

طبع عسل از نگاه طب سنتی

در طب ایرانی، اصل بر این است که **طبع همه عسل‌ها گرم و تر است**؛ یعنی طبیعت پایه‌ای عسل گرمابخش، رطوبت‌دهنده و تقویت‌کننده قوای بدنی است. باین‌حال این یک قاعده مطلق نیست. مزاج، مفهومی نسبی است و هر ماده غذایی بر روی یک **طیف** از سردی تا گرمی قرار می‌گیرد. عسل‌ها نیز همین‌گونه‌اند: برخی **گرمی بیشتری** دارند، برخی در **حد اعتدال** هستند و برخی در مقایسه با دیگر عسل‌ها **طبعی خنک‌تر** دارند.

این تفاوت‌ها بی‌دلیل نیست. منشأ شهد گل‌ها، ترکیبات معطر، مواد مؤثره و ویژگی‌های گیاهی، همگی مزاج عسل را شکل می‌دهند. درست همان‌طور که رنگ و عطر و خواص دارویی عسل ارتباط مستقیم با منبع گیاهی دارد، **طبع عسل هم بازتاب مزاج گیاه است**.

به‌عنوان نمونه، **عسل آویشن** در دامنه گرم‌ترها قرار می‌گیرد و در مقایسه با **عسل کنار** گرمی بیشتری دارد. به همین دلیل در زبان طب سنتی می‌گوییم:

عسل آویشن گرم است، عسل کنار خنک است؛

هرچند هر دو در اساس، ریشه در گرمی طبیعی عسل دارند.

چون مزاج امری طیفی است، انتخاب دقیق عسل باید براساس مزاج فرد انجام شود. در بسیاری از موارد، بی‌توجهی به این تفاوت‌ها باعث می‌شود افراد گرم‌مزاج به‌اشتباه تصور کنند که مصرف عسل حتماً موجب تشدید حرارت و بروز جوش می‌شود، در حالی‌که اگر نوع مناسب انتخاب شود، نه تنها مشکل‌ساز نیست، بلکه **سبب تعادل مزاجی هم می‌شود**.

اصول انتخاب عسل براساس مزاج فرد

تعادل در طب سنتی بر پایه قاعده معروف **غلبه‌ی اضداد** شکل می‌گیرد. یعنی برای ایجاد توازن، باید ماده‌ای مصرف شود که مزاجی مخالف مزاج غالب بدن داشته باشد. برای همین:

- **افراد گرم‌مزاج** (دموی و صفراوی) بهتر است در اولویت به سمت **عسل‌های خنک‌تر** بروند.
- **افراد سردمزاج** (بلغمی و سوداوی) بهتر است بیشتر از **عسل‌های گرم‌تر** استفاده کنند.

این یک ممنوعیت نیست؛ بلکه **اولویت انتخاب** است. مصرف آگاهانه، کار بدن را آسان‌تر می‌کند، هضم هماهنگ‌تر می‌شود، انرژی پایدارتر می‌ماند و احتمال بروز اختلالات جسمی کمتر می‌شود.

رده‌بندی مزاجی انواع عسل

۱. عسل‌های گرم

مناسب‌تر برای: **بلغمی‌ها و سوداوی‌ها**

(افراد گرم‌مزاج هم می‌توانند مصرف کنند، اما با تعدیل و مطابق فصل)

نمونه‌ها:

آویشن، سیاهدانه، برازمبل، یونجه، رازیانه، اسطوخودوس، شبدر، آفتابگردان، مریم‌گلی، نمدار، لعل کوهستان، اوکالیپتوس، گون گزانگبین، قنقال، خارکیوار، بادام، جاشیر، شوید، پنج‌انگشت، پنبه، پیچک، زنیان، جعفری، پونه کوهی، کاکوتی، مریم‌نخودی (کلپوره)، زعفران، کنجد، عسلک ترنجبین.

نمونه‌ها:

گون، گون‌گزانگبین، چندگیاه دشت، چهل‌گیاه کوهستان.

۲. عسل‌های سرد

مناسب‌تر برای: **صفراوی‌ها و دموی‌ها**

(سردمزاج‌ها می‌توانند مصرف کنند ولی نه به صورت غالب و طولانی مدت)

نمونه‌ها:

کنار، گشنیز، سماق، خارشتر، عناب، زرشک. بهارنارنج،

طبع سایر محصولات زنبورعسل و کاربرد مزاجی آن‌ها

در کنار عسل، دیگر فرآورده‌های زنبورعسل نیز مزاج مشخصی دارند و انتخاب صحیح آن‌ها می‌تواند مکمل بسیار قوی برای اصلاح مزاج باشد.

۱. گرده گل – طبع معتدل

گرده گل نیروبخش، تقویت‌کننده سیستم ایمنی، بهبوددهنده کم‌خونی و مؤثر در افزایش بنیه است.

مناسب برای همه مزاج‌ها؛

برای دموی‌ها و صفراوی‌ها بهتر است همراه آب‌لیموی رقیق مصرف شود.

برای سردمزاج‌ها به‌ویژه در صبح، اثر تقویت قوای بدنی بسیار بالاست.

۲. ژل رویال – گرم و تر

ماده سلطنتی کندو، مقوی قوای جنسی، تقویت کننده مغز و اعصاب و تنظیم کننده هورمون هاست. برای بلغمی ها و سوداوی ها بسیار مفید است. افراد صفراوی بهتر است آن را با کمی شربت سکنجبین یا عسل خنک مصرف کنند.

۳. بره موم – گرم و خشک

ضدمیکروب، ضد التهاب و تقویت کننده سیستم ایمنی. به خصوص برای بلغمی ها مناسب است. افراد صفراوی با دوز کم و همراه با عسل های خنک تر مصرف کنند.

۴. زهر زنبور – بسیار گرم و خشک

از دید طب سنتی مزاجی بسیار قوی دارد و مصرف آن باید زیر نظر متخصص باشد. برای بلغمی ها مزاج را فعال تر و انرژی را بیشتر می کند. برای صفراوی ها و دموی ها احتیاط ضروری است.

۵. لارو زنبور (ژل لارو) – گرم و تر

غذای کامل و بسیار مقوی با اثر افزایش انرژی و نیروی حیاتی. برای سردمزاج ها یک منبع نیرو دهنده عالی است. افراد گرم مزاج با دوز کم و با یک خنک کننده طبیعی مصرف کنند.

۶. نان گرده – گرم و خشک

درواقع گرده گل تخمیر شده است؛ قدرت جذب بالاتر و اثرات تقویتی قوی تر از گرده دارد. برای بلغمی ها و سوداوی ها بهترین انتخاب است. صفراوی ها بهتر است همراه با عسل خنک مصرف کنند.

پیشنهادهای ترکیبی براساس مزاج ها

برای بلغمی ها و سوداوی ها (سردمزاج ها):

- عسل های گرم تر: آویشن، یونجه، براز مبل
- همراهی با: ژل رویال، نان گرده، مقدار کم بره موم
- برای تقویت: مصرف صبحگاهی با آب ولرم

برای دمو‌ها و صفراوی‌ها (گرم‌مزاج‌ها):

- عسل‌های سردتر: کنار، گشنیز، زرشک
- همراهی با: گرده گل، کمی سکنجبین، یا عرقیات خنک‌کننده
- برای جلوگیری از افزایش حرارت: مصرف در ساعات خنک روز