مخلوط نموده و به محل کوفتگی بمالید بهبود آن را تسریع می‌کند.

درمان کمردرد عادی

در کمر درد عادی و مزمن که مربوط به دیسک نباشد ۲۰۰ گرم پوره پیاز را با ۱۰۰ گرم عسل مخلوط نموده و دو روز به حال خود بگذارید سپس صاف کرده مخلوط با عسل و تخم مرغ کرده میل نمایید (به استثناء افراد مبتلا به دیابت، نقرس، فشار خون)

عسل و بیماری کلیوی

عسل برای درمان بیماری‌های کلیوی از ارزش دارویی و درمانی فوق العاده برخوردار است. محلول عسل با روغن زیتون و آب لیمو برای دفع سنگ کلیه‌ها توصیه می‌شود.

برای رفع بوی بد دهان

خوردن یک قاشق چایخوری پودر گشنیز مخلوط شده با یک قاشق چای خوری پودر نبات و سپس یک لیوان شیر گرم که با عسل شیرین شده بنوشد. این درمان باید به مدت یک هفته ناشتا ادامه داشته باشد.

برای درد دندان‌ها و تقویت لثه

عسل را با سرکه مخلوط کرده و هر روز صبح و شب با آن غرغره می‌کنند ضمناً لثه را نیز با آن ماساژ دهید. می‌توانید از مسواک زدن دندان‌ها با عسل نیز استفاده کنید. چون عسل بهترین محافظ دندان‌ها است.

برای سرماخوردگی

صبحانه، یک عدد پیاز کوچک بخورید بلافاصله بعد از آن یک قاشق غذاخوری عسل که در یک فنجان جوشانده دارچین ممزوج شده روزانه دو بار صبح و شب بخورید. (البته در صورتی که طبع مبتلا به سرماخوردگی، طبع سرد باشد) همچنین می‌توانید بخار آب جوش پیاز و عسل را استنشاق کنید (یک عدد پیاز و عسل را استنشاق کنید (یک عدد پیاز متوسط که در

یک لیوان آب رنده شده + یک قاشق غذاخوری عسل) روی آتش بگذارید تا شخص بیمار بخار آن را از طریق بخور استنشاق کنید.

مفید برای واریس رگ ها

عسل با روغن گل سرخ گرم شود. همان طوری که گرم است روی رگ‌های واریس مالیده شود. تا اندازه ای که بیمار تحمل داشته باشد. این روش درمانی و روغن مالی قبل از خواب انجام گیرد. همراه آن بیمار باید روزانه و در سه نوبت یک قاشق غذاخوری بزرگ عسل بخورد. از شتاب برای بهبودی، شکوه و شکایت نیز پرهیزید.

برای تنگی نفس

یک فنجان عسل با یک فنجان سکنجبین (که با عسل درست شده باشد) و همچنین یک فنجان سرکه سیب، هر سه فنجان با آب گرم ممزوج شود و به مدت ده روز ناشتا بنوشید.

برای فشار خون

آبلیمو که با عسل شیرین شده بهترین داروی فشارخون و بیماری‌های دیگر مانند اختلال‌های عصبی و روانی است.

عسل برای تقویت عضله قلب

پوست انار را خشک کنید، پس از ساییدن یک قاشق چای خوری پودر آن را در یک فنجان آب جوش ریخته و با یک قاشق مرباخوری عسل، آن

را شیرین کنید. دارو را به مدت یک هفته، روزی دو نوبت صبح و شب استفاده کنید. عضله قلب تقویت شده و با نشاط می‌گردد.

عسل علیه سرطان

با توجه به نتایج به دست آمده از تحقیقات، عسل دارای ماده آنتی اکسیدان به نام پلی فنول است که می‌تواند به پیشگیری از تخریب بافت کولون (کولیت) کمک کند.

در ضمن، این ماده جمعیت باکتری‌های مفید روده را هم زیاد کرده و بدین وسیله موجب تقویت سیستم ایمنی بدن، کمک به هضم، کاهش کلسترول و پیشگیری از سرطان روده بزرگ می‌شود.

عسل و سرسام

در نوعی از بیماری سرسام (سرسام گرم) علت بیماری غلبه‌ی صفرا و بسیاری بخاراتی است که به مغز راه می‌یابد. از آنجا که خوردن غذاهای شیرین موجب افزایش خلط صفرا در بدن است برای پیشگیری از بروز سرسام باید از خوردن غذاهای شیرین همچون عسل به مقدار زیاد پرهیز کرد.

شهدی که ز سر نشتر زنبور بجسته است

سرسام ز پی دارد اگر چند گزیده است^{۱۳}

عسل و سرکه و دفع صفرا

گاهی از ترکیب عسل و سرکه در دفع بعضی از امراض به ویژه بیماریهای ناشی از غلبه‌ی خلط صفرا استفاده می‌شده است. از آنجا که خوردن شیرین‌ها از جمله عسل به مقدار زیاد تولید صفرا می‌کند دفع زیان عسل آن را با سرکه می‌آمیختند.

«عسل گرم و خشک است... اگر گرم مزاجی خوردش و کسی که صفرا بر او غالب باشد و برنا بود او را نسازد که چون بخورد با خلط صفرا گردد و بیماری‌های تیز آورد خاصه اندر تابستان.»^{۱۴}

از قضا سرکنگبین صفرا فزود

روغن بادام خشکی می‌نمود^{۱۵}

درمان سرفه کودکان با عسل

خوردن یک قاشق چای خوری عسل قبل از خواب در رفع سرفه کودک بسیار است و باعث می‌شود، کودک خواب راحت‌تری داشته باشد.

استفاده از عسل در غذای نوزادان مناسب نیست و شیر و غذاهای آنها نباید با عسل شیرین شود.

^{۱۴}. ال‌ابینه، ۲۲۷.

^{۱۵}. مثنوی، ۱، ۹۷.

کاهش استرش و اضطراب به وسیله عسل در رژیم غذایی

یافته‌های دانشمندان نشان می‌دهد که مصرف عسل اضطراب را کاهش داده و موجب بهبودی حافظه و جلوگیری از پیری زودرس می‌شود. دانشمندان معتقدند که عسل حاوی آنتی‌اکسیدان‌های مختلف است و می‌توان آن را به عنوان یک غذای کامل به شمار آورد و همچنین باعث زیبایی پوست شده و برای درمان انواع زخم معده و سوختگی‌های مختلف مؤثر است.

خستگی مغزی

۱. برای جبران ضعف جذب فکری در یک لیوان آب سیب تازه تهیه شده به ازای هر لیوان دو قاشق چای خوری عسل طبیعی اضافه کرده و جرعه جرعه بنوشید.

۲. مخلوط مساوی از پودر گیاه بومادران و گل بابونه و گل راعی را به مقدار یک قاشق چای خوری در یک فنجان ریخته آب جوش اضافه کنید. حدود ۵ دقیقه دم کرده از صافی عبور داده به ازای هر فنجان دو قاشق چای خوری عسل طبیعی بریزید و در روز تا دو لیوان چای بنوشید.

عفونت چشم و ضعف بینایی

۱. عصاره‌ی تازه‌ی برگ افسنتین را با کمی عسل مخلوط کرده، ضماد را روی التهاب یا چشم ضعیف شده بمالید. و این عمل را در روز دو نوبت انجام دهید.

۲. کمی عسل را با آب جوشیده ولرم مخلوط کرده چهار تا پنج مرتبه در روز در چشم بچکانید.

۳. زخم چشم، برگ‌های تازه گیاه پنیرک را له کرده با عسل مخلوط و ترکیب مرهم مانند را روی زخم‌ها بمالید.

۴. چشم خسته را با چای رازیانه و عسل چندین نوبت کمپرس کنید.

۵. تقویت بینایی، چای اکلیل کوهی (رزماری) یا افسنطین و زوفا را مشروط بر این که تمیز باشد با کمی عسل اضافه کرده روی چشم‌ها کمپرس کنید و این عمل را در روز چندین نوبت انجام دهید.

۶. چشم با ریزش اشک، آب عسل را در چشم با قطره چکان ریخته و حدود ده دقیقه منتظر اثر بخشیدن آن باشید. همیشه از آب جوش استفاده کنید.

بیماری کم خونی

۱. به مدت یک هفته از چای گزنه همراه عسل طبیعی بنوشید. روزانه تا دو فنجان چای جرعه جرعه میل کنید. هم چنین می‌توانید از برگ و گل راعی، افسنطین استفاده نمایید و هر هفته چای جدید تهیه کنید.

زخم‌های ناشی از سوختگی

۱. عسل خالص و طبیعی را روی زخم‌ها مالیده با آب ولرم شسته و این عمل را در روز دو تا سه مرتبه انجام دهید. التیام زخم به وسیله‌ی عسل فاقد جای زخم مانده روی پوست است.

