

## عسل

امام صادق (ع) می فرمایند: «هیچ چیز برای مردم مانند عسل شفابخش نیست.»

(کافی، ج ۶، ص ۳۳۲، حدیث ۱)

### یادآوری:

«یا من اسمه دواء و ذکره شفاء»

شفابخش شماره یک شامل کلیاتی درباره ارزش غذایی و دارویی عسل و ترکیبات آن، علل رس کردن و انواع عسل و نکات قابل توجه دیگر بود. در این شماره قصد داریم به طور فشرده به بررسی خواص درمانی عسل بپردازیم. ولی نظر به اهمیت نکات مطرح شده در شفابخش شماره یک، خلاصه چند از آنها تقدیم می گردد.

بدیهی است تغذیه نقش به سزایی در سلامت جسم و روح بشر دارد و در سایه سلامتی است که انسان توان کسب علم و دانش، کار و فعالیت و بالاخره لذت زندگی و نشاط معنی ژیدا می کند و لذا اسلام روی تغذیه و رعایت بهداشت فردی و جسمی سفارشات زیادی کرده است ولی متأسفانه با همه این احوال، عدم رعایت، توجه و اطلاع از مسائل تغذیه ای و بهداشتی از یک طرف و وجود انواع غذاها و شیرینی های مصنوعی با نام و شکل و طعم فیبنده باعث پیدایش انواع بیماری های جسمی و روحی، شناخته و ناشناخته، شده است و متأسفانه مراکز پزشکی و درمانی سراسر کشور مملو از اینگونه بیمارایه است.

راستی کشوری که مردمش دارای دینی که گل سرسبد ادیان است و افتخار قرآن، پیامبر اسلام (ص) و ائمه اطهار (ع) و تاریخی پر افتخار و دانشمندانی بی نظیر را دارد قطعاً وجود این همه بیماری ها برآزنده او نیست.

حال چه باید کرد و از کجا باید شروع کرد؟ این چیزی است که اگر بخواهیم می دانیم و می توانیم.

\* عسل شامل قندهایی چون گلوکز و فرکتوز و مواد معدنی مثل منیزیم، پتاسیم، کلسیم، کلرید سدیم، گوگرد، آهن، مس، ید، روی و ویتامین هایی همچون B<sub>1</sub>-B<sub>2</sub>-B<sub>3</sub>-B<sub>5</sub>-B<sub>6</sub>-C می باشد. و دریک کلام عسل غذایی است کامل، خوش طعم، خوش بو، لذیذ، مقوی، نشاط آور و به تعبیر قرآن: دارویی شفابخش برای همه انسان ها است.

\* عسل دارای آنزیم های مهمی از جمله آنزیم دیاستاز و اینهیبین است که عمده خواص عسل و نیز طعم و عطر عسل به وجود آنها بستگی دارد. ولی این آنزیم ها نسبت به حرارت بسیار حساسند بنابراین بهترین عسل علاوه بر اینکه باید صددرصد طبیعی باشد باید در مراحل تصفیه و بسته بندی نیز از کمترین حرارت استفاده شده باشد.

\* هم چنان که عسل نباید در هیچ یک از مراحل، حرارت غیر مجاز دیده باشد مصرف کنندگان محترم نیز توجه داشته باشند چنانچه قصد دارند عسل را همراه محلول های گرم چون آب جوشف شیر،فرنی، جوشانده ی گیاهان دارویی مصرف کنند حتماً ژس از ولرم شدن،عسل را به آن افزوده تا خواص عسل محفوظ بماند.

\* عسل دارای طبعی معتدل است بنابراین عسل برای همه افراد با هر طبعی و در هر فصلی مناسب است.

\* عطر، طعم، رنگ، غلظت و خواص عسل مستقیماً بستگی دارد به نوع گل و گیاه و منطقه ای که زنبور عسل از آن تغذیه کرده است. بنابراین هر یک از این موارد نمی تواند عامل تعیین کننده برای تشخیص کیفیت عسل باشد.

