

## عسل بردقوش جلوي

تختلف أنواع العسل الطبيعي تبعاً لعوامل كثيرة ومتنوعة، كاختلاف العوامل البيئية واختلاف المرعى من أزهار ونباتات وأشجار وتربة واختلاف أنواع النحل كعسل السمسم، وعسل البردقوش، وعسل البطيخ، والعسل الجبلي. يُعرف عسل البردقوش على أنه الرحيق الذي تجمعه شغالات النحل من أوراق وزهور نبات البردقوش، وتحوله إلى عسل نحل طبيعي.

### فوائد عسل بردقوش

- يعتبر عسل بردقوش جلوي علاجاً فعالاً لأمراض الجهاز التنفسي كنزلات البرد، والربو، والسعال، كما أنه يساعد في التخلص من الاحتقان ويحمي من العدوى الفيروسية والبكتيرية، والتهاب البلعوم، والجيوب، والقصبه الهوائية.
- يستخدم كمهدئ ويعالج التوتر، وآلام الرأس، والصداع، والقلق العصبي؛ وذلك لاحتوائه على مركب الفلافونويد . يزيد من نشاط الغدة الدرقية؛ وذلك لاحتوائه على مركب البرولاكتين الذي يساهم في تنظيم هرمونات الغدة الدرقية، وتزيد من كفاءتها وفعاليتها.
- يخلص من اضطرابات الجهاز الهضمي، كعسر الهضم، والغثيان، والتقيؤ، والانتفاخ، والإمساك، والمغص. يحمي من مشاكل المعدة كالتقرحات، والحروق، كذلك يمنع من تقلصات المعدة خلال عملية الطمث، إلا أنه يفضل أن تتجنب الحوامل تناول عسل البردقوش خلال فترة الحمل؛ وذلك لأنه من الممكن أن يسبب مخاطر على الرحم. يُخلص من الالتهابات؛ لاحتوائه على خصائص مضادة للفيروسات، وبالتالي فهو يُستخدم كعلاج فعال لجميع أنواع الأوجاع، والآلام، خاصة آلام الأسنان واللثة، والتشنج العضلي، والتهابات المفاصل والالتواءات وتصلب المفاصل والشرابين.
- يزيد من إفرازات الغدد العرقية في الجسم، والذي بدوره يساعد في التخلص من السموم، والفيروسات، والبكتيريا، والجراثيم الضارة.
- ينظم إفراز هرمون البرولاكتين، المسؤول عن إدرار الحليب للرضع، كما أنه يستخدم أيضاً في علاج تسمم الحمل، وانتظام الدورة الشهرية. يُخلص من آلام البطن خلال الطمث والدورة الشهرية.
- يزود الجسم بالطاقة؛ وذلك لاحتوائه على الفيتامينات والدهون المهمة للجسم، ويُخلص من القلق، والتعب والإجهاد والإرهاق. يحمي خلايا الكبد من التلف،
- ويقي من أمراض تليّف الكبد. يقلل من ارتفاعات ضغط الدم، ويحمي من خطر الإصابة بتصلب الشرايين والجلطات والأمراض القلبية.
- يحافظ على صحة العظام؛ وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم وفيتامين K. يقوي الذاكرة ، ويحمي من مرض الزهايمر وضعف الذاكرة والنسيان والهزل. يخلص من الجذور الحرة التي تسبب مرض السرطان، ويقوي جهاز المناعة؛ وذلك لاحتوائه على فيتامين C الذي يعمل كمضاد للأكسدة . يعالج آلام الظهر وتصلب العضلات والأطراف، ويعزز تدفق الأكسجين والدم في الجسم؛ وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من الحديد.