۲. مخلوطی از عسل و لعاب به و به‌دانه را روی زخم مالیده و چندین نوبت انجام دهید.

۳. موم خالی را با روغن تخم کتان مخلوط کرده و روی زخم‌ها استعمال کنید. هم چنین به طریق مساوی از کره، روغن کتان، موم عسل و عسل ضماد بسیار مؤثری می‌توان تهیه کرده و زخم‌های کهنه را التیام بخشید.

کودکان عصبی و حساس

۱. از چای گل بابونه با مقدار کافی عسل طبیعی روزانه تا دو فنجان اما قاشق قاشق به کودک بخورانید.

۲. آب هویج تازه را با عسل مخلوط کرده و هر روز نصف فنجان قاشق قاشق میل کنید. این ترکیب آرام کننده و نیروزا است. (این مخلوط مسهل نیز هست.)

درمان جراحتهای چرکین و عفونی

بی‌توجهی به جراحات و زخم، موجب توسعه یافتن آن و تشکیل کانون چرکین و تجمع میکروبی می‌گردد. در چنین شرایطی زخم عفونی شده، درمان آن دشوار می‌گردد. برای درمان قطعی این گونه ناراحتی‌ها توصیه می‌شود: اولاً ناحیه‌ی زخم و جراحی را تمیز و ضد عفونی کرده سپس با مخلوطی از «عسل» و «روغن کبد ماهی» چرب نمایند و با یک پارچه (تنظیم) به صورت ضماد درآورده روی زخم ببندند. این شیوه‌ی درمانی را تکرار کنند تا درمان کامل حاصل شود.

درمان بیماری‌های دهان

گاهی اوقات دهان دچار التهاباتی می‌شود که فضای دهان و زبان را فرا می‌گیرد. برای درمان این گونه التهابات توصیه می‌شود: یک قاشق «عسل طبیعی» را در یک لیوان کوچک آب گرم مخلوط نمایید. محلول به دست آمده را هر روز سه بار در دهان گردانده، غرغره کنید.

برای درمان ورم دهان و زبان یک قاشق غذاخوری «عسل» با چند قطره اسانس گیاه «اسطوخودوس» باعث تسکین درد می‌شود. اگر «عسل» به مقدار مساوی با جوش شیرین مخلوط شود برای آرام کردن دردهای ناشی از نیش حشرات مفید است. هم چنین در مورد دردهای روماتیسمی، سیاتیکی و نقرسی، هم در طب قدیم هم در طب جدید، عسل درمان مؤثری می‌باشد.

صرف نظر از خاصیت تسکین دهندگی عسل به علت آن که قلب را جلا می‌دهد اعصاب را متعادل کرده و اوره‌ی خون را به حد اعتدال نگه می‌دارد، می‌تواند به عنوان خوراکی گوارا و مناسبی در برنامه‌ی غذایی قرار گیرد.

درمان بیماری‌های دستگاه گوارش با عسل

عسل بهترین درمان برای رهایی بیمار از دردهای معده بعد از عمل جراحی است. همچنین عسل درمان خوبی برای یبوست است. علت آن به قند میوه که حاوی روغن‌های حلقوی بنزنی و تأثیر آن بر حرکات دودی روده (پریستالتیسم) است، بر می‌گردد. قند میوه را عاملی مؤثر در تحرک و تحریک بافت‌های معده دانسته‌اند. ولی چنانچه همین عسل مفید برای معده

و روده‌ها، حرارت داده شود فاقد تأثیر لینت بخشی آن بر بیوست خواهد شد. مایر از پژوهشگران عرصه پژوهش و تغذیه می‌گوید: تأثیر عسل بر حرکات روده‌ای و معدی به خاطر وجود مواد معطره فرار در عسل است. اما پیریز، می‌افزاید: حضور اسیدهای آلی بویژه اسید فرمیک تأثیر بسزایی بر باکتری‌های دستگاه گوارش و مبارزه با تخمیر (فرمانتاسیون) دارد.

درمان سرماخوردگی مزمن، آبریزش‌ها و آنفلوانزا با عسل

بیماران مبتلا به سرماخوردگی مزمن، آبریزش‌ها و آنفلوانزا می‌توانند به وسیله عسل بهبود کامل یابند. برای درمان بیماری سرماخوردگی مزمن، آبریزش‌ها و گریپ این نسخه را تجویز کرده‌اند: یک قاشق غذاخوری عسل که با یک لیوان شیر یا چای داغ یا با آب لیمو و یا محلول خردل مخلوط شود. چون عسل ماده‌ای تحریک کننده عرق است، بهتر است بیمار در بستر بماند. عسل چون حاوی اسیدهای آلی است، خاصیت کاهش دمای بدن را دارد. بنابراین، بهتر است از محلول‌های گرم عسل استفاده شود. همچنین، اگر روزی دو بار عسل روی لوزه‌ها مالیده شود، التهاب آنها را درمان می‌شود. دو هفته برای از بین بردن میکروب‌های محل التهاب کفایت می‌کند. دو طبیب به نام‌های یوفا و گلد با عسل (۵۰ گرم + ۲/۱ میلیون واحد پنسیلین، در جای خشک و تاریک نگهداری شود) التهاب مزمن لوزه را درمان کرده‌اند. روزانه سه بار لوزه‌ها را با این مرهم می‌مالند (البته همراه غرغره‌ای با آب ولرم که قبل از مالیدن مرهم انجام می‌گیرد). همچنین بیمار باید روزانه (۳۰ - ۲۰ گرم) عسل بخورد.

عسل و بیماری‌های قلبی

عضلات قلب در تمام عمر (از چهار ماهگی در رحم تا آستانه مرگ) کار می‌کند. بنابراین، انرژی زیادی از دست می‌دهد. از این رو برای جبران این انرژی از دست رفته، به مقدار زیادی از مواد قندی (طبیعی) نیازمند است. و از سویی، قند انگور نقشی مهم در تغذیه عضله‌های قلب ایفا می‌کند. از سوی دیگر، تحقیقات علمی نشان داده است هنگامی که قلب حیوان را از بدن جدا می‌کنند و در محلول قند انگور ۱٪ می‌گذارند برای مدتی نسبتاً طولانی خارج از بدن به ضربان خود ادامه می‌دهد. بدیهی است قندهایی که بدن جذب می‌کند از نیشکر است و چون قند نیشکر قندی مرکب است، بدن برای تبدیل آن به قند انگور به انرژی و فرآیندهای شیمیایی و زمان طولانی نیاز دارد. عسل قندی ساده است و پس از مصرف زود جذب خون می‌شود. از این رو می‌تواند، انرژی مورد نیاز کبد، قلب و عضله‌های آن را تأمین کند. بنابراین نقش مؤثر عسل در تأمین انرژی عضله‌های قلب و درمان بیماری‌های آن آشکار می‌شود.

درمان بیماری‌های قلبی

«عسل طبیعی» یکی از بهترین مواد نیروبخش عضلانی به شمار می‌رود.

رسول اکرم صلی الله علیه و سلم می‌فرماید: «بهترین نوشیدنی‌ها عسل است که به قلب شادی می‌بخشد و سینه را گرم ساخته و به قدرت حافظه مدد می‌رساند.»

عسل طبیعی به علت داشتن مواد قندی که راحت تجزیه می‌شود و انرژی‌زاست، تأثیر مؤثری روی بافت عضلانی قلب در انواع اختلالات و عوارض قلبی دارد. این تأثیر مهم باعث تحریک و تقویت قلب و نیز گشاد شدن رگ‌ها شده و جریان خون را در رگ‌های انشعابی افزایش می‌دهد. و از سویی موجب تعدیل فشار مایعات بدن و فشار خون را تنظیم و از ایست‌های قلبی جلوگیری می‌کند.

برای تقویت عضلات قلب می‌توان هر روز صبح یک قاشق «عسل» را همراه با یک قاشق چای‌خوری پودر پوست خشک شده‌ی انار، در یک لیوان آب گرم حل کرده میل نمود. اگر «عسل طبیعی» را با قدری زعفران مخلوط کرده و شب‌ها میل نمایید، برای تمام ناراحتی‌ها و بیماری‌های قلبی بسیار مفید و اثر بخش است.

درمان بیماری‌های تنفسی (سینه‌ای)

برای پیشگیری و مصونیت یافتن از ابتلا به این عوارض توصیه می‌شود: مقداری «آب ترب» (عصاره ترب سفید) را با یک قاشق «عسل» مخلوط کرده آن را در یک لیوان «آب گرم» حل کنید، سپس صبح و شب به مدت یک هفته از آن میل نمایید.

این درمان برای سرماخوردگی، سینه‌پهلو، سرفه و التهابات برونشی بسیار مفید و مؤثر است.

