**যাবতীয় রোগ নিরাময়ে খাঁটি মধুর গুণ**

যাবতীয় রোগ নিরাময়ে মধুর গুণ অপরিসীম। আয়ূর্বেদ এবং ইউনানী চিকিৎসা শাস্ত্রেও মধুকে বলা হয় মহৌষধ। তবে গবেষকরা ব্যাখ্যা করে থাকেন!নিয়মিত ও পরিমিত মধু সেবন করলে নানাবিধ উপকার পাওয়া যায়।

মধুর রয়েছে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ক্ষমতা, যা দেহকে নানা ঘাত-প্রতিঘাতের হাত থেকে রক্ষা করে বার্ধক্য ঠেকাতে সাহায্য মধুতে স্টার্চ ডাইজেস্টি এনজাইমস এবং মিনারেলস থাকায় চুল ও ত্বক ঠিক রাখতে অনন্য ভূমিকা পালন । প্রতিদিন অল্প পরিমাণ মধু খাওয়ার অভ্যাস করলে তার ঠাণ্ডা, সর্দি-কাশি, জ্বর ইত্যাদি সহজে হয় না।