

## Lợi ích của Mật Ong và Quế

T&#225;c Gi&#7843;: Weekly World News

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 30 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2010 19:45

---

Theo bài đăng trên tạp chí “Tin tức thế giới hàng tuần” – Weekly World News – ngày 17-1-1995 xuất bản tại Canada, đã liệt kê một số các chứng bệnh được chữa khỏi (cured) bởi hỗn hợp mật ong và bột quế,

được các nhà khoa học Phương Tây nghiên cứu kỹ lưỡng và phát hiện ra công dụng. Theo họ thì mật ong đã được khám phá bởi người Ai Cập và được xem là 1 loại dược chất sinh học (Vital medicine) từ thời cổ đại. Ngày nay, qua khảo sát và nghiên cứu kỹ lưỡng, các khoa học gia đã nhận thấy và chứng minh rằng mật ong là 1 loại dược chất chữa được nhiều chứng bệnh.



### Chữa Bệnh Bằng Quế và Mật ong

Điều đáng biết là mật ong không có phản ứng phụ đối với bất cứ căn bệnh nào. Trong đó người ta cho biết, dù mật ong tuy ngọt, nhưng nếu dùng với liều lượng vừa phải thì nó cũng sẽ không gây nên những nguy hại cho người tiêu dùng.

Liều lượng và cách sử dụng được hướng dẫn như sau:

#### 1/- Đau khớp xương.

a-1 phần mật ong, 2 phần nước ấm, 1 muỗng cà phê bột quế. Trộn lại thành 1 hỗn hợp sền sệt rồi đắp lên chỗ đau nhức và thoa nhẹ nhàng, nhẹ nhàng. Các cơn đau sẽ giảm bớt sau vài phút.

b- Ngườì ta cũng có thể pha 2 muỗng café mật ong 1 muỗng café bột quế trong 1 ly nước nóng, uống đều đặn hàng ngày vào buổi sáng và buổi tối có thể giúp cho những người bị đau khớp xương kinh niên thoát khỏi các cơn đau.

Trong một công cuộc nghiên cứu tại Đại Học Copenhagen người ta đã ghi nhận rằng: các BS khi đi uống trà các bệnh nhân bị đau nhức về 1 hần hợp gồm: 1 muỗng mật ong và 1/2 muỗng café bột quế vào bữa điếm tâm, sau 1 tuần lễ, kết quả 200 người được điếm uống 73 người đã hoàn toàn hết đau, và sau 1 tháng được chữa trị hầu hết các bệnh

## **2/- Cao mỡ trong máu (High cholesterol) .**

2 muỗng soup mật ong, 3 muỗng café bột quế , 16 ounce nước trà. Uống đều đặn cho người bị cao mỡ trong máu uống, sau 2 giờ , đo lượng Cholesterol trong máu người ta thấy giảm xuống 10%.

- Cũng theo tài liệu của tạp chí Weekly World News thì nếu người bị cao Cholesterol dùng mật ong nguyên chất về 1 thức phẩm hàng ngày có thể giảm lượng cholesterol đáng kể .

- Đối với người bị đau khớp xương kinh niên, nếu uống theo công thức trên, 3 lần trong 1 ngày thì ngoài giảm bớt đau nhức khớp xương ra còn giảm được Cholesterol trong máu nữa.

## **3/- Bệnh về tim mạch (Heart diseases).**

Trộn mật ong và bột quế sền sệt rồi quét lên bánh mì thay cho mật trái cây (Jelly-jam) dùng cho bữa điếm tâm mỗi sáng. Nếu ăn đều đặn như thế có thể làm giảm lượng Cholesterol trong các mạch máu, điếm uống giúp cho các bệnh nhân bị bệnh tim mạch tránh được chứng đột tử (heart attack).

Nếu những ai đã từng bị đột tử rồi thì có thể tránh xa được chứng đột tử khi tiếp tục ăn điếm tâm như kể trên.

