

# درمان اساسی مشکلات بدن با عسل از نظر پزشکان

20 مهر 1404

**عسل قرن‌هاست که به‌عنوان یک داروی طبیعی شناخته می‌شود، اما امروز علم پزشکی هم بسیاری از خواص آن را تأیید کرده است.**

پزشکان می‌گویند عسل فقط یک شیرین‌کننده طبیعی نیست، بلکه مجموعه‌ای از مواد مغذی، آنزیم‌ها و ترکیبات فعال بیولوژیکی است که می‌تواند تعادل بدن را بازگرداند. از رفع خستگی و ضعف گرفته تا پیشگیری از بیماری‌های مزمن، عسل جایگاه ویژه‌ای در درمان‌های کمکی پیدا کرده است. به همین دلیل، در این مقاله دقیق‌تر به این موضوع می‌پردازیم که چرا عسل یکی از بهترین انتخاب‌ها برای حل مشکلات اساسی بدن به شمار می‌رود.

## **چرا عسل از دیرباز مورد توجه طبیبان و پزشکان قرار گرفته است؟**

از گذشته تا امروز، عسل نه‌تنها یک ماده غذایی، بلکه یک داروی طبیعی ارزشمند شناخته شده است. طبیبان قدیم از آن برای درمان زخم‌ها، تقویت بدن و حتی آرام‌سازی اعصاب استفاده می‌کردند. دلیل این توجه ویژه، ترکیبات بی‌نظیری بود که در عسل وجود دارد و آن را به یک ماده شفابخش طبیعی تبدیل کرده است.

امروز با استفاده از تحقیقات علمی، تأیید می‌کنند که طب سنتی قرن‌ها پیش بر آن تأکید داشت. ۳ درمان اساسی مشکلات بدن با عسل از نظر پزشکان فقط بخشی از کاربردهای این ماده است، چون عسل سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنزیم‌ها و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که بدن را در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کنند.

## **تقویت سیستم ایمنی بدن با عسل**

یکی از مهم‌ترین موارد در ۳ درمان اساسی مشکلات بدن با عسل از نظر پزشکان، نقش عسل در تقویت سیستم ایمنی است. سیستم ایمنی وظیفه دارد از بدن در برابر ویروس‌ها، باکتری‌ها و عوامل بیماری‌زا محافظت کند. اگر این سیستم ضعیف شود، فرد دائماً دچار بیماری‌های تکرارشونده مثل سرماخوردگی، عفونت‌ها یا خستگی مزمن می‌شود. عسل به دلیل ترکیبات خاص خود، می‌تواند ایمنی بدن را به شکل طبیعی تقویت کند.

## **وجود آنتی‌اکسیدان‌ها**

عسل سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل فلاونوئیدها و پلی‌فنول‌ها است. این ترکیبات رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کنند و از تخریب سلول‌ها جلوگیری می‌نمایند. نتیجه این فرآیند، افزایش مقاومت بدن در برابر

بیماری‌ها و کاهش التهاب‌های مزمن است.

تأثیر بر سلامت روده



ایمنی بدن به سلامت روده وابسته است، چون بیش از ۷۰٪ سلول‌های ایمنی در دستگاه گوارش قرار دارند. عسل خاصیت پری‌بیوتیکی دارد و غذای باکتری‌های مفید روده محسوب می‌شود. این ویژگی باعث می‌شود جمعیت باکتری‌های مفید بیشتر شود و در نتیجه سیستم ایمنی قوی‌تر عمل کند.

### بهبود عملکرد گوارش با عسل

دومین مورد، اثر شگفت‌انگیز عسل بر دستگاه گوارش است. بسیاری از مشکلات مثل نفخ، یبوست، دل‌درد یا حتی رفلاکس معده ناشی از ضعف سیستم گوارشی و عدم تعادل در میکروفلور روده هستند. عسل به‌عنوان یک ماده طبیعی و چندمنظوره می‌تواند در رفع این مشکلات نقش مؤثری ایفا کند.

### خاصیت ملین طبیعی

عسل یک ملین ملایم است. مصرف روزانه آن، مخصوصاً همراه با آب ولرم، به حرکت طبیعی روده‌ها کمک می‌کند و یبوست‌های خفیف را برطرف می‌سازد. این خاصیت باعث می‌شود که دفع راحت‌تر انجام شود و سموم در بدن تجمع پیدا نکنند.

### اثر پری‌بیوتیکی

یکی از ویژگی‌های مهم عسل، خاصیت پری‌بیوتیکی آن است. این یعنی عسل غذای باکتری‌های مفید روده است و به رشد و فعالیت آن‌ها کمک می‌کند. افزایش باکتری‌های مفید مثل لاکتوباسیلوس‌ها، تعادل میکروبی روده را برقرار کرده و جلوی مشکلاتی مثل نفخ و سوءهاضمه را می‌گیرد.

### رفع سردی شدید بدن با عسل

سومین مورد از ۳ درمان اساسی مشکلات بدن با عسل از نظر پزشکان، رفع سردی شدید بدن است. در طب سنتی، «سردی بدن» یکی از دلایل اصلی ضعف انرژی، بی‌حوصلگی، مشکلات گوارشی و حتی کاهش میل جنسی معرفی شده است. در نگاه پزشکی مدرن هم، سردی بدن را می‌توان به ضعف گردش خون، کاهش متابولیسم و کمبود انرژی سلولی مرتبط دانست. عسل با طبع گرم و خواص بی‌نظیر خود می‌تواند یکی از بهترین درمان‌های طبیعی برای مقابله با سردی بدن باشد.

### گرم کردن معده و روده

یکی از مهم‌ترین اثرات عسل، تقویت و گرم‌کردن دستگاه گوارش است. بسیاری از مشکلات ناشی از سردی بدن مثل یبوست، نفخ یا دل‌درد، به‌دلیل سردی معده اتفاق می‌افتند. مصرف عسل به‌ویژه با آب ولرم یا دمنوش‌های گرم، این سردی را از بین می‌برد و عملکرد گوارش را بهبود می‌دهد.

### **بهبود گردش خون**

سردی بدن اغلب با سردی دست‌وپا و ضعف گردش خون همراه است. عسل با داشتن مواد معدنی مثل آهن و منیزیم، تولید گلبول‌های قرمز را تقویت می‌کند و به اکسیژن‌رسانی بهتر به بافت‌ها کمک می‌نماید. نتیجه این فرآیند، احساس گرما، نشاط و انرژی بیشتر در بدن است.