**درمان کم خونی با عسل، 7 روش کاربردی در منزل**

عسل به علت داشتن آهن فراوان برای درمان کم خونی استفاده می شود. همانطور که می دانید آهن یکی از مواد مغذی برای خون سازی می باشد. می توانید برای اینکه مطمئن شوید که آیا عسل کم خونی شما رو درمان کرده است یا نکرده، قبل از شروع درمان یا بعد از آن آزمایش خون بدهید.

**کم خونی چیست؟**

کم خونی یکی از بیماری های رایج در بین افراد می باشد. این کم خونی علل بسیار زیادی دارد. این علل می تواند مادرزادی یا اکتسابی باشد. یکی از علل اکتسابی کم بودن آهن غذا می باشد که باعث کم خونی می شود. آهن یکی از مواد مورد نیاز برای ساخت خون می باشد. همین آهن باعث انتقال اکسیژن در خون می شود پس کمبود آهن باعث کم خونی مشکلات انتقال اکسیژن و سایر مشکلات کم خونی می شود.

**دلایل کم خونی**

همانطور که گفته شد گلبول های قرمز دارای هموگلوبین و آهن می باشند که مسئول انتقال اکسیژن می باشند. مغز استخوان مسئول ساخت گلبول قرمز است که بدون آهن یا گلبولی نمی سازد یا کار خود را ناقص انجام می دهد. پس قابل درک است که درصورتی که کم خونی یا کمبود هموگلوبین داشته باشید باعث کاهش انتقال اکسیژن می شود که تمام این موارد باعث عدم عملکرد درست اندام ها می شود. به همین علت است که افراد کم خون احساس خستگی می کنند.

**درمان کم خونی با عسل**

عسل منبع آهن و منگنز می باشد. ترکیب این دو عنصر باعث تامین کمبود بدن می شود. وقتی کمبود بدن جبران شود بدن به حالت عادی برگشته و شروع به خون سازی می کند. عسل طعم بسیار دل چسبی دارد که در صورتی که با مواد دیگر مثل میوه ها ترکیب شود یک میان وعده بسیار مقوی می شود.

**علائم کم خونی**

کم خونی یک بیماری سیستمیک و کلی می باشد. این بیماری تمام بدن را درگیر کرده و علائم بسیاری دارد اما مهم ترین و شایع ترین عوامل آن شامل موارد زیر است:

* اختلال هموگلوبین
* خستگی مداوم
* رنگ پریدگی یا افتادگی پوست
* ریزش شدید مو
* کمبود انرژی
* تپش قلب منظم
* تنگی نفس
* بی خوابی
* تورم اطراف چشم
* سردرد
* کاهش اشتها
* سفیدی ناخن ها

اگر علائم بالا دارید حتما به پزشک مراجعه کنید و یک آزمایش خون بدهید تا نتایج مشخص شود. کم خونی بیماری سختی نیست ولی می تواند آسیب زا باشد که باید به سرعت اقدام به درمان آن بکنید.

**دارو های خانگی**

همانطور که گفته شد عسل یکی از مواد مقوی و ضد کم خونی است که میتواند با سایر مواد ترکیب شود. این ترکیبات به عنوان دارو های خانگی شناخته شده و با چند عدد آنها در این مقاله آشنا می شویم.

1. موز و عسل: در این ترکیب عسل مواد مقوی برای خون سازی را تامین می کند و موز باعث جذب بهتر این مواد می شود. علاوه بر جذب بهتر موز دارای اسید فولیک و B12 بوده که جزء ضروری ترین مواد برای ساخت خون می باشند.

برای تهیه این دارو شما باید: 1- ابتدا موز ها را بشویید 2-آنها را قطعه قطعه کنید3- یک قاشق عسل روی آن بریزید

1. عسل و جعفری: جعفری ها را در آب بجوشانید سپس فقط جوشانده آنها را با عسل ترکیب کنید و این دارو را روزی 2 الی 3 بار در طول روز میل کنید. جعفری مثل موز به جذب آهن به بدن کمک می کند
2. عسل و کنجد: ابتدا کنجد را در آب قرار دهید تا خیس بخورد. سپس مخلوط را خوب له کنید تا خمیر درست شود سپس خمیر را با عسل ترکیب کنید. این خمیر را دو قاشق در طول روز مصرف کنید. حتی می توانید این خمیر را با شیر ترکیب کرده و نوش جان کنید.
3. آب سبزیجات به همراه عسل: سبزیجات سبز مانند کلم پیچ، اسفناج، تربچه سبز، خردل سبز، شاهی، کلم بروکلی و برگ چغندر از غذاهای غنی از آهن هستند و خوردن منظم آنها می تواند به درمان کم خونی کمک کند.