## **4/- Tăng cường hệ thống miễn nhiễm (Immune system).**

Nếu dùng mật ong và bột quế hàng ngày sẽ giúp cho hệ thống miễn nhiễm được tăng mạnh thêm và giúp bảo vệ cho cơ thể khỏi bị vi trùng và siêu vi khuẩn tấn công.

Xoay đều đặn sẽ giúp cho bạch huyết cầu tăng thêm khả năng chống lại sự xâm nhập của vi trùng và siêu vi khuẩn trong các mô bệnh.

## **5/- Nhiễm trùng đường tiểu (Bladder infection) Bàng quang.**

Uống 2 muỗng canh bột quế , 1 muỗng café mật ong, 1 ly nước ấm. Uống đều đặn uống các nước tiểu điếm t được các vi trùng (Germ) mô bệnh trong bàng quang.

## **6/- Nhức răng (Toothache).**

Dùng 5 muỗng café mật ong, 1 muỗng café bột quế trộn với nhau thành hỗn hợp bột sền sệt rồi đắp lên chỗ sưng đau. Làm như vậy 3 lần trong 1 ngày cho đến khi sưng không còn đau nữa.

**7/- Cúm (Influenza).**

Một khoa học gia từ Tây Ban Nha (Spain) đã chứng minh rằng, trong mật ong có chứa 1 chất thiên nhiên có khả năng tiêu diệt được các mầm siêu vi khuẩn cúm giúp cho người ta khỏi bị cúm (Flu).

**8/- Cảm lạnh (Colds).**

Đôi khi nếu bạn cảm lạnh hay cảm cúm có thể dùng: 1 muỗng canh mật ong hâm nóng lên (Warm) và 1/4 muỗng café bột quế. Dùng liên tục trong vòng 3 ngày thì có thể chữa lành được các chứng ho kinh niên, và cảm lạnh cũng như chảy nước mũi cũng ngừng lại.

**9/- Các chứng rối tiêu hóa – Bao tử.**

- a- Bao tử khó chịu (Upset stomach): Mật ong và bột quế có thể chữa lành bệnh đau bao tử cũng như trấn tĩnh cơn buồn nôn.
- b- Bao tử đầy hơi (Gas): Theo những nghiên cứu đã thực hiện tại Nhật Bản và Ấn Độ cho thấy, mật ong và bột quế đã làm hết cơn đầy hơi trong bao tử.
- c- Bột quế được trộn chung với 2 muỗng canh mật ong dùng trước khi tham dự 1 bữa ăn thì số lượng chất thải sẽ giúp cho người ta tiêu hóa được các bữa ăn đó dễ dàng.

**10/ Mệt mỏi (Fatigue).**

Các nghiên cứu thực nghiệm, chứng tỏ trong mật ong giúp cho con người tốt hơn là làm hại. Cho nên những người cao niên dùng mật ong và bột quế với ít lượng nhau giúp cho họ dẻo dai và tinh thần hơn.  
Theo BS Milton sau khi đã nghiên cứu nói rằng: Khi người ta cảm thấy sức sinh động của mình bắt đầu suy giảm, hãy dùng hàng ngày, sau khi đánh răng vào buổi sáng và khoảng lúc 3 giờ chiều, 1 ly nước ấm trong đó pha 1/2 muỗng canh mật ong ngọt ngào với 1 muỗng café bột quế. Kết quả sức khỏe sinh động của mình lên trở lại trong vòng 1 tuần.

**11/- Kéo dài tuổi thọ (Longevity).**

Khi uống nước trà pha với mật ong và bột quế đều đặn mỗi ngày, người ta có thể làm chậm sự lão hóa, kéo dài thêm tuổi thọ, theo công thức như sau: 4 muỗng mật ong, 1 muỗng bột quế bỏ vào 1 bình trong đó có 3 ly nước rồi đem đun sôi lên như người ta pha nước trà.