کسانی که میل دارند در سرتاسر زمستان از گریپ و سرماخوردگی محفوظ بمانند، باید قبل از فصل سرما روزانه مقداری ویتامین A و C دریافت نمایند.

ولی آن چه مورد قبول همگان است، اثر درمانی «عسل» در درمان زکام و انواع سرماخوردگی‌هاست که هم طب قدیم آن را قبول دارد و هم طب جدید بر آن اصرار می‌ورزد.

«امام رضا علیه السلام» می‌فرماید: «هر کس بخواهد در فصل زمستان خود را از انواع سرماخوردگی‌ها حفظ کند باید هر روز سه نوبت مقدار کمی «عسل» میل کند.»

به فرموده‌ی آن حضرت باید عسل مناسب تشخیص و تهیه شود یعنی عسلی که بوییدن آن مجاری تنفسی را به احساس سوزش کشاند و یا موجب سُکر و مستی شود از طرف حضرت علیه السلام، ممنوع اعلام شده است.

درمان زخم‌های چرکین

«عسل» ترشحاتی از خود می‌تراود که به اندازه‌ی کافی همه جای زخم را پوشش می‌دهد و از تغییر شکل و چروکیدگی نسوج جلوگیری کرده و آن را به طور کلی از وجود باکتری‌ها پاکسازی می‌کند.

«ابن سینا» در کتاب خود قانون در طب می‌گوید:

«عسل در درمان زخم‌های عمیق چرکی مؤثر است.» و مرهمی از عسل و آرد گندم را برای درمان زخم‌ها توصیه می‌کند.

«عسل» از خونریزی زخم‌ها جلوگیری کرده و باعث انعقاد سریع خون می‌شود و به همین علت است که می‌تواند زخم‌های پوستی را سریعاً بهبود بخشد.

برای ضدعفونی و جلوگیری از توسعه‌ی زخم‌های چرکین با استفاده از «عسل» توصیه می‌شود یک قاشق از مخلوط زیر را صبح و شب میل نمایید:

۱. نصف لیوان عسل طبیعی؛ ۲. یک لیوان شیر داغ؛ ۳. یک قاشق پودر پوست موز را خوب با هم مخلوط کنید و به مدت یک ماه صبح و شب آن را میل نمایید.

(بدیهی است این مقدار قابل استفاده در یک روز است.)

درمان آنفلوانزا

«آنفلوانزا» یک بیماری ویروسی است که بعضی افراد مخصوصاً در هوای سرد و زمستان به آن مبتلا می‌شوند. استراحت، نوشیدن مایعات ولرم، تقویت عمومی بدن و بخور دادن با برگ‌ها یا اسانس اکالیپتوس و تخم گشنیز و گل بابونه، نقش مؤثری در بهبودی سریع این بیماری دارد.

یکی از راه‌های مقابله با «آنفلوانزا» استنشاق بخارات «عسل طبیعی» و «پیاز» است. برای این کار توصیه می‌شود: یک قاشق عسل و یک پیاز کوچک را در یک لیوان آب قرار داده و این مخلوط را با حرارت به نقطه‌ی جوش برسانید. سپس ظرف محتوی این مجموعه را از روی حرارت برداشته

و بگذارید قدری خنک شود. محلول به دست آمده را می‌توانید صبح و شب مورد استنشاق قرار دهید.

روش دوم: یک قاشق مرباخوری «عسل طبیعی» را با آب دو عدد لیموی تازه مخلوط کنید و در یک فنجان آب ولرم حل کنید و صبح و شام میل نمایید.

درمان سنگ ریزه‌های رسوبی کلیه

«سنگ کلیه» می‌تواند به دلایل مختلفی تولید شود. زیاده روی در مصرف مواد پروتئینی مانند گوشت قرمز و مواد کلسیم‌دار مانند پنیر، یکی از عوامل تولید سنگ کلیه می‌باشد. استفاده‌ی دایم از مایعاتی مانند آب، آب‌لیموی تازه، چای آلبالو (آلبالو را دم کرده عصاره‌ی آن را بنوشید)، آب انگور، خربزه، آب ترب همراه با آب هویج و آب کلم قمری (قُنَبید)، برای جلوگیری از سنگ‌سازی توسط کلیه مفید و مؤثر است.

یکی از راه‌های درمان سنگ ریزه‌های کلیه استفاده از عسل و برگ‌های گیاه پنیرک می‌باشد که برای این منظور توصیه می‌شود: چند برگ از برگ‌های گیاه پنیرک را ریز ریز کرده، در یک فنجان آب بجوشانید؛ سپس یک «قاشق عسل طبیعی» به آن افزوده و به اندازه‌ی یک قاشق کره‌ی گاوی به آن اضافه نمایید. این نوشیدنی گرم را می‌توان به هنگام درد کلیه میل نمود. استمرار بر مصرف این نوشیدنی مفید، سنگ کلیه را حرکت داده و کلیه را تمیز و پاک سازی می‌کند.

«عسل» مهمترین ضدعفونی کننده‌ی مجاری ادرار به شمار می‌رود و پادزهر خوبی برای دفع سموم مختلف می‌باشد. اگر «عسل» مخلوط با آب باران یا آب مقطر استفاده شود باعث زیاد شدن ادرار، رفع تشنگی، و خرد شدن سنگ‌های کلیه و مثانه می‌شود.

«عسل» به دلیل آن که فاقد نمک بوده و مقدار ناچیزی پروتئین دارد در درمان دردهای کلیوی بسیار مؤثر است.

کربوهیدرات‌های موجود در «عسل» بیسشتر از املاح معدنی تغذیه شده، ورم‌های فیستولی مجاری ادراری را بهبود می‌بخشد. «عسل» به طور مستقیم روی کلیه اثر مطلوب گذاشته و غیر مستقیم مقدار ادرار را افزایش می‌دهد.

مخلوط عرقیات خارشتر، خار خاسک و اسطوخودوس همراه با مقداری عسل (۳ لیوان مخلوط سه عرق + ۲ قاشق سوپ‌خوری عسل طبیعی در شبانه روز) برای دفع سنگریزه‌های کلیه و مثانه مفید و مؤثر خواهد بود.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «کسی که در هر ماه یک بار عسل بخورد، به قصد شفایی که خداوند متعال از عسل در قرآن بیان فرموده است از خطر ابتلا به ۷۷ مرض مصون می‌ماند.»

درمان بیماری‌های زنان با عسل

عسل در موارد تهوع شدید زنان باردار: زنان باردار در ماه‌های اول بارداری از نوعی ویار و تهوع رنج می‌برند. این تهوع از عوارض دوران بارداری است که زنان باردار (تحت عنوان ویار) به آن مبتلا می‌شوند. گاهی

اوقات این عارضه شدید و دردآور است که تأثیر منفی بر زنان باردار را در بر دارد. بنابراین، باید این گونه زنان بارداری که از این عارضه رنج می‌برند، با دقت تحت مراقبت طبی و درمانی قرار داد.^{۱۶} در موارد شدید ملاحظه می‌شود که بدن در متابولیسم مواد قندی دچار نوسانات و اختلالات می‌شود. از لحاظ علمی ثابت شده است هنگامی که سرم محلول‌های عسل (قندهای میوه با قندهای انگور) به زنان باردار تزریق می‌شود، نتایج بسیار عالی در درمان حالت تهوع زنان در پی خواهد داشت.

درمان بیماری‌های زنان و زایمان

برخی از بانوان پس از عمل زایمان به شدت دچار مشقت و درد و آزرده‌گی ناشی از زایمان می‌شوند که بر حسب میزان صحت و سلامتی و قدرت و تحمل و توانایی جسمی، این دردها و ناراحتی‌ها متفاوت می‌باشد. امروزه در عرصه‌ی علم و پژوهش‌های تحقیقاتی تغذیه، به اثبات رسیده است که نوشیدن «عسل طبیعی» با چند عدد «خرما»، زایمان را سهل و آسان می‌کند. به علاوه ادامه‌ی استفاده‌ی فراوان از «عسل طبیعی»، همراه با نان سبوس دار پس از زایمان موجب تقویت جسم و سهولت در امر قاعدگی و عادت ماهانه می‌باشد. خانم‌های لاغر و نحیف نیز در این دوره از قاعدگی می‌توانند یک لیوان جوشانده‌ی «شنبلیله» را با «عسل طبیعی» شیرین کرده و صبح و شب از این نوشیدنی مقوی و مفید میل نمایند. آب

^{۱۶}. مقاله دکتر صادق فرعون، مجله پزشک شما.

گرم که مقدار کمی عسل طبیعی به آن اضافه شود، می‌تواند موضع مهملی را پاک کرده، موجب ضدعفونی شدن دستگاه تناسلی شود.