\* **یک نکته بسیار مهم:**

آیا عسل طبیعی شکرک می زند؟

بر خلاف تصور غالب، شکرک زدن (رسن کردن) عسل دلیل تقلبی بودن آن نیست بلکه موید طبیعی و سالم بودن آن است. چون یکی از عوامل مهم شکرک زدن، آنزیم دیاستاز است که تنها عسل های طبیعی دارای چنین آنزیمی هستند که در صورت مهیا بودن شرایط (مثل قرار گرفتن عسل در محیطی با درجه حرارت بین ۷ تا ۱۴) شروع به متبلور شدن می کند و این تنها یک حالت فیزیکی است و هیچ تاثیر سوئی در خواص و کیفیت عسل ندارد و برای برطرف کردن آن میتوان ظرف محتوی عسل را درون ظرف آب گرم قرار داده و به آرامی حرارت داد تا به حالت طبیعی در آید.

پس شکرک زدن تنها در عسل های طبیعی و سالم رخ می دهد و بلورهای آن نرم و یکنواخت بوده و به دندان نمی چسبد و موقع خوردن در گلو احساس زبری نمی کنیم (مثل روغن های نرم) ولی عسل غیر طبیعی شکرک نمی زنند یا خیلی دیر شکرک می

زندوغالباً بلورهای آن زبروخشن است و زیر دندان کاملاً حس می شود. و در گلو احساس زبری می کنیم.

متأسفانه شکرک زدن عسل آنقدر مشکل ایجاد کرده که بعضی از تولید کنندگان عسل بجای اطلاع رسانی صحیح، عسل را پس از استخراج بمدت ۳۰ دقیقه دردمای ۶۰ درجه نگه می دارند تا دیگر شکرک نزنند و این در حالی است که با این عمل اگر چه دیگر شکرک نمی زند ولی به طور کلی تمام خواص عسل از بین می رود و تنها یک ماده شیرینی به نام عسل ولی بدون خاصیت تحویل ما می دهند و تنها با بالا رفتن اطلاعات مان است که می توانیم عسل طبیعی را از غیر طبیعی تشخیص داده و تغذیه ای سالم و زندگی بانشاط تری داشته باشیم و ضمناً دست سودجویانرا از جامعه کوتاه کنیم.

البته عسل نیز مانند هر ماده غذایی دیگر شرایط نگهداری خود را می طلبد بنابراین توصیه می شود عسل، در جای گرم و خشک (همان دمای اتاق و آشپزخانه) نگهداری شود و نیاز به یخچال نمی باشد.

\*\*

رسول اکرم (ص) می فرمایند:

عسل هزار و یک خاصیت دارد و هزار و یک درد را شفا میدهد.

(بحارالانوار، ج ۶۲، ص ۲۹۵)

خواص درمانی عسل

قابل توجه: خواصی که برای عسل بیان می شود مخصوص عسلی است که ۱۰۰٪ طبیعی و خالص باشد و در مراحل استخراج، تصفیه و بسته بندی به حداقل حرارت اکتفا شده باشد.

### عسل و حافظه:

نتیجه آزمایش ها و تحقیقات دانشمندان، نشان دهنده این است که عسل نقش به سزایی در تقویت حافظه دارد.

وجود ویتامین D موجود در عسل اعمال کلسیم و فسفر بدن را تنظیم می کند در نتیجه حافظه تقویت می شود، از طرفی صمغ موجود در عسل نمی گذارد جدار عروق سفت شود و آن را نرم نگه می دارد و در نتیجه مواد غذایی بهتر به مغز و اعصاب می رسد و مطالب بهتر در حافظه می ماند.

\*\*

رسول اکرم (ص) می فرمایند: «هر کس می خواهد حافظه اش زیاد شود باید عسل بخورد»

«مکارم الاخلاق، ج ۱، ص ۳۵۸، حدیث ۱۱۶۷»

### عسل، انرژی، ورزش

عسل بهترین تامین کننده انرژی بدن انسان است؛ یک کیلوگرم عسل معادل ۳۱۵۰ کیلوکالری انرژی تولید می کند.

عسل به علت داشتن گلوکز و فروکتوز (که تقریباً ۸۰٪ عسل را تشکیل میدهد) باعث تولید انرژی سریع (سوختن گلوکز) و طولانی (سوختن فروکتوز) می‌گردد، این قندها بدون هضم اولیه جذب میشوند و از طریق عروق خونی که دیواره روده‌ها را پوشانده وارد جریان خون شده و سپس از طریق ورید وارد کبد شده و در آنجا به گلیکوژن تبدیل می‌شود که این ماده توسط بدن برای تولید انرژی به کار می‌رود. بنابراین استفاده از عسل به عنوان منبع انرژی در ورزش‌هایی چون: فوتبال، والیبال، بسکتبال، شنا، دو، کشتی، دوچرخه‌سواری، کوهنوردی بسیار مناسب و همچنین برای تامین انرژی تحلیل رفته در فاصله بین دو بازی، بسیار مفید است.

