

ما هي فوائد العسل على الريق

Posted on 2019 , 11 نوفمبر



Category: [صحة](#)

: بواسطة

يُنتج العسل من غذاء النحل الذي تخزنه داخل الخلية، ويختلف في طعمه ولونه وكثافته من نوع لآخر تبعاً للزهور التي يتم جمعه منها إلا أنه في الغالب ذو طعم حلو وقوامٍ سميك وكثيف يقبل الذوبان في الماء. ويستخدم العسل كغذاء ودواء للعديد من المشاكل الصحية منذ أقدم العصور، وقد ورد ذكره في القرآن الكريم في أكثر من موضع دلالة على عظيم فائدته لصحة الجسم، ويمكن استخدامه بأكثر من طريقة كتناوله مع الطعام اليومي أو تناول ملعقة منه على الريق أو تذييبه في ماء دافئ في الصباح قبل تناول الوجبات، كما يمكن تحلية المشروبات الدافئة منه واستخدامه كبديل للسكر الضار، وهو على كل حال يحقق للجسم قوةً ونشاطاً كبيراً ويحصنه ضد الوبكات الصحية بحيث أنه يعتبر منجماً للفيتامينات والمعادن الهامة

فوائد تناول العسل على الريق

- تخفيض ضغط الدم وتقليل نسبة الدهون الثلاثية في الجسم والكوليسترول السيء، وهو من أهم العوامل المسببة للأمراض القلب والجلطات وتصلب الشرايين.
- تسريع الشفاء من الجروح والحروق وتعجيل التئامها من خلال وضعه بشكل موضعي على المنطقة.
- تحسين وظائف الجهاز الهضمي وتطهيره من الميكروبات والسموم، كما ينظم حركة الأمعاء ويمنع تكرار الإسهال أو

الإمساك خاصة لدى الأطفال

- زيادة قوة الجسم وتحسين مستوى النشاط العام
- يقلل من نسبة الأحماض المعوية، وتحسين عملية الهضم، وتخفيف مشاكل الإرتجاع المريئي
- يقوي النظر ويقلل من مشاكل العيون كالحساسية الربيعية والرمد وغيرها
- يمنع نمو الأورام السرطانية في الجسم لغناه بمضادات الأكسدة
- تقليل مشاكل الجهاز التنفسي ومقاومة نزلات البرد والسعال والإنفلونزا والتهاب الحلق واللوزتين
- ينشط الدورة الدموية ويزيد من تدفق الدم ويساعد على مرونة الشرايين ومنع السكتات الدماغية
- يحافظ على صحة الجلد ويقلل من ظهور التجاعيد، حيث يزيد من مرونة الجلد ويمنع ظهور البثور والبقع لما يحتويه من مضادات الأكسدة، كما يحفز إنتاج الكولاجين الطبيعي في الجسم
- يقوي الشعر ويزيد من كثافته ويمنع مشاكل فروة الشعر كالحكة والقشرة ويمنع التهابات الفروة الناتجة عن البكتيريا، كما يقلل من تساقط الشعر وتلف أطرافه وضعف بصيالاته
- تقليل نسبة السموم في الجسم والكبد خاصة وتحسين عمل الأجهزة الحيوية الأخرى
- خفض الوزن والتخلص من الوزن الزائد إذا تم استخدامه بدياً عن المحليات الصناعية كالسكر والمشروبات الغازية، حيث أن العسل يقوم بدور التحلية المطلوب دون عمل أي أضرار جانبية لذا فهو يحمي أيضاً من السكري ويعمل على تحسين عملية التمثيل الغذائي وحرق الدهون المتراكمة في الجسم
- تحسين المزاج العام والتخلص من مشاكل الاكتئاب والتوتر وزيادة الشعور بالاسترخاء والراحة
- علاج فقر الدم وتقوية ضعاف البنية

المراجع:

- 1- [فوائد العسل على الريق](#). العين. روجع بتاريخ 10 نوفمبر 2019.
- 2- [فوائد عسل النحل على الريق](#). كل يوم معلومة طبية. روجع بتاريخ 10 نوفمبر 2019.
- 3- [فائدة شرب العسل والماء الدافئ على الريق](#). البيان. روجع بتاريخ 10 نوفمبر 2019.