عسل و درمان حساسیت و آلرژی

قبل از خواب بر موضع حساس بدن ضمادی که با اضافه نمودن مقداری وازلین و روغن گل سرخ برای یک فنجان عسل تهیه شده است، قرار دهید، جای ضماد را صبح با آب ولرم و صابون شستشو دهید. سپس شب همان روز بر موضع دارای حساسیت، همین ضماد را قرار دهید. در زمان انجام این شیوه درمانی باید از خوردن غذاهایی مانند تخم مرغ، ماهی، انبه و ماست که حساسیت و آلرژی بوجود می‌آورد، پرهیز شود. البته حساسیت به این گونه غذاها در میان افراد فرق می‌کند. زیرا هر انسانی طیب خویش است، به عبارتی خود می‌داند چه غذاهایی برای او خوب یا بد است. با این حال توصیه می‌شود که در درمان با ضماد عسل لیوانی آب ولرم که با عسل شیرین شده است، یا در آبی که سیاه دانه در آن جوشانده شده مقداری عسل ریخته و نوشیده شود.

درمان گرفتگی صدا

«عسل طبیعی» بهترین دوست قاریان و خوانندگان و اصحاب صوت و صداست.

توصیه می‌شود یک قاشق «عسل طبیعی» را در یک لیوان «آب گرم» حل کرده و فردی که صدایش گرفته است، صبح ناشتا، جرعه جرعه میل کند.

درمان یبوست

برای رفع یبوست، یک قاشق عسل را در یک لیوان شیر سرد حل کنید و قبل از خواب میل نمایید. چنان که یبوست پایان پذیرفت، در دنباله‌ی درمان فقط کافی است یک قاشق عسل را بدون شیر قبل از خواب میل نمود تا معده آرام شود، سوء هاضمه مرتفع گردد؛ زیرا «عسل طبیعی» موجب از بین رفتن گازها و نفخ معده و دفع فضولات معده و روده است.

درمان دل به هم خوردگی و تهوع

تهوع و استفراغ عارضه‌ای است آزاردهنده برای انسان و مشقت بار برای معده و برخی عوامل مسموم کننده که ناهنجار موجب پیدایش این عارضه می‌شوند. یکی از راه‌های درمان این عارضه با «عسل» عبارتند از: به مقدار یک لیوان از دانه‌های میخک را جوشانیده و سپس به اندازه‌ی یک قاشق غذاخوری «عسل» به آب بیفزایند. این معجون را قبل از هر وعده‌ی غذایی میل نمایید و به محض توقف حالت تهوع و استفراغ مصرف آن را قطع نمایید.

عسل و دندان

جهت محکم کردن لثه‌ها عسل را با سرکه‌ی انگور مخلوط کرده و بر لثه‌ها می‌مالند و ماساژ می‌دهند. تکرار این عمل تا چند بار در روز موجب از بین رفتن چرک‌ها و ترمیم لثه می‌شود.

عسل و حافظه

رسول خدا ﷺ می‌فرماید: «عسل» نوشیدنی است که به تقویت نیروی حافظه مدد می‌بخشد، هر کس که می‌خواهد حافظه‌ای قوی داشته باشد باید عسل بنوشد.

«عسل» دارای مقادیری ویتامین «د» است. ویتامین «د» موجود در عسل اعمال بین کلسیم و فسفر را تنظیم می‌کند و در نتیجه باعث تنظیم کار اعصاب می‌شود.

اعصابی که با یون‌های کلسیم و فسفر فیزیولوژیک داشته؛ نگه‌دارنده‌ی حافظه می‌باشند. صمغ موجود در عسل اجازه نمی‌دهد جدار رگ‌ها سفت و مسدود شود و حالت انعطاف‌پذیری خود را از دست بدهد و جدار عروق را نرمی و لطافت می‌بخشد و به همین علت مواد غذایی به مغز و اعصاب می‌رسد و اطلاعات و آموزه‌ها بهتر در حافظه ضبط می‌شود و کمتر به وادی نسیان و فراموشی فرو می‌روند.

درمان و دفع بدبویی دهان

برخی از افراد از بد بویی دهان خویش رنج می‌برند. البته علل و عوامل متعددی در پیدایش این عارضه نقش دارند که باید در مورد آن‌ها به کتاب‌های بهداشت دهان و دندان مراجعه کرده و عوامل بدبویی دهان را باز شناخت. درمان این عارضه آسان است به شرطی که اقدامات زیر انجام پذیرد:

۱. مراقبت و مداومت بر مسواک زدن دندان‌ها به طور مرتب حداقل در صبح پیش از ناشتا و پس از صبحانه و پس از ناهار و شام. صحیح مسواک زدن و کشیدن مسواک روی لثه‌ها بر استحکام لثه و دندان می‌افزاید و محیط دهان را از باکتری‌ها و پلاک‌ها و عوامل فاسد کننده‌ی دندان پاکسازی می‌کند. مهمتر از همه آن که موجبات خشنودی «پروردگار» را فراهم ساخته و نفس را خوشبو می‌سازد و سنت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله را تحقق می‌بخشد.

۲. با استفاده از موم عسل طبیعی می‌توان بدبویی دهان را مرتفع ساخت. برای این منظور کافی است مقداری موم زنبور عسل را مانند آدامس در دهان جوید و کم‌کم آن را میل نمود. علاوه بر آن می‌توان مقداری عسل را در آب گرم حل کرده و هر روز صبح و شب آن را در دهان ریخته و استنشاق و غرغره نمود. مواظبت بر این دو راهکار توصیه شده مشکل بدبویی دهان را مرتفع می‌سازد.

درمان استسقا (آب آوردگی شکم)

گاهی بر اثر اختلال در فعالیت‌های کلیوی و یا به علل دیگر، آب و مایعات دیگر در بعضی از قسمت‌های بدن تجمع پیدا می‌کند و موجب بروز اشکالات و اختلالات فیزیولوژیکی و عضوی می‌شود. به منظور جلوگیری و درمان این عارضه، مقداری «کندر» را با آب جوشانده و با «عسل طبیعی» شیرین کنید و صبح و شب از آن میل کنید. ضمناً شخص مبتلا به استسقا باید از زیاده‌روی در مصرف گوشت پرهیز نماید، زیرا گوشت برای استسقا مضر است.

تقویت نیروی جنسی

«عسل طبیعی» نقش مهم و مؤثری در زمینه‌ی تقویت نیروی جنسی دارد. برای این منظور سه عدد پیاز را رنده کنید سپس آن را با یک قاشق غذاخوری «عسل طبیعی» مخلوط کرده حرارت دهید تا به جوش آید. پس از کمی جوشیدن آن را در ظرفی ریخته و صبح و شب از آن میل نمایید و نقش آن را در تقویت نیروی جنسی تجربه کنید.

از دیگر گیاهان تقویت کننده‌ی نیروی جنسی، ترب و تره تیزک یا شاهی و زنجبیل و نیز پودر سیاه دانه می‌باشد که هر یک را با یک قاشق عسل مخلوط نموده و حداقل ۳ ساعت قبل از مجامعت میل نمایید.

دفع سموم

برای پاکسازی بدن از سموم توصیه می‌شود: یک قاشق «عسل طبیعی» را با «روغن کنجد» مخلوط نموده صبح‌ها میل نمایید و قبل از خواب یک لیوان «شیر» را که در آن یک قاشق «عسل طبیعی» حل شده باشد و چند قطره زعفران نیز به آن اضافه شده باشد میل نمایید. اقلام یاد شده و معجون فوق را به مدت پنج روز مصرف کنید. ضمناً یادآور می‌شود که در طول مدت درمان باید از مصرف چربی و گوشت پرهیز نمایید؛ زیرا این مواد سیستم درمانی توصیه شده فوق را در معرض فساد و انحلال قرار می‌دهد.

درمان برص و لک و پیس

«برص و لک و پیس» یک عارضه‌ی پوستی است که علل و عوامل هورمونی و رنگدانه‌های پوست در آن دخالت دارند و راه‌های معالجه‌ی آن گوناگون است. یکی از راه‌های درمان «لک و پیس» استفاده از مخلوط «عسل طبیعی» با نشاسته است.

مخلوط حاصل را می‌توان شب‌ها در موضعی که لک و پیس در آن‌ها مشاهده می‌شود مالید، به خواست خداوند نتیجه بخش خواهد بود.

عسل و دستگاه گوارش

«عسل» در تنظیم دستگاه گوارش بسیار نافع است و تأثیر مثبت بر هضم غذا دارد و ملین مفیدی است و اگر همواره مصرف شود موجب تنظیم طبیعی دستگاه هاضمه می‌شود به همین دلیل است آن را از قدیم یار معده نام گذارده‌اند.

در صورتی که «عسل» با سایر غذاها مصرف شود موجب کاهش اسیدهای اضافی معده می‌شود. «عسل» به عنوان دارو برای درمان امراض معده مانند زخم معده، ورم معده و روده مؤثر است.