### عسل و طول عمر (اکسیر جوانی)

عسل عمر را طولانی و به تقویت اعضاء و احشاء بدن می‌پردازد، خستگی را برطرف و درافزایش نیروی جوانی و قدرت بدنی دخالت مستقیم دارد. عسل دوران جوانی را طولانی و غذای بسیار مهم ضد پیری است؛ توصیه شده برای حفظ سلامتی و نشاط جوانی و طول عمر هر روز یک تا سه قاشق غذاخوری عسل میل شود.

### عسل و بزرگسالی

برای حفظ سلامتی سالمندان عزیز غذایی مناسب تر از عسل نیست و برای همین توصیه شده در رژیم غذایی خود به جای مصرف قند و شکر - این ماده مضر - از عسل این ماده ارزشمند الهی استفاده نمایند.

### عسل و کودکان

عسل یک غذای مفید برای کودکان بوده و در ایجاد اشتها و رشد و نمو آنها تاثیر به سزایی دارد و بهتر است به جای شکر، در هر وعده یک قاشق چای خوری عسل به صورت محلول (در آب یا شیر) به آنها داده شود.

عسل برای کودکانی که از کم خونی رنج می برند یا دار سوء هاضمه هستند بسیار مفید است و همچنین در درمان اسهال خونی خفیف و شب ادراری کارایی دارد و نیز کودکان ناآرام پس از خوردن محلول عسل به زودی به خواب می روند.

### عسل و مادران

مادرانی که در آستانه زایمان هستند با مصرف منظم عسل، زایمانشان آسان و دارای شیر فراوان می شوند، مغز استخوان را محکم و نوزادی قوی متولد می شود.

### عسل واعصاب

عسل باعث طبیعی شدن خواب بیماران عصبی، برطرف شدن سردردها و ناتوانی های عصبی و نیرو گرفتن بیماران عصبی می شود.

\*\*\*

رسول اکرم (ص) می فرمایند: «اگر چیزی شفا هست در خوردن عسل است».

«بحارالانوار، ج ۶۶، ص ۲۹۰، حدیث ۳»

### عسل و دستگاه گوارش

عسل بریا به کار انداختن دستگاه گوارش و فعالیت طبیعی جهاز هاضمه، بسیار موثر است و همچنین به علت داشتن آهن و منگز به هضم غذا کمک کرده، ترشح شیره

معدۀ را به حالت طبیعی بر می گردانند بریا رفع ترشی معدۀ توصیه شده بعد از غذا، یک قاشق غذاخوری عسل را با آب ولرم مخلوط نموده، جرعه جرعه میل نمایند.

عسل برای درمان زخم معدۀ، اثنی عشر، ورم معدۀ و روده مفید است و به علت داشتن خواص ضد میکروبی، مقوی معدۀ و روده بوده و موجب تسهیل عمل دفع و لینت مزاج می شود و به همین دلیل از قدیم عسل را «دوست معدۀ» نام نهاده اند.

بهترین اوقات برای مصرف عسل در بیماران گوارشی: صبح ناشتا و ۲ ساعت قبل از ناهار و ۳ ساعت بعد از شام و مقدار مصرف آن یک قاشق غذاخوری عسل محلول در آب ولرم می باشد.

\*\*\*

**رسول اکرم (ص) می فرمایند:** «بهترین نوشیدنی ها عسل است که به قلب نشاط می بخشد و سینه را گرم و به قوه حافظه کمک می کند».

«بحارالانوار، ج ۶۲، ص ۲۹۵».

### **عسل و قلب:**

عسل به علت داشتن گلوکز زیاد و سهل التجزیه و انرژی زا بودن قوی، تاثیر بسیار مفیدی روی عضلات قلب در انواع مختلف بیماری ها دارد. عسل باعث تحریک و تقویت قلب و گشاد شدن رگها میشود و جریان خون را در درون شریانها افزایش می دهد و موجب بهبود وضع فشار مایعات بدن شده و فشار خون را تنظیم و از سکنه قلبی جلوگیری می نماید، و همچنین باعث عادی شدن ترکیبات خون، افزایش هموگلوبین خون و متعادل شدن ضربان (تپش) قلب می شود.