Cách dùng: M&#223;i l&#223;n u&#228;ng 1/4 ly, m&#223;i ngày 3 hay 4 l&#223;n. K&#228;t qu&#228;t t&#228;t s&#228; th&#228;y là da d&#223; h&#223;ng hào t&#223;i tr&#223;, m&#223;n màng. Th&#228;c th&#228; t&#228;i quen bi&#228;t 1 v&#228; cao niên tên là C&#223; Mai Ph&#223;ng 86t, đã áp d&#223;ng ph&#223;ng pháp n&#228;y h&#223;n 20 năm nay. Cách u&#228;ng là thêm vài gi&#228;t chanh vào ly n&#223;c tr&#223;c khi u&#228;ng, s&#228;c kh&#228;e r&#228;t t&#228;t.

### 12/- Giảm cân, ch&#228;ng béo m&#223;p (Weight loss).

Hàng ngày 1/2 gi&#228; tr&#223;c khi ăn đi&#223;m tâm lúc b&#228;ng đói và 1/2 gi&#228; tr&#223;c khi đi ng&#228; hãy u&#228;ng 1 ly n&#223;c đun sôi có pha 1 mu&#228;ng m&#223;t ong và 1 mu&#228;ng café b&#228;t qu&#228;. N&#228;u u&#228;ng nh&#228; v&#228;y đ&#223;u đ&#223;n hàng ngày thì ngay c&#228;ng i&#228; béo phì cũng gi&#228;m ch&#228;m s&#228; tích t&#228; ch&#228;t béo trong c&#228; thể, và có hi&#228;u qu&#228; ngay đ&#223;i v&#228;i ng&#228; i&#228; ăn các lo&#228;i th&#228;c ph&#228;m có nhi&#228;u Calories trong b&#228;a ăn hàng ngày.

### 13/- Da b&#228; nhi&#228;m trùng (Skin infection).

Khi da b&#228; lát đ&#223;ng ti&#228;n (Ring worm) và các lo&#228;i nhi&#228;m trùng da có th&#228; ch&#228;a tr&#228; b&#228;ng cách đ&#223;p lên vùng da b&#228; nhi&#228;m trùng 1 h&#223;n h&#223;p tr&#228;n m&#223;t ong và b&#228;t qu&#228; v&#228;i phân l&#228;ng b&#228;ng nhau.

### 14/- Tr&#228;m n (Pimples).

V&#228;i công th&#228;c 3 mu&#228;ng canh m&#223;t ong và 1 mu&#228;ng café b&#228;t qu&#228; tr&#228;n l&#228;i s&#228;n s&#228;t bôi lên các m&#223;n tr&#228;c khi đi ng&#228;, sáng hôm sau r&#228;a m&#223;t b&#228;ng n&#223;c c&#228;m. Làm nh&#228; th&#228; trong vòng 2 tu&#228;n l&#228; thì các m&#223;n s&#228; đ&#228;c tr&#228; t&#228;n g&#228;c.

### 15/- Tr&#228; hôi mi&#228;ng (Bad breath).

Đ&#228; tr&#228; hôi mi&#228;ng, h&#228;i th&#228; đ&#228;c th&#228;m tho, nh&#228;ng ng&#228; i&#228; dân t&#228;i vùng Nam M&#223; (South America) đã làm vi&#228;c đ&#223;u tiên vào bu&#228;i sáng là súc mi&#228;ng v&#228;i 1 ly n&#223;c nóng có pha v&#228;i 1 mu&#228;ng café m&#223;t ong và b&#228;t qu&#228; qu&#228;y đ&#223;u. H&#228;i th&#228; c&#228;a h&#228; không hôi và th&#228;m mùi qu&#228; su&#228;t c&#228; ngày.