به علت داشتن آهن و منگنز به هضم غذا کمک کرده و ترشح عصاره معده را به حالت طبیعی بر می‌گرداند و دردهای معده را از بین می‌برد. از طرفی دارای فعل و انفعال دو جانبه می‌باشد؛ اول فرآیند موضعی که مانند توانایی به هم آوردن زخم‌های خارجی موجب التیام زخم معده می‌باشد.

دوم این که خاصیت تقویت کنندگی دارد و به صورت (یک جارو) پاک کننده‌ی بدن و مقوی دستگاه عصبی است. «فرآیند اخیر» آن قدر مهم است که قبول کرده‌اند پیدایش زخم‌های معده و دوازدهه به عدم تعادل گیرنده‌های عصبی این اندام‌هاست. طب نوین در تجربیات بالینی تأیید کرده‌اند که عسل عالی‌ترین درمان و دارو برای زخم‌های معده و دوازدهه روده می‌باشد.

عسل برای تقویت عضله قلب

پوست انار را خشک کنید، پس از ساییدن یک قاشق چای خوری پودر آن را در یک فنجان آب جوش ریخته و با یک قاشق مرباخوری عسل، آن را شیرین کنید. دارو را به مدت یک هفته، روزی دو نوبت صبح و شام استفاده کنید. عضله قلب تقویت شده و با نشاط می‌گردد.

برای درمان تنگی دریچه‌های قلب (سرخرگ آئورت) یا گرفتگی‌های عروق کرونر: یک قاشق غذاخوری عسل با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون همراه با عصاره نصف لیموترش در یک لیوان آب گرم ریخته و آن را تا حد نقطه جوش رسانده، سپس ناشتا بنوشید.

همچنین برای تقویت عضله قلب و انجام عالی وظیفه و مقاربت جنسی برای بیماران قلبی، هر روز یک عدد پیاز کوچک میل شود، یک ساعت بعد، یک لیوان جوشانده آویشن (یک قاشق مرباخوری پودر آویشن) که با دو قاشق مرباخوری عسل، شیرین شده را بنوشید.

عسل برای سنگ کلیه

یک کیلو برگ خُبّازی بَرّی (خطمی بری) را در دو لیتر آب پخته سپس سه قاشق غذاخوری و یک قاشق غذاخوری روغن حیوانی (گاو) به آن اضافه کنید. بعد از این که مخلوط شد آن را خوب صاف کنید یعنی برگ‌ها گرفته شوند و فقط عصاره و شیره جوشانده با عسل و روغن گاو باقی بماند. هر زمانی درد در ناحیه‌ی کلیه‌ها را احساس کردید یک لیوان از آن را ولرم کنید و بنوشید. یک هفته درمان را ادامه دهید، این ترکیب، برای درهم شکستگی و انحلال سنگ‌های کلیه مفید است و سنگ‌ها را خرد می‌کند.

عسل برای بیماری‌های کبد

یک قاشق غذاخوری از بلوط پوست کنده را خوب پودر کرده و سپس در یک فنجان عسل ممزوج کنید. به مدت ۱۵ روز ناشتا و به طور مستمر، آن را بنوشید. این شیوه برای درمان بیماری‌های کبد به گونه‌ای عجیب مفید است، انشاء الله به اذن خداوند آفریننده زمین و آسمان بهبود حاصل می‌شود. برای تقویت و نشاط بدن به طور کلی: نوشیدن یک لیوان آب ولرم که با عسل شیرین شده مانند آب معمولی در طول زندگی توصیه می‌شود. این نوشابه طبیعی ضد پیری (پوکی و نرمی استخوان‌ها است) در اینجا ما به حبیب ایزد منان، حضرت خاتم الانبیاء صلی الله علیه و آله اقتدا می‌کنیم که می‌فرماید: (عسل را بخورید و به دیگران این عادت را بیاموزید، زیرا خداوند فواید زیادی در عسل نهاده است).

عسل برای تسکین دردهای زایمان

اگر زن باردار در حین وضع حمل حدود ۱۰ عدد رطب (خرما) ۲۰۰ گرم عسل بنوشد انشاء الله زایمان او آسان می‌گردد. همچنین زن پس از زایمان، به مقدار زیاد عسل و نان گندم سبوس دار بخورد. زیرا برای التیام و بهبود استخوان‌ها و عضلات و مفاصل بسیار مفید است.

عسل برای گشودن جریان خون قاعدگی و جلوگیری از دردهای آن

یک لیوان جوشانده شنبلیله که با عسل، شیرین و جوشانده شده، هر روز دو نوبت، صبح و شب نوشیده شود.

برای پاکیزگی و نظافت مهبل (واژن): آب داغ را در یک ظرف بزرگ که مقداری عسل در آن حل شده بریزید و به مدت ده دقیقه در آب بنشینید، این شیوه یک درمان بسیار مناسب و شفایی از سوی خداوند متعال است، زیرا همو فرموده است: به زنبور عسل وحی کردیم تا از تمام ثمرها (و شیره و شهد گل‌ها را بنوشد) و راه‌هایی را که پروردگارت برای تو تعیین کرده است به راحتی بپیما! از درون شکم آنها، نوشیدنی با رنگ‌های مختلف خارج می‌شود که در آن، شفا برای مردم است؛ به یقین در این امر، نشانه روشنی است برای کسانی که می‌اندیشند.^{۱۷}

البته عسل برای متقیان که با تقوای الهی زندگی خود را شیرین می‌کنند بسیار مفیدتر است.

عسل برای سردرد ناشی از قاعدگی

یک لیوان جوشانده انیسون با سیاه دانه که با عسل شیرین شده همراه با پودر میخک صبح و شب میل شود.

برای کم خونی

یک لیوان آب گوجه فرنگی که با عسل شیرین شده باشد، یک هفته ناشتا نوشیده شود. هیچ اثری از زردی صورت و دیگر اعضای بدن نخواهید دید همچنین احساس نشاط و سلامت خواهید کرد.

رشد کودکان

آب گوجه فرنگی که با عسل شیرین شده به ویژه در مرحله رشد دندان‌های کودک و آغاز راه رفتن او بسیار مفید است، زیرا تأثیر بسزایی در رشد کودک و استخوان‌های او خواهد داشت.

برای رفع بوی بد دهان

مخصوصاً بوهایی که اسمئزاز و ناراحتی دیگران را به دنبال دارد (به ویژه میان افرادی مانند زن و شوهرها)، برای درمان آن: خوردن یک قاشق چایخوری پودر گشنیز مخلوط شده با یک قاشق چایخوری پودر نبات و

سپس یک لیوان شیر گرم که با عسل شیرین شده، بنوشد. این درمان باید به مدت یک هفته ناشتا ادامه داشته باشد.

برای رشد بدنی و ذهنی کودک

یک لیوان شیر که (با سن و اندازه کودک مناسب باشد) با یک تخم مرغ به طور جداگانه یا با شیر و تخم مرغ خام مخلوط نموده و نوشیده شود، هر روز یک لیوان کفایت می‌کند.

عسل برای دفع سموم

یک قاشق غذاخوری روغن کنجد در یک فنجان عسل صبح ناشتا بنوشید. شب‌ها یک لیوان شیر داغ که با یک قاشق غذاخوری عسل شیرین شده و هفت عنبر به آن اضافه شده، بنوشید. این درمان سه روز تکرار می‌شود. در اواسط روز یک فنجان روغن خالص گاوی میل کنید.

برای بیماری‌های گوش

مقدار کمی عسل با کمی نمک دریا مخلوط شده در نصف استکان آب داغ حل شود، قبل از خواب چند قطره در گوش بچکانید.

برای رفع خشونت سینه

۲۰ گرم سیاه دانه را جوشانده، سپس به صورت پوره درآورید و با ۸۰ گرم عسل خالص طبیعی بیامیزید و به صورت معجون درآورده به مدت یک هفته، ناشتا بخورید.

برای صافی سینه: جوشانده عصاره حدود ۱۰ لیموترش که با یک قاشق غذاخوری عسل شیرین شده، ناشتا بخورید (۷ روز).

برای بیماری‌های چشم

برای یک هفته و در دو نوبت صبح و شب سرمه عسلی روی چشم گذاشته و همچنین یک قاشق غذاخوری عسل ناشتا خورده شود.

برای از بین بردن آب سفید چشم

عسل را با آب صفرای پرنده‌ای مانند کبوتر، ممزوج کرده در چشم بچکانید و این روش درمانی را تا یک هفته ادامه دهید.

برای درمان اسهال

یک فنجان بزرگ شیر کم چرب با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط شده، آن را روزانه سه بار بنوشید، به سرعت اسهال را متوقف می‌کند.

برای درمان اسهال کودکان

یک بشقاب کوچک نشاسته را تهیه کنید، سپس آب یک لیمو به آن اضافه شود. کودک سه قاشق چایخوری که با عسل شیرین شده باشد در روز می‌نوشد. انشاء الله بهبود می‌یابد.

