MADU LEBAH ASLI BANYAK KHASIAT

Oleh: Nurul Ain Syafiqah binti Rusli, 1171801,
Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan (FKP), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)
Disiarkan pada 23 Ogos 2020

Madu lebah merupakah salah satu penawar yang sangat mujarab untuk menyembuhkan pelbagai jenis penyakit.

Tahukah anda, satu sudu besar madu mengandungi 64 peratus kalori dan bebas daripada kolestrol, lemak dan sodium?

Madu lebah bukan sahaja digunakan untuk penyembuh penyakit malah dicampur dalam masakan sebagai pemanis bagi menggantikan gula.

Antara gula dan madu, sudah tentulah mengambil madu lebih sihat berbanding gula kerana ia mempunyai banyak khasiat untuk badan manusia.

Diriwayatkan daripada Jabir bin Abdullah r.a., beliau berkata, “Aku pernah mendengar Rasulullah SAW bersabda:

“Jika dalam pengubatan kalian ada sedikit pengembangan. Maka yang demikian itu boleh didapatkan pada kulit orang yang membekam , atau seteguk madu atau sengatan api.”

Salah satu khasiat madu lebah adalah sebagai sumber vitamin dan mineral yang bagus untuk tubuh kita.

Walaupun terdapat pelbagai jenis madu yang dijual di pasaran, madu lebah asli adalah lebih mujarab. Madu asli mengandungi vitamin C dan kalsium yang berfungsi menguatkan tulang.

Selain itu, madu asli mengandungi kandungan zat besi yang membantu melancarkan sistem peredaran darah manusia.

Khasiat madu lebah juga mampu mengoksidakan badan kita dengan hanya menggunakan cara yang sangat mudah.

Kita hanya perlu minum air yang bercampur dengan madu untuk meningkatkan sel darah merah dalam tubuh sekali gus memberi tenaga kepada kita.

Kajian telah membuktikan bahawa sifat antibakteria dalam madu boleh membunuh bakteria dan penyakit dalam tubuh kita.

Selain itu, madu lebah yang asli berupaya untuk menjauhkan kita daripada menghidap kanser. Menurut seorang pakar, Dr Ron Fessenden dalam bukunya yang berjudul *Honey Revolution*, madu mengandungi flavonoid yang dipanggil sebagai antioksidan dalam badan.

Malah, kebanyakan ubat untuk merawat kanser turut menggunakan madu untuk tujuan yang sama.

Ramai orang turut mencampurkan madu dalam ramuan jamu untuk mendapatkan kulit yang cantik terutamanya bagi para wanita.

Khasiat madu boleh melembabkan yang bermasalah seperti kulit kering, merekah dan bersisik.

Selain itu, madu boleh digunakan untuk merawat masalah berkaitan kulit kepala seperti kelemumur dan dermatitis.

Kita hanya perlu menyapukan madu di sekitar kawasan terbabit dan masalah yang dihadapi akan pulih segera.

Madu juga boleh digunakan untuk mengatasi masalah keguguran rambut sekali gus mengelakkan kita berbelanja besar untuk mendapatkan rawatan di salun kecantikan.