



## عسل نحل زهرة الموالح

يعرف أيضاً بعسل الحمضيات وهو صنف مميز من أصناف العسل قليل السكر تمتصه شغالات النحل من أشجار الحمضيات كالبرتقال، والليمون، واليوسفي، والجريب فروت، والكالمنتينا، والمندلينا ومعظم أصناف الفاكهة ذات المذاق الحامضي، ويمتاز هذا العسل بكثافته الخفيفة ولونه الذهبي الفاتح ورائحته المحببة التي تقارب رائحة الليمون أو البرتقال، ويبدأ إنتاج هذا العسل منذ شهر آذار وحتى شهر نيسان من كل عام.

## محتوى عسل نحل جلوي زهرة الموالح الغذائي

يتميز عسل نحل جلوي زهرة الموالح باحتوائه على مجموعة كبيرة من المعادن، والفيتامينات، والزيوت الطيارة، والأحماض الأمينية العضوية، فهو غني بالكالسيوم، والحديد، والمغنيسيوم، والفسفور، والبوتاسيوم، إضافة إلى البروتينات ومضادات الأكسدة الفعالة، كذلك فهو يحتوي على بعض المواد السكرية البسيطة وفيتامينات متنوعة مثل فيتامين أ، وب المركب، ج وغيرها من المكونات التي تجعله غذاءً مفيداً لجسم الإنسان وخصوصاً الأطفال.

## فوائد عسل الموالح

يساعد هذا العسل في تحفيز إنتاج كريات الدم الحمراء وزيادة نسبة الهيموجلوبين في الدم، الأمر الذي يجعلها علاجاً فعالاً لمشكلة فقر الدم لدى الكبار والصغار.

. يقوي صحة العظام ويحمي كبار السن والنساء خاصةً من هشاشة العظام، كما يعمل على تسريع نمو الأسنان لدى الأطفال الصغار ومنعها من التكسر السريع.

يعالج مشكلة الأرق الليلي والنوم المتقطع التي يعاني منها الكثيرون، فهو مهدئ للأعصاب ومسكن عام للجسم، يساعد على الاسترخاء العضلي والعصبي.

يخفض من ضغط الدم المرتفع ويساعد على توسيع الشرايين الضيقة وبالتالي يحمي القلب من السكتات المفاجئة. يساعد على تسريع الشفاء من معظم نزلات البرد والإنفلونزا والزكام، كما يوقف السعال ويترد احتقانات الجهاز التنفسي والبلغم في الحلق ويشفي اللوزتين من الالتهابات المتكررة في فصل الشتاء.

يظهر الفم من التهابات اللثة إذا تم استخدامه كغسول ومضمضة بانتظام. يعالج بعض مشاكل البشرة إذا تم استخدامه كدهون للوجه؛ حيث يساعد على علاج الكلف والبقع الداكنة في الوجه، كما يحسن من ملمس الجلد ويزيد من نعومته ويمنع التشققات.

ينقي الدم من السموم ويزيل فضلات الجسم المتراكمة في الجهاز الهضمي، لذا فهو يعالج مشاكل الأمعاء فيمنع الإمساك وينشط الحركة المعوية، كما يعالج الحموضة ويطرد الغازات، ويوقف المغص المعوي لدى الأطفال

. ينشّط عمل الكلتيين والمثانة ويطرد منهما الترسبات والحصى ويفتتها ويخرجها عبر البول، كما يمنع الالتهابات المتكررة في الجهاز البولي.

ينشّط الذاكرة ويساعد على التركيز، لذا فهو الخيار الأمثل لعلاج الزهايمر لدى كبار السن. يمنع الشعور بالإرهاق والضعف العام، فهو منشّط للجسم يمنحه الحيويّة الدائمة والنشاط.