عسل برای زخم معده

یک تخم مرغ خام که با عسل مخلوط شده باشد به یک فنجان شیر تازه گاوی که جوشیده شده، بعد از ولرم شدن، اضافه می‌شود. آن را ده روز ناشتا بنوشید. بعد از آن هیچ اثری از زخم معده نخواهید دید. در زمان درمان، بیماران مبتلا به زخم معده باید از خوردن غذاهای حاوی فیبر و الیاف گیاهی و سبوس دار پرهیزند.

ماسک‌ها

عسل برای زیبایی و آرایش صورت و طراوت آن

اولاً بدن باید در حالت رخوت و استراحت باشد، سپس صورت را با عسل که با روغن کرچک ممتاز ممزوج و مقدار کمی نعناع که به آن اضافه شده است، آغشته نمایید. روغن کرچک و نعناع که با عسل برای زیبایی صورت به کار برده شوند، باید خالص باشند. اگر آنها در دسترس نباشند، روغن بادام شیرین بهترین جایگزین برای طراوت و زیبایی صورت است. ضماد به این شرح تهیه می‌شود: یک قاشق غذاخوری عسل با یک قاشق غذاخوری روغن بادام شیرین مخلوط شده، سپس یک هفته از این ماسک استفاده می‌شود. روی صورت گذاشته و طراوت خاصی به آن می‌دهد. خداوند منان زیبا و زیبایی‌ها را آفریده، و زیبا و زیبایی‌ها را دوست دارد. به لطف خداوند متعال با استفاده از عسل طبیعی، ثمره تسبیح یک صورت زیبا و با طراوت و پر نشاط را خواهید دید.

ماسک‌های خانگی عسل

چند دستورالعمل برای ساخت ماسک‌های پوستی با استفاده از عسل ماسک‌های خانگی محافظ پوست، ساده‌ترین ترکیبات خانگی هستند که می‌توان با استفاده از عسل آنها را تهیه کرد. این ماسک‌ها برای جوان‌نگه داشتن پوست و همچنین حفظ رطوبت و شادابی پوست بسیار مفیدند. برای تهیه هر کدام از ماسک‌های زیر از یک دستگاه مخلوط‌کن تمیز استفاده کنید. هر کدام از ماسک‌ها را فقط به مدت نیم ساعت روی پوست نگه دارید و پس از پاک کردن آن با حوله مرطوب، صورت را با آب فراوان بشویید. برای حفظ خواص اصلی و طبیعی ماسک‌ها، بهتر است هر بار مواد را برای یک بار مصرف مخلوط کنید و آنها را در یخچال ذخیره نکنید.

ماسک عسل برای پوست خشک

یک قاشق غذاخوری عسل + یک قاشق غذاخوری ماست شیرین
یک قاشق غذاخوری عسل یک قاشق غذاخوری خامه

ماسک عسل برای پوست‌های چرب

یک قاشق غذاخوری عسل + سفیده‌ی یک عدد تخم مرغ
از اختلاط و به هم زدن یک عدد موز نرم شده با یک قاشق مرباخوری عسل، ماسک موز به دست می‌آید که می‌توان آن را به تمام نواحی صورت مالید و پس از ۳۰ دقیقه صورت را شستشو داد.

ماسک عسل را کافی است به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روی چهره‌های خسته و متورم نهاد.

طرز مصرف: مواد موجود در فرمول‌های فوق را باید مخلوط کنید و خوب به هم بزنید. سپس ماسک تهیه شده را با دست به تمام نواحی صورت، دورگردن و با احتیاط به پشت پلک‌ها بمالید.

ماساژ عسل

یک قاشق چای خوری عسل به همراه کمی پودر بادام را در کف دستان مخلوط کنید و به آرامی روی صورت تان بمالید. سپس این معجون عسل و بادام را با آب گرم بشویید.

تمیز کننده روزانه صورت

مخلوطی از یک قاشق چای خوری عسل با پودر شیر تهیه کنید. از این محصول به عنوان تمیز کننده مواد آرایش و زدودن کثیفی پوست صورت می‌توانید استفاده کنید و بعد با آب گرم صورتتان را بشویید.

خشکی پوست و ترک خوردگی

مخلوط عسل و گلیسیرین در مقادیر مساوی بهترین درمان خشکی و ترک خوردگی پوست دست و صورت می‌باشد.

نیش‌های دردناک

مخلوط عسل و جوش شیرین در مقادیر مساوی در رفع درد نیش‌های حشرات و سوختگی‌ها اعجاز می‌کند.

لطافت پوست

در یک شیشه یک قاشق سوپ خوری عسل، ۳ اونس گلیسیرین، ۵/۱ اونس آب لیمو، نیم اونس لوسیون قرمز، یک اونس الکل و دواونس گلاب ریخته و در شیشه را بسته خوب تکان دهید تا لوسیون عالی برای پوست بدست آید.

لکه‌های قارچی و خارش پوست

۱. روی تمام لکه‌ها و پوست رفتگی‌های قارچی بدن را با لایه‌ای ضخیم از عسل بپوشانید و آنها را با پارچه‌ای تمیز ببندید تا عسل به لباس شما نریزد. روزی ۲ بار پانسمان را عوض کنید. سپس از ۶ تا ۸ نوبت، لکه قارچی از بین می‌رود و پوست حالت سلامت خود را به دست می‌آورد.

۲. مقدار کافی سیر رنده شده یا آب سیر را با عسل بمقدار هموزن آن مخلوط کنید و روی نواحی که‌پردار یا خارش دار پوست بمالید و پس از ۲ ساعت آن را شستشو دهید. این عمل را به مدت ۳ روز تکرار کنید تا که‌پیر یا خارش پوست شما بهبود یابد. مالیدن این مخلوط به نواحی زیر پوست بدن؛ مثل، دست‌ها و پاها به خصوص پاشنه‌ی پاها، برای نرم کردن آن نواحی بسیار سودمند است.

نکته: درمان التهابات پوستی، زخم‌های پوستی، خارش، کهیر، اگزما، گال و غیره با مالیدن عسل روی پوست و پانسمان موضع و تکرار آن به مدت ۷ تا ۱۲ روز ممکن است. از مزایای مصرف عسل برای موارد پوستی، التیام کامل موضع و به جای نماندن اثرات این عوارض روی پوست است. جوش‌ها، جوش‌های ناشی از جوانی در برخی افراد، دمل‌ها، تاول‌ها و غیره نیز به درمان با عسل جواب می‌دهند.

چروک پوست صورت

۱. موم عسل را مذاب کرده، عصاره‌ی برگ سوسن سفید را مخلوط و آب پیاز اضافه کنید و به هم زده و مقداری عسل به آن وارد نموده همه را کاملاً مخلوط کرده و این ضماد را روی پوست صورت بمالید و چند مرتبه تکرار کنید.

ریزش مو

۱. آب برگ گردو و پوست گردو را با دو قاشق عسل به آن اضافه کرده، و به هم زده و چندین نوبت در هفته روی پوست سر بمالید. تدریجاً از ریزش موی سر کاسته می‌شود.

بیماری پوست

۱. پوست تخریب شده، کهیر مانند، خونریزی کرده، عفونت و خارش پوست را می‌توان با مالیدن عسل ترمیم کرد. از چای گیاهان دارویی که اثر

تصفیه خون دارند بیش تر بنوشید. این چای ها شامل زرشک، میوه ی نسترن، کاسنی، برگ قاصدک و غیره می باشد.

عسل و زیبایی

«عسل» علاوه بر مصارف دارویی در آرایش و زیبایی نیز سابقه ی دیرینه ای دارد. امروزه کارشناسان در ساختن لوازم آرایشی از عسل بهره می گیرند و انواع رژ لب و کرم و لوسیون های مختلف را تولید و به بازار عرضه می کنند.

دستور تهیه ی چند نوع ماسک با عسل

۱. دو قاشق «عسل» صاف شده و یک قاشق «روغن زیتون» را مخلوط کرده و ۲۰ دقیقه روی صورت قرار دهید.
۲. دو قاشق «عسل» صاف شده را با کمی شیر ولرم به هم بزنید سپس صورت خود را با آن بپوشانید. بعد از ۲۰ دقیقه با یک حوله ی نرم پاک کنید.
۳. برای تهیه ی کرم دست و صورت یک عدد «سفیده ی تخم مرغ» را با ۴ قاشق «عسل» صاف شده به مدت ۲۰ دقیقه به هم بزنید. آن گاه در موقع خواب آن را به دست ها و صورت خود بمالید و صبح روز بعد بشوید.