عسل انرژی مورد نیاز عضله خسته شده قلب را تامین می کند؛ توصیه شده افراد میانسال به بالا هر روز صبح ناشتا یک قاشق چای خوری عسل را با یک استکان آب جوشیده ولرم شده مخلوط کرده میل نمایند؛ و هم چنین بیماران قلبی که از بی خوابی رنج می برند نوشیدن یک لیوان شربت عسل قبل از خواب بسیار مفید است.

### عسل و خون:

عسل ضد کم خونی است و باعث افزایش هموگلوبین خون می شود و به علت داشتن ویتامین B در رشد و نمو کودکان بسیار مفید است. یکی از شگفتی های عسل این که: بدن انسان برای جذب قند موجود در عسل نیاز به انسولین ندارد بلکه عسل خود قند خون انسان را به حالت تعادل در می آورد.

۱۱- عسل و کلیه: عسل بهترین ضد عفونی کننده مجاری ادرار و بهترین پادزهر سموم مختلف بدن است. اگر عسل به صورت محلول با آب باران یا آب مقطر مصرف شود باعث زیاد شدن ادرار، رفع تشنگی، کاهش درد، و خرد شدن سنگ های کلیه و مثانه می شود.

۱۲- عسل و ریه: عسل در درمان ناراحتی های ریوی، سرفه، خلط، گرفتگی صدا و نیز سینه مسلول بسیار مفید است. عسل یک داروی بسیار قوی ضد سل می باشد و نیز در تقویت شش ها و پیشگیری از عفونت های سلی بسیار مفید است. توصیه شده افراد مسلول عسل را با شیر گرم مصرف نمایند.

## عسل و صرع

عسل در درمان بیماری صرع اگر به همراه گیاه طرخون کوهی مصرف شود بسیار مفید است.

## عسل و مفاصل

روزی چند بار یک یا دو قاشق غذاخوری سرکه سیب و به همین مقدار، عسل را با یک لیوان آب جوشیده سرد شده مخلوط کرده بنوشید، بریا درمان آرتروز، درد مفاصل، و سخت شدن مفاصل بسیار مفید است و آنها را بی درد، نرم و پر تحرک می کند. البته در طول درمان از خوردن گوشت، تخم مرغ، و مواد قندی پرهیز شود و نیز از مصرف سرکه های تقطیر شده مصنوعی و ناخالص خودداری شود.

هم چنین طی تحقیقات و آزمایشات به عمل آمده ثابت شده که عسل به همراه دارچین برای بیماران مبتلا به آرتروز و و دردهای مفاصلی بسیار مفید است و علاوه بر تسکین باعث درمان نیز می شود.

برای تهیه ژماد ماساژ دادنی، یک پیمانه عسل را با دو پیمانه آب ولرم مخلوط نموده سپس یک پیمانه پودر دارچین به آن اضافه نموده، بر روی ناحیه درد مالیده و به آرامی ماساژ داده شود. بعد از ۱۵ دقیقه اثرات خوب آن ظاهر خواهد شد.

در ضمن یک قاشق غذاخوری عسل و یک قاشق چایخوری پودر دارچین را در یک فنجان آب ولرم ریخته آنرا خوب ه هم زده روزی یک بار میل شود، در صورت استمرار استفاده از پماد و نوشیدنی مذکور آرتروزهای کهنه و مزمن نیز درمان خواهد شد.

## عسل و دندان

عسل به دلیل شیرین بودنش نه تنها هیچ ضرری برای دندان ندارد بلکه برای سفید شدن دندانها و محکم شدن لثه ها و ضد عفونی کردن دهان و دندان بسیار مفید است. چای حاوی ماده ای به نام فلورین است که برای جلوگیری از فساد دندان بسیار موثر است مشروط بر اینکه با عسل نوشیده شود و اگر چای با قند و شکر نوشیده شود این خاصیت از بین می رود. لذا اکثر دانشمندان شیرین کردن چای را با عسل توصیه کرده اند.

## عسل و لثه

اگر عسل را با سرکه طبیعی انگور مخلوط کنید و روزی چند مرتبه با آن لثه ها را ماساژ بدهید باعث زایل شدن چرک لثه ها و ترمیم گوشت آنها و محکم شدن آنها می شود. جهت تقویت لثه ها و سفید شدن دندانها و برطرف شدن آفت دهان توصیه شده، روزانه قطعه ای از عسل موم دار را به مدت ۱۵ دقیقه جویده و سپس موم آن را خارج کنید.

