

## تعرفوا على فوائد العسل الممزوج بالماء الدافئ



10 نوفمبر 2019 - 11:18

أفاد الموقع الإلكتروني الإخباري "لايف هيك" بأن الجمع بين الماء والعسل يؤدي إلى حل كثير من المشكلات الصحية، خاصة الماء الدافئ أو الماء الساخن، حيث يساهم في التخفيف من التهاب الحلق، ويساعد على إنقاص الوزن.

وذكر خبراء ومختصون أن للمزج بين الماء والعسل العديد من الفوائد الصحية التي لا تعد ولا تحصى، على رأسها علاج الكثير من الأمراض

وأورد الموقع أنه ينصح بالتقليل من العصائر المحلاة والمشروبات الغازية ذات السرعات الحرارية العالية، واستبداله بما يسمى بالدمج بين الماء الدافئ والعسل، وهو المزج الذي يساعد على إمداد الجسم بالماء، مما يقي من الإصابة بالجفاف واحتباس السوائل وزيادة معدل التمثيل الغذائي والشعور بالشبع.

وأكد الموقع الإلكتروني أن الماء الممزوج بالعسل يساعد على تخفيف الإمساك عن طريق ترطيب الجسم بالمياه، وقد يضاف الليمون لزيادة النكهة بالنسبة للأطفال الذين لا يفضلون شرب الماء العادي.

وأشار إلى أن هناك فوائد للعسل دون مزجه بالماء الساخن، حيث يساهم في مقاومة الحساسية الموسمية، كونه يمتلك العديد من الفوائد الصحية لجسم الإنسان لما يحتويه من مركبات وعناصر غذائية، فهو يقلل خطر الإصابة بالنوبات القلبية.

وأوضح أنه من فوائد العسل، أنه يقلل خطر الإصابة بتصلب الشرايين، ويساعد على خفض ضغط الدم، الذي يعتبر أحد العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب المختلف، ويساهم في التئام الجروح والحروق عند وضعه عليه