عسل برای زیبایی

عسل طبیعی به علت قابلیت جذب و نگهداری رطوبت و همچنین داشتن املاح و ویتامین های زیاد به زیبایی پوست و مو کمک می کند. این روزها کرم های محافظ پوست و مو، لوسیون ها، ماسک های صورت و

مرطوب کننده‌های زیادی تولید می‌شوند که عسل را به عنوان ماده اصلی در خود دارند. خاصیت آنتی اکسیدان عسل در این زمینه بیشتر به کمک متخصصان آمده است. یک کیلینیک بین المللی تولید کننده مواد آرایشی هم بر اساس تحقیقات انجام شده دکتر مالون و با توجه به سابقه عسل مانوکا در نیوزلند، به تازگی اعلام کرده با استفاده از این عسل که فقط در جنگل‌های درختان مانوکای نیوزلند تولید می‌شود و ترکیب آن با مواد آرایشی خود، توانسته‌اند انواع کرم‌ها و لوسیون‌های مانوکا را تولید کنند که علاوه بر زیبایی و درخشندگی خاصی که به پوست می‌دهد، می‌تواند در درمان آگزما، پسوریازیس و همچنین زخم‌های کوچک و جزیی پوست هم کاربرد داشته باشد. از ترکیبات این عسل در تولید کرم‌های ضد پیری و ضد چروک و همچنین در تهیه ژل‌های ضد عفونی پوست استفاده می‌شود. مواد خاص موجود در عسل مانوکا (متیل گلیکوکوزال و پراکسید هیدروژن) به عنوان عوامل اصلی این خواص شفاف‌بخش شناخته شده‌اند. عسل مانوکا برخلاف عسل‌های دیگر که در اثر حل کردن در آب داغ، خواص خود را از دست می‌دهند، قادر به حفظ خواص خود در محیط‌های گرم است و همین مسأله به کارخانه‌های تولید کننده مواد زیبایی اجازه می‌دهد که بتوانند به راحتی از این ماده طبیعی استفاده کنند.

ماسک‌های خانگی عسل

چند دستور العمل برای ساخت ماسک‌های پوستی با استفاده از عسل ماسک‌های خانگی محافظ پوست، ساده‌ترین ترکیبات خانگی هستند که می‌توان با استفاده از عسل آنها را تهیه کرد. این ماسک‌ها برای جوان نگه

داشتن پوست و همچنین حفظ رطوبت و شادابی پوست بسیار مفیدند. برای تهیه هر کدام از ماسک‌های زیر، از یک دستگاه مخلوط کن تمیز استفاده کنید. هر کدام از ماسک‌ها را به مدت نیم ساعت روی پوست نگه دارید و پس از پاک کردن آن با حوله مرطوب، صورت را با آب فراوان بشویید. برای حفظ خواص اصلی و طبیعی ماسک‌ها، بهتر است هر بار مواد را برای یک بار مصرف مخلوط کنید و آنها را در یخچال ذخیره نکنید.

ماسک کلئوپاترا

عسل: یک قاشق چایخوری، شیر: یک قاشق غذاخوری، سفیده تخم مرغ: یک عدد

ماسک سفیده تخم مرغ

عسل: یک قاشق چایخوری، گلیسرین: یک قاشق چای خوری، سفیده تخم مرغ: یک عدد

(برای تهیه ماسک یا زرده تخم مرغ می‌توان به جای سفیده از زرده تخم مرغ هم استفاده کرد)

ماسک فوری

عسل ۱۰۰ گرم، الکل ۲۵ میلی لیتر، آب ۲۵ میلی لیتر

مرطوب کننده برای دست

عسل دو قاشق چایخوری، روغن بادام: یک قاشق چایخوری، خوش بو کننده: چند قطره.

(پس از مخلوط کردن در دستگاه، آن را به تمام پوست دست بمالید و بگذارید تا مدتی باقی بماند، بسته به دلخواه خود می‌توانید پس از مدتی آن را بشویید و یا آن را باقی بگذارید)

هشت نکته درباره زیبا شدن با عسل

جدا از این که عسل به عنوان یک ماده غذایی به شمار می‌آید، آیا می‌دانید که عسل یکی از قدیمی‌ترین و موثرترین مواد برای کمک به زیبایی است؟

عسل شامل موم و مواد قندی طبیعی و مواد معدنی است و یک مرطوب کننده‌ی طبیعی به شمار می‌آید و همانند یک ماده ضد سوزش برای پوست‌های حساس عمل می‌کند.

عسل می‌تواند در خیلی از محصولات زیبایی یافت شود، شما می‌توانید این محصولات را در مغازه‌های محلی یا مغازه‌هایی که دارای محصولات زیبایی مطلوب هستند بیابید. جالب این که خیلی از این محصولات می‌توانند بسیار گران قیمت باشند اما تعدادی از این محصولات هم می‌توانند در منزل ساخته شوند.

اگر می‌خواهید به راز و رمز زیباسازی عسل پی ببرید مواردی که درباره عسل می‌گوییم را امتحان کنید. اما قبل از استفاده از عسل روی پوستتان مطمئن شوید که به آن حساسیت ندارید.

۱. ماسک عسل

عسل خالص را روی صورتتان بمالید و اجازه دهید که مدتی روی پوستتان باشد تا زمانی که خشک شود. تقریباً پانزده دقیقه برای خشک شدن عسل بر روی پوستتان کافی است. وقتی که خشک شد صورتتان را با آب گرم بشویید.

۲. پوستی روشن با حمام عسل

برای رطوبت، نرمی و داشتن پوستی روشن، در حمام بعدی‌تان از یک شیشه عسل استفاده کنید. عسل را به پوستتان بمالید و برای مطمئن شدن از خشک شدن عسل بر روی پوست از دستتان کمک بگیرید، در این حالت با این که عسل پوست شما را چسبناک کرده است اما به نرمی و راحتی دست شما روی پوستتان حرکت می‌کند. سپس بدنتان را با آب بشویید. نتیجه این کار گردش خون عالی، زیبایی و روشنی پوست خواهد بود.

۳. وان عسل

برای خوش بویی و نرمی پوستتان، یک چهارم تا یک دوم فنجان عسل به آب وان اضافه کنید.

۴. ماساژ عسل

یک قاشق چایخوری عسل به همراه کمی پودر بادام را در کف دستان مخلوط کنید و به آرامی روی صورتتان بمالید سپس این معجون عسل و بادام را با آب گرم بشویید.

۵. تمیز کننده روزانه صورت

مخلوطی از یک قاشق چایخوری عسل با پودر شیر تهیه کنید، از این محلول به عنوان تمیز کننده مواد آرایش و زدودن کثیفی پوست صورت می‌توانید استفاده کنید و بعد با آب گرم صورتتان را بشویید.

۶. موهای درخشان

برای براق کردن موهایتان می‌توانید مخلوطی از یک قاشق چایخوری عسل به همراه آبلیموی تازه فشرده شده و یک لیتر آب گرم تهیه کنید. طبق معمول با شامپوی همیشگی موهایتان را بشویید و سپس از مخلوط عسل بر روی موهایتان بریزید. اجازه دهید موهایتان به صورت نرمال خشک شود، نیازی به شستن مخلوط عسل از روی موهایتان نیست.

۷. نرم کننده مو

برای داشتن موها و پوست سری سالم می‌توانید از مخلوط یک دوم فنجان عسل و دو قاشق سوپخوری روغن زیتون استفاده کنید. موهایتان را با مخلوط عسل آغشته کنید، سپس پوششی روی سرتان بگذارید و اجازه

دهید برای سی دقیقه روی سرتان بماند. بعد از سی دقیقه شامپو بزنید و طبق معمول موهایتان را بشویید.

۸. جواهر پوست

برای سفتی، نرمی و مرطوب بودن پوستتان می‌توانید مخلوطی از هسته پوست گرفته شده یک سیب و یک قاشق سوپخوری عسل که در ماشین مخلوط کن تهیه کرده‌اید استفاده کنید.

آنقدر مخلوط عسل را هم بزنید تا نرم شود و به آرامی روی پوست صورت بمالید و اجازه دهید برای پانزده دقیقه باقی بماند. بعد از پانزده دقیقه مخلوط عسل روی صورتتان را با آب گرم بشویید.

کرم ضد سرمازدگی

یک قاشق غذاخوری عسل طبیعی، سفیده‌ی یک تخم مرغ، یک قاشق غذاخوری گلیسرین، مقدار کافی آرد سفید، یک قاشق چایخوری گلاب همه را مخلوط نموده و به صورت خمیر درآورید. قسمت سرما زده‌ی بدن را با آب گرم بشوئید، خشک نمائید و روی آن از خمیر فوق قرار دهید و سپس روی آن را با تنظیف یا پارچه‌ی پنبه‌ای بپوشانید.