\*\*\*

ابوعلی سینا می گوید: «عسل دید چشم را زیاد می کند»

## عسل و چشم

عسل در درمان بیماری های ناشی از کمبود ویتامین A و B و در درمان شب کوری مفید است و همچنین در درمان آماس و التهابی و آب مروارید چشم موثر است و

امروزه پمادها و ضمادهایی بر پایه عسل توسط پژوهشگران تهیه و نتایج خوبی به همراه داشته که البته باید تحت نظر چشم پزشک معالجه گردد.

### عسل و سرماخوردگی

مصرف عسل به طور مستمر روزانه ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری باعث مصونیت انسان از سرماخوردگی و به طور کلی از هر بیماری می گردد. البته کسانی که دچار سرماخوردگی شده اند توصیه شده است قبل از هر وعده غذا یک قاشق غذاخوری عسل را در یک لیوان آب ولرم مخلوط کرده، سپس مقداری آبلیموی تازه به آن افزوده، میل نمایند و یا یک قاشق غذاخوری عسل را با یک لیوان شیر ولرم میل نمایند، البته استراحت برای این افراد ضروری است و همچنین شربت آب ترب با عسل به نسبت مساوی یک قاشق غذا خوری قبل از هر وعده غذا برای رفع سرماخوردگی مفید است.

### عسل، گلودرد و آفت دهان

عسل به واسطه وجود آنزیم ها، یک ماده ضد عفونی طبیعی بسیار قوی است به همین دلیل در درمان التهاب گلو، آفت دهان، سرفه های مزمن، بسیار مفید است بنابراین توصیه شده است.

الف) مقداری عسل را در آب جوشیده ولرم شده حل کنید سپس مقداری آب لیموی تازه به آن اضافه حداقل روزی ۳ بار قرقره کنید.

ب) تکه ای از عسل موم دار را در دهان گذاشته تا به آرامی حل شود، سپس به مدت یک رفع موم آن را جویده سپس موم آن را خارج کنید و در صورت عدم دسترسی به عسل موم دار مقداری عسل را در دهان گذاشته تا به آرامی حل شود. این عمل نیز حداقل روزی ۳ بار تکرار شود.

\*\*\*

امام کاظم (ع) می فرمایند: «عسل را با سیاه دانه مخلوط کنید، فرد تب دار از این مخلوط لذیذ ۳ انگشت به دهان بگذارد، رنج تب از جانش خواهد رفت.»

«بحارالانوار، ج ۶۲، ص ۱۰، حدیث ۲۳»

### عسل و تب:

اسیدهای آلی در عسل توانایی و نیروی ویژه ای برای تب بری دارد بنابراین سفارش شده که ۵ الی ۱۰ قاشق غذاخوری عسل در چند وعده به تب دار داده شود. ضمناً عسل تنها داروی پیشگیری از تب یونجه (تب علف خشک یا آلرژی فصلی) می باشد.

\*\*\*

امام رضا (ع) می فرمایند: «مداومت در خوردن عسل هر بامداد زمستان از ابتلاء به زکام جلوگیری می کند.»

«بحار الانوار، ج ۶۲، ص ۳۲۴»

### عسل و زکام:

کسی که می خواهد دچار بیماری زکام نشود روزی سه قاشق غذاخوری عسل میل نماید ضمناً برای برطرف شدن زکام توصیه شده ۰/۲۵ تا ۲ گرم پودر ریشه زنبق را با ۱۰۰ گرم عسل مخلوط و در هر وعده یک قاشق مرباخوری از آن را در یک لیوان چای ولرم مخلوط کرده میل نماید.

### عسل و سینوزیت:

برای درمان سینوزیت می توان (الف) عسل با موم را به مدت یک ربع جویده و سپس تفاله آن را خارج کند.  
(ب) آب جوشانده گیاه مامیران را با کمی عسل مخلوط کرده و سپس بینی را با آن شستشو دهد؛ (استنشاق کند).

### عسل و آنفلوانزا:

دو قاشق غذاخوری گیاه آقطی (یاس کبود) را درنیم لیتر آب جوش دم کرده، بعد از صاف کردن با مقدار کافی عسل مخلوط نموده، در طول روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را میل نماید.

