

فوائد العسل مع الماء الدافئ قبل النوم



السبت 29 أبريل 2023 12:40 م

هناك العديد من الفوائد الصحية للعسل إذا تم خلطه بالماء الدافئ. فعندما تشرب كوبًا كاملًا من ماء العسل، في الصباح أو قبل وقت النوم، يمكن أن يعزز مناعتك ويساعد في الحفاظ على صحتك بطرق مختلفة. ومن أبرز فوائد العسل مع الماء الدافئ قبل النوم ما يأتي:

تحسين القدرة على النوم

يعمل العسل على إمداد الكبد بالجليكوجين (Glycogen) الذي يفيد الدماغ، كما أن السكر الطبيعي الموجود به يحسن مستويات الأنسولين ما يسمح بدخول التربتوفان (Tryptophan) إلى الدماغ والذي يتحول إلى النياسين (Niacin) المهم لإنتاج السيروتونين (Serotonin) المطلوب لإنتاج الميلاتونين (Melatonin) وهو هرمون النوم. فقد تم إجراء دراسة حول تأثير العسل على النوم، حيث تم إعطاء الأطفال المشاركين مقدار 10 غرام من العسل قبل موعد النوم بحوالي 30 دقيقة، وتبين في النتائج أن المشاركين الذين تناولوا منتجات العسل كان معدل التحسن كبير لديهم، وبهذا قد يكون العسل علاجًا مثاليًا لمشكلة صعوبة النوم المرتبطة بمرحلة الطفولة.

تخفيف التهابات الحلق وعلاج السعال

مشروب العسل يُعد علاجًا ممتازًا لالتهابات الحلق ومخففًا للأعراض المصاحبة لها، وهذا بدوره يُساعد على النوم بشكل أفضل وأسرع خاصة في حالة المعاناة من السعال الليلي. إذ يُمكن استبدال أدوية السعال الشائعة بمشروب العسل مع الماء الدافئ، فالإلى جانب دوره في تخفيف السعال قد يُعزز النوم الهادئ والمريح ويُعالج عدوى الجهاز التنفسي العلوي ما يُساعد على الشفاء بشكل أسرع.

تحسين عمل الجهاز الهضمي

قد يُساعد العسل مع الماء الدافئ على تعزيز عمل الجهاز الهضمي، فالعسل يحتوي على خصائص مطهرة تُساهم في تخفيف حموضة المعدة وتزيد من إفراز المخاط في الأمعاء.

علاج الإمساك

يعد السبب الرئيسي للمعاناة من إمساك هو نقص الماء في جسمك. ويعد شرب كوب من الماء الدافئ مع العسل بانتظام في الصباح على معدة فارغة، وقبل النوم من العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى تحسين حركة الأمعاء وعلاج مشكلة الإمساك والألم المرتبطة بها بفاعلية.

تخفيف أعراض الحساسية

يُمكن أن يُساعد تناول الماء الدافئ مع العسل على التأقلم مع المواد المسببة للحساسية وخاصةً حبوب اللقاح، وهذا بدوره قد يقلل فرص التعرض للحساسية البيئية وأعراض الحساسية المزجة التي تتفاقم قبل النوم بشكل عام.

إنقاص الوزن

يُمكن أن يُساعد تناول العسل مع الماء الدافئ على إنقاص الوزن، فالسكر الموجود في العسل هو سكر طبيعي يوفر مصدرًا صحيًا للسعرات الحرارية، كما أنه يُساهم في كبح الشهية والرغبة الشديدة في تناول المشروبات السكرية المليئة بالسعرات الحرارية الفارغة.

بالتالي فإن استبدال المشروبات السكرية بالعسل مع الماء الدافئ يُعد خيارًا مثاليًا للتخلص من بعض الكيلوغرامات

تعزيز صحة الجهاز المناعي

يُحارب العسل البكتيريا الموجودة فهو غني بالفيتامينات والمعادن التي توفر الحماية اللازمة للجسم، كما أنه غني بالمواد المضادة للأكسدة التي تُحارب الجذور الحرة وتقلل من ضررها

طرد السموم

قد يُساعد الماء والعسل على طرد السموم من الجسم عن طريق تنظيم خروج البراز، ما يُؤدي إلى التخلص من السموم المتراكمة في الجسم بشكل منتظم، حتى أن ذلك يُؤثر أيضًا على صحة البشرة ويجعلها متوهجة وصحية عندما تنتظم حركة الأمعاء

التخلص من الانتفاخ والغازات

تُسبب الغازات الشعور بعدم الارتياح وتناول مشروب العسل يُساعد على التخفيف من هذه المشكلة، إلى جانب ذلك يحتوي العسل على خصائص مطهرة تُحارب الحموضة

خفض مستويات الكوليسترول

يُمكن أن يُساعد العسل مع الماء الدافئ على خفض مستويات الكوليسترول بنسبة تتراوح من 6% - 11% وخفض مستويات الدهون الثلاثية بنسبة قد تصل إلى 11%، إلى جانب القدرة على زيادة مستويات الكوليسترول الجيد بمعدل 2%..

يحسن الدورة الدموية

تعتبر هذه واحدة من أعظم فوائد تناول الماء الدافئ مع العسل، لأن ماء العسل يحرق رواسب الدهون في الجسم ويساعد على التخلص من الرواسب في الجهاز العصبي، وبالتالي يتم تحسين الدورة الدموية، ويتخلص من السموم الموجودة في الجسم

يعزز الطاقة

يدعم العسل الطاقة على مستويين أحدهما سريع المفعول والآخر طويل المدى، بسبب الجلوكوز في السكر الطبيعي المتوافر في عسل النحل، الذي يمتصه الجسم سريعًا ويعطي دفعة فورية للطاقة أما الفركتوز فيعد مصدرًا للطاقة المستدامة حيث يتم امتصاصه ببطء أكثر

تحسين صحة القلب

إن العسل مصدر غني بالفينولات وغيرها من المركبات المضادة للأكسدة، التي ترتبط بخفض خطر الإصابة بأمراض القلب وتساعد الشرايين الموجودة في قلبك على التمدد، مما يزيد من تدفق الدم إلى قلبك ويساعد على تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية كما يساعد ماء العسل في الحفاظ على توازن مستوى الكوليسترول، وزيادة الكوليسترول الحميد

طريقة تحصيل فوائد العسل مع الماء الدافئ قبل النوم

يتم تحصيل فوائد العسل مع الماء الدافئ قبل النوم باتباع الخطوات الآتية:

ضع مقدار كوب من الماء في قدر على النار، واتركه حتى يسخن

اسكب الماء في كوب واتركه حتى يُصبح فاترًا

أضف مقدار 1 - 2 ملعقة كبيرة من العسل، وقلبه حتى يذوب تمامًا

تناوله قبل الخلود للنوم أو في وقت من النهار