برای تهیه این معجون به مواد زیر نیاز دارید:

* صف فنجان کلم
* یک چهارم فنجان کرفس خرد شده
* یک قاشق غذاخوری عسل
* نصف لیمو

تمام ترکیبات را در مخلوط کن بریزید تا یک مخلوط یک دست ایجاد شود. سپس این مخلوط را قبل صبحانه یا تمرین بنوشید. دقت کنید که نوشیدن این مخلوط اگر ا حد تعادل خارج شود می تواند بسیار خطرناک شود.

1. چغندر و عسل: یک درمان خانگی بسیار موثر برای کم خونی مخلوط کردن یک فنجان آب چغندر، آب سیب و عسل و نوشیدن آن یک بار در روز است. نصف فنجان آب سیب را باید با نصف فنجان آب چغندر مخلوط کنید. عسل را درون این مخلوط قرار داده و خوب هم بزنید. اگر آب میوه را بتوان دو بار در روز مصرف کرد، سطح هموگلوبین را بالا می برد.
2. عسل و سرکه سیب: یک قاشق غذاخوری عسل سیاه را با یک قاشق چای خوری سرکه سیب مخلوط کنید، سپس یک فنجان آب ولرم به آن اضافه کنید و هر روز صبح این مخلوط را بنوشید که به درمان کم خونی کمک می کند.
3. عسل و سیاه دانه: ۵ قاشق غذاخوری عسل تیره به یک قاشق غذاخوری سیاه دانه و یک قاشق غذاخوری پودر شنبلیله اضافه کنید و مواد را خوب مخلوط کنید و در یک کاسه شیشه ای در یخچال قرار دهید. این ترکیب را 2 بار در روز به مدت یک ماه بخورید تا اثرات آن را مشاهده کنید.

**بهترین نوع عسل برای کم خونی**

تمام عسل ها برای کم خونی مناسب و خوب هستند ولی عسل های تیره برای درمان کم خونی بهتر نتیجه داده و بهتر هستند.

**عسل سیاه برای درمان کم خونی**

سل سیاه یکی از بهترین انواع قابل استفاده در درمان کم خونی است؛ زیرا حاوی مقادیر زیادی آهن، کلسیم، فسفر، اسید فولیک و ویتامین B است. دقت کنید عسل سیاه عسل خاصی نمی باشد بلکه منظور از عسل سیاه عسل هایی می باشند که رنگ آنها تیره است و بر خلاف تصور عموم که فکر می کنند عسل زرد است می باشند.

**نحوه مصرف عسل سیاه برای درمان کم خونی**

بهترین روش مصرف عسل سیاه ترکیب کردن آن با سیاه دانه خرد شده است. همچنین می توانید عسل را به بلغور جو دوسر، سس ها یا به عنوان شیرین کننده به چای یا قهوه اضافه کنید. دقت کنید که عسل در مواد یا نوشیدنی های خیلی داغ آسیب دیده و تمام آنزیم هایش از بین می روند.

**عسل سفید برای درمان کم خونی**

علاوه بر اهمیت عسل سیاه در درمان کم خونی، عسل سفید در جایگاه دوم برای درمان این مشکل قرار دارد؛ زیرا تولید هموگلوبین لازم برای انتقال اکسیژن از ریه ها به بقیه بافت های بدن را افزایش می دهد. علاوه بر این، عملکرد سیستم گوارش را تنظیم کرده و با باکتری ها مقابله می کند چون حاوی آنتی اکسیدان است.

به نظر شما **درمان کم خونی با عسل** راه کار مناسبی است؟ اگر شما هم تجربه ای از این روش درمان کسب کرده اید آن را با کابران آهوتا به اشتراک بگذارید.