## عسل و خواص ضد میکروبی:

عسل به علت داشتن خاصیت ضد قارچی و ضد باکتری هیچ گاه فاسد نمی شود و پاکیزه ترین ماده غذایی است که همیشه می توان به سلامت آن اطمینان داشت. زنبور عسل ماده ای به نام اسید فرمیک که یک ماده ضد عفونی کننده طبیعی بسیار قوی است، به عسل می افزاید که نه تنها ضررهای مواد ضد عفونی کننده شیمیایی را ندارد بلکه به واسطه آن عسل هرگز فاسد نمی شود، کپک نمی زند، تغییر ماهید و شیمیایی پیدا نمی کند و سالها قابل نگهداری است.

## عسل، زخم ها و سوختگی ها:

استفاده از عسل به عنوان مرهم در درمان زخم ها و سوختگی ها از دیرباز رایج بوده، چون عسل تراوش هایی از خود بیرون می دهد که به اندازه کافی همه جای زخم را می پوشاند، چرم ها را از میان بر می دارد و از تغییر شکل و چروکیدگی بافت ها و جای زخم جلوگیری می کند و زخم را به کلی از وجود میکروب ها پاک می سازد. عسل از خونریزی زخم ها جلوگیری کرده و موجب انعقاد خون می شود و همچنین ترمیم پوست را سرعت بخشیده، از شدت درد می کاهد و از تاول زدن جلوگیری می کند و بوی عفونت زخم را برطرف می کند؛ و نیز به علت خواص جذب آنی که دارد ترشحات پوستی را جذب و به بافتهای پوششی غذا رسانده و باعث شادابی پوست می گردد.

انشاءالله شماره های بعدی این نوشتار درباره عسل و زیبایی پوست، انواع ماسکها و تهیه انواع بستنی ، شربت ، مربا و مخلوط گیاهان دارویی با عسل برای درمان بعضی بیماری ها خواهد بود.

ضمن حمد و سپاس خدای مهربان، سلامتی و طول عمر شما همراهان خوب را از درگاه ایزد متعال خواستارم.

محبت نموده ما را با نظرات و پیشنهادات خود یاری نمایید.

سلامتی و سربلندی شما آرزوی ماست.

#### خواص چند نمونه عسل

نام عسل	رنگ عسل	اهم خواص
عسل شان (عسل با موم)	بستگی به نوع گل و گیاه دارد.	ضد سینوزیت، بیماری های معده، تنفسی، درد مفاصل واستخوان، رماتیسم، آرام بخش قلب و اعصاب، مرهم جراحات
چهل گیاه	بستگی به نوع گل و گیاه دارد	تقویت کبد، کلیه، اعصاب ، دستگاه گوارش، ضد دردهای مفاصلی، پوکی استخوان، میگرن، نفخ، چربی
گون	زرد	تقویت عمومی بدن، تقویت قلب، نشاط آور و ضد (التهاب مثانه، ورم پروستات، روماتیسم، سنگ های ادراری، تهوع، ورم معده، کمردرد و پادرد)
آویشن	قرمز	ضد سرفه، زخم معده، خستگی، ضعف و بی حالی
(کنار) سدر	عقیقی	تقویت قوای جنسی، اعصاب، اعضاء رئیسه بدن دارای پروتئین هیدرولیزی و ضد کم خونی
گزانگبین	زرد	تقویت اعصاب، افزایش حافظه و هوش، مقوی دستگاه گوارش و مجاری تنفسی، ضد پوکی استخوان، پادرد، کمردرد، دردهای



مفاصلی، تهوع		
جلوگیری از افسردگی، فشار خون، کم خونی، ضعف و بی حالی	کهربایی روشن یا تیره زرین	مریم گلی
تلاش های فیزیکی شدید و طولانی	بی رنگ و روشن	شبدر
آرام بخش قلب و اعصاب، شیرین کردن جوشانده، ضد بی خوابی و سرماخوردگی	سبز متمایل، زرد کمرنگ	زیرفون
ضد سردرد، میگرن، بی خوابی، ناراحتی های مجاری تنفسی، انگل های روده ای و تب	زرین	اسطوخودوس
شیرین کردن شیر کودکان، ضد دیابت، ورم های لوله گوارشی	آبگون زلال	اقاقیا
ضد انگل های روده، سیاه سرفه، عفونت های معده، برونشیت	تیره	اوکالپتوس