### 16/- Giúp ph&#228;c h&#228;i th&#228;nh gi&#228;c b&#228; suy gi&#228;m, đ&#228;c (Hearing loss).

Hàng ngày u&#228;ng đ&#223;u đ&#223;n vào m&#223;i bu&#228;i sáng và bu&#228;i t&#228;i tr&#228;c khi ng&#228; 1 ly n&#223;c c&#228;m có pha m&#223;t ong và b&#228;t qu&#228; v&#228;i phân l&#228;ng b&#228;ng nhau, s&#228; ph&#228;c h&#228;i l&#228;i tình tr&#228;ng th&#228;nh gi&#228;c (tai) b&#228; đ&#228;c, ngh&#228;nh ng&#228;ng.

### 17/- R&#228;ng tóc và h&#228;i đ&#223;u (Hair loss & Baldness).

Nh&#228;ng ng&#228; i&#228; b&#228; r&#228;ng tóc hay h&#228;i đ&#223;u có th&#228; dùng ph&#228;ng cách sau đây:

L&#228;y 1 mu&#228;ng canh m&#223;t ong và 1 mu&#228;ng café b&#228;t qu&#228; tr&#228;n v&#228;i đ&#223;u Olive thành 1 h&#223;n h&#223;p r&#228;i bôi lên đ&#223;u kho&#228;ng 15 phút, sau đó đi t&#228;m và g&#228;i đ&#223;u. K&#228;t qu&#228; ghi nh&#228;n là r&#228;t có hi&#228;u qu&#228;, ngay c&#228;

khi đi tắm và gội đầu 5 phút sau khi bơi.

Ngoài ra bài báo còn nói đến những lợi ích của việc xông hơi nóng cho những người mắc bệnh vô sinh (Infertility) và bệnh ung thư (Cancer).

**18/- Vô sinh (Infertility)**

- Yunami & Ayurvedic đã dùng mật ong lâu trong Y Học để giúp cho tinh dịch của người Nam (Male) được tăng thêm số lượng của nó.

- Người ta cũng ghi nhận người đàn ông bị bệnh tiểu đường, nếu uống 2 muỗng canh mật ong mỗi ngày trước khi đi ngủ thì tình trạng bệnh có thể được cải thiện ngay.

- Tại Trung Hoa, Nhật Bản và một số các nước vùng Viễn Đông, để vì các phụ nữ không thể thụ thai thì nhiều người khuyên dùng bột quế để giúp cho buồng trứng và tử cung của họ trở nên khỏe mạnh, mang bầu.

- Các phụ nữ không thể có con thì có thể dùng 1 Pinch bột quế hòa với 1/2 muỗng café mật ong, rồi ngâm trong miếng bông gòn xuyên suốt ngày. 2 tháng nếu không có kết quả thì ngâm vào cốc nước ấm mang lại hiệu quả cho người phụ nữ thụ thai.

Người ta đã ghi nhận 1 cặp vợ chồng từ bang Maryland, Hoa Kỳ; cưới nhau 14 năm không có con và họ gần như tuyệt vọng... Nhưng khi được mách bảo pha bột quế vào nước uống, 2 vợ chồng đã cùng áp dụng phương pháp trên; chỉ vài tháng sau người vợ đã mang thai và sinh đôi với 2 đứa con khỏe mạnh bình thường.

**19/- Lợi ích của bệnh ung thư (Cancer).**

Những nghiên cứu mới đây tại Nhật Bản và Úc Châu đã ghi nhận tình trạng ung thư bao tử và ung thư xương đang phát tác, đã được điều trị 1 cách hiệu quả bằng mật ong và quế. Sau khi những bệnh nhân đang mắc bệnh ung thư bao tử và xương dùng như sau: Uống 1 muỗng canh mật ong và 1 muỗng café bột quế trộn đều, mỗi ngày 3 lần liên tiếp trong 1 tháng.

**Phụ nữ của các tài liệu ghi chú:**

*Những ai đã có được các kết quả tốt từ tài liệu này, hãy truy cập tay lái cho những người khác để cùng nhau hưởng lợi ích của Quế và Mật ong.*

*(Dịch từ tài liệu của Weekly World News, Canada, Jan-17-95)*