

فوائد مذهلة لتناول كوب ماء بالعسل على الريق

تناول كوب من الماء على الريق يُعد من أكبر الفوائد الصحية، وإذا تم إضافة ملعقة كبيرة من العسل الأبيض على الماء فإن الإنسان يكون قد منح نفسه العديد من الفوائد الصحية التي قد لا يعلم كثيرًا منها .

وتوضح الدكتورة شريفة أبو الفتوح استشاري التغذية العلاجية والسمنة والنحافة، وفقا لصحيفة فيتو، الفوائد الصحية المختلفة لمشروب العسل والماء، والتي تتمثل في :
-شرب مزيج العسل والماء صباحًا يضمن هضمًا سليماً على مدى اليوم، حيث يعمل هذا المزيج على تحسين وظائف جميع أجزاء الجهاز الهضمي، كما يساعد على علاج كسل الأمعاء .
-الماء بالعسل يحمي من نزلات البرد والفيروسات، كما يساعد في علاج التهاب الشعب الهوائية، والتخلص من المخاط المتراكم في الرئتين .

-يعمل على تنقية الجسم من البكتيريا والفيروسات والفطريات .
-وسيلة فعالة لاستعادة التوازن الطبيعي للبكتيريا الحميدة في الأمعاء .
-يعادل حموضة حمض المعدة، ويساعد في التغلب على حرقة المعدة .
-العسل له خواص مضادة للبكتيريا، ويعمل على محاربة البكتيريا التي تسبب رائحة الفم الكريهة .
-يوجد بالعسل مادة هيجروسكوبيك أو استرطابية، الأمر الذي يعني أنها تمتص الماء، لذا فإن شرب كوب واحد من الماء والعسل، ولكن قبل النوم، من شأنه أن يساعد الكليتين والمثانة لتخفيف الضغط في الليل، وتقليل عدد مرات التبول ليلاً.

المصدر: صحيفة البيان