ماسک عسل برای پوست‌های خشک

فرمول‌های زیر برای تهیه ماسک مخصوص پوست خشک مناسبند:

یک قاشق غذاخوری عسل + یک عدد زرده‌ی تخم مرغ + یک قاشق غذاخوری آرد گندم، ذرت + یک قاشق غذاخوری روغن زیتون.

یک قاشق غذاخوری عسل + یک قاشق غذاخوری ماست شیرین

یک قاشق غذاخوری عسل + یک قاشق غذاخوری خامه

یادآوری ۱: به تمام ماسک‌های فوق می‌توان یک قاشق غذاخوری آب هویج یا آب انواع میوه‌ها و سبزیجات اضافه کرد.

یادآوری ۲: ترکیبات ماسک‌های فوق همه جنبه غذایی داشته و فسادپذیر بوده و باید فقط برای مصرف فوری تهیه شوند.

چنانچه ماسک تهیه شده برای یک بار مالیدن به صورت اضافه آمد، هرگز به ذخیره کردن مازاد برای مصرف بعدی اقدام نکنید، بلکه مازاد مصرف صورت را به دور گردن بمالید. البته ماسک‌هایی که قرار است به مدت طولانی ذخیره شود، تحت شرایط خاص و استریل تهیه و بسته‌بندی می‌شوند.

ماسک عسل برای پوست‌های چرب

فرمول‌های زیر برای تهیه ماسک مخصوص پوست‌های چرب مناسبند:

۱. یک قاشق غذاخوری عسل + یک قاشق غذاخوری آرد گندم، ذرت + سفیده یک عدد تخم مرغ + یک قاشق مرباخوری آب لیمو ترش.
۲. یک قاشق غذاخوری عسل + سفیده‌ی یک عدد تخم مرغ.

۳. از اختلاط و به هم زدن یک عدد موز نرم شده با یک قاشق مرباخوری عسل، ماسک موز به دست می‌آید که می‌توان آن را تمام نواحی صورت مالید و پس از ۳۰ دقیقه صورت را شستشو داد.

ماسک عسل را کافی است به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روی چهره‌های خسته و متورم نهاد و نتیجه خوبی گرفت.

طرز مصرف: مواد موجود در فرمول‌های فوق را باید مخلوط کنید و خوب به هم بزنید. سپس ماسک تهیه شده را با دست به تمام نواحی صورت، دور گردن و با احتیاط به پشت پلک‌ها بمالید و سپس با مقداری ماساژ نواحی ماسک مالی شده، لایه‌ای از ماسک را روی تمام نقاط صورت بمالید. البته هیچ اشکالی ندارد که از این ماسک برای دور گردن، دست‌ها و دیگر نواحی بدن نیز استفاده شود. پس از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه استراحت، ماسک عسل را با آب بشویید یا حمام کنید.

انواع عسل

عسل بابونه

برای التهاب مغز، احتقان ریوی، انواع ورم‌ها، کاهش تب، میگرن، سردرد، آرتروز، کاهش حساسیت، ضد درد، کاهش پسوریازیس، اسپوندیلیت آنکلوزان، دردهای دوران پرئود، ناراحتی‌های زنانه و یائسگی، آلرژی‌ها، فشار خون، دردهای استخوانی، آرام بخش، برطرف کننده سرگیجه، سوء هاضمه، ضد اسپاسم، ناراحتی‌های کبد، ناراحتی‌های روده، درد و ورم مثانه، ورم طحال، معده درد، بی خوابی، ناراحتی‌های ریه، دفع کرم کدو در کودکان، سرماخوردگی، رماتیسم، غلظت خون، نفخ معده، ضد عفونی دهان و دندان، ششستو و پانسمان زخم‌ها، تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت مغز و حافظه، ترشح شیر در خانم‌های شیرده، ورم پروستات، زخم‌های دهان و کولیت سودمند است.

عسل آفتابگردان

مقوی، انرژی‌زا و تقویت حافظه، مدرّ و نرم کننده سینه، برای ناراحتی‌های برونش‌ها، ناراحتی‌های حنجره، صاف کردن صدا، ناراحتی‌های ریوی، برای تسکین سرفه و سرماخوردگی و برای خنثی کردن سم مفید است.

عسل جعفری

مقوی، انرژی‌زا و خوب آور، تقویت مغز و حافظه اخلاط لزج را قطع می‌کند، کاهش نفخ، مفید برای گرفتگی عروق، قاعده‌آور، اشتها آور، برای ناراحتی‌های کبدی و طحال، برای دیابت بی‌مزه و برای ناراحتی‌های روده مفید است.

عسل آویشن

مقوی مغز و اعصاب و انرژی‌زا و تقویت حافظه، مفید برای عادت‌های ماهیانه دردناک، برای دردهای شکمی و روده و برای سرفه و گلودرد و برای دیابت بی‌مزه، برای عفونت‌های عمومی بدن و برای پانسمان زخم‌های بستر نافع است.

عسل گون

مقوی مغز و اعصاب و انرژی‌زا و تقویت حافظه، برای کم خونی مفید است، خواب آور، تقویت کننده معده، ملین، سودمند برای زخم‌های چشم و دردهای چشم، ورم ملتحمه چشم، برای خشونت سینه و حلق و حنجره، مفید برای گرفتگی صدا، تقویت روده، درد کلیه، مثانه، مجاری ادراری.

عسل سیاه دانه

مقوی مغز و اعصاب و تقویت حافظه و خواب آور، ازدیاد شیر، مفید برای کلیه بیماری‌ها، بادشکن، قاعده‌آور، سردرد، رماتیسم، مفید برای ضعف بدن، رفع مسمومیت‌های خون، کبد، تهوع، شکم درد، یبوست، تقویت زنان زائو، برطرف کننده رطوبت‌های موجود در بدن، اعتدال بخشیدن به اخلاط بدن، اخلاط غلیظ را رقیق می‌کند، مفید برای دیابت بی‌مزه، مفید برای انواع قولنج، ناراحتی‌های تنفسی، درخشان کردن رنگ و رو، مفید برای سنگ کلیه، مثانه، و سیستم اورولوژی و دردهای رحمی.

عسل مرکبات

تقویت حافظه و انرژی‌زا، مقوی معده، بادشکن، مفید برای کمبود ویتامین C، ضد تهوع و سم، نرم کننده سینه، برای سرماخوردگی، کاهش ورم‌های بدن، ضد عفونی کننده، تصفیه خون، اشتهاآور، ناراحتی‌های صفرا، مسکن، مفید برای سکسکه، کرم‌های روده، مفید برای سرطان‌های معده، ازدیاد متابولیسم پایه، پیشگیری از انواع سرطان‌ها، کاهش کلسترول، ضدباکتری و قارچ.

عسل یونجه

مقوی مغز و اعصاب بوده و حافظه را افزایش می‌دهد، بیشترین مقدار ویتامین‌های A و K را دارد و برای افرادی که خون دماغ می‌شوند بسیار نافع است. این عسل بسیار خوش عطر و طعم می‌باشد. ملین و خون ساز

است، بندآورنده خون‌روی است. تحلیل برنده‌ی ورم‌های بدن می‌باشد. مفید برای اختلالات عادت ماهیانه خانم‌ها می‌باشد. برای افرادی که دچار لرزش‌های اندام شده‌اند مفید است. نشاط آور بوده و به انسان آرامش می‌دهد.

عسل اقاچیا

مقوی و انرژی‌زا و تقویت حافظه، نشاط آور و بسیار معطر می‌باشد. مفید برای ناراحتی‌های صفرا، و بیماری دیابت، ملین و خواب‌آور است، مفید برای کم‌خونی و نافع برای عفونت‌های خانم‌ها، هم‌چنین مفید برای ناراحتی‌های چشمی و مفید برای رشد کودکان و آرام‌بخش برای بزرگسالان است. اگر با سیب مصرف شود بهترین آنتی‌بیوتیک است و برای سرماخوردگی مؤثر و سودمند است.

عسل گشنیز

معطر، مقوی، اشتها آور، مقوی معده، رفع سوء هاضمه، بادشکن، نرم‌کننده سینه، برای تب، مفید برای بیماری‌های عفونی مانند سرخک و آبله، برای سرفه سرماخوردگی، مسکن و آرام‌بخش، دفع سموم بدن، خواب‌آور، مفید برای زکام و اسپاسم ماهیچه‌ای، شیرافزا، مفید برای تب‌های رماتیسمی، خواب‌آور، مفید برای آفت دهان، تقویت لثه، تنگی نفس، مسکن صفرا، ضد سرطان، مفرح، مقوی قلب و مغز، اسپرم، ناراحتی روده و حافظه می‌باشد.



مرکز بخش: شیراز - خیابان منوچهری - بلاک ۱۲۵
تلفن تماس: ۰۹۳۷۱۴۸۸۰۳۶ - ۰۷۱۱۲۳۳۴۲۸۶



شیوا رسا مهر

