



چه اتفاقاتی با نوشیدن مخلوط آب، عسل و آبلیمو در بدن می‌افتد؟

مخلوط آب، آبلیمو و عسل خواص فوق‌العاده‌ای دارند که در این جا به چند مورد اصلی آن‌ها می‌پردازیم.

همشهری آنلاین - شهره فرجی: مخلوط آب، آبلیمو و عسل خواص فوق‌العاده‌ای دارند که در این جا به چند مورد اصلی آن‌ها می‌پردازیم.

آنفلوانزا و سرماخوردگی را درمان می‌کند

آبلیمو و عسل هر دو برای سلامت سیستم ایمنی بدن عالی‌اند. لیمو دارای مقادیر فراوانی ویتامین C است که می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت نموده و عسل نیز دارای آنزیم‌ها و دیگر ترکیباتی است که می‌تواند از بدن شما در برابر آنفلوانزا و سرماخوردگی محافظت کند. نوشیدن مرتب این مخلوط می‌تواند با تقویت سیستم ایمنی، بدن را بخصوص در زمستان تقویت نماید.

مشکلات گوارشی را درمان می‌کند

با نوشیدن این مخلوط تعادل الکالاین طبیعی در بدن حفظ خواهد شد و مواد مغذی مهمی برای بدن فراهم می‌شود. این مخلوط با تمیز کردن خون، تعداد زیادی از بیماری‌ها را مانند مشکلات گوارشی از قبیل نفخ و هضم نشدن غذا، اسید ریفلاکس و زخم معده را درمان می‌کند.

موجب سلامت پوست می‌شود

عسل و لیمو هر دو آنتی باکتریال و آنتی ویروس هستند و باعث درمان پوست شده و آن را نرم و مرطوب نگه می‌دارند. این مخلوط به طور موثری آکنه و قرمزی صورت را درمان می‌کند.

کمی از مخلوط را بر روی صورتتان بمالید و بگذارید 5 دقیقه بر روی پوست بماند سپس با آب گرم آبکشی نمایید. به طور منظم این مراحل را تکرار نمایید تا برای همیشه از شر جوش‌های صورت خلاص شوید.

سرفه، برونشیت و آسم را درمان می‌کند

این نوشیدنی یک اکسپکتورانت قوی است که موجب نازک شدن مخاط ریه می‌شود و در نتیجه به طور مناسب تری تنفس صورت می‌گیرد. این مخلوط دارای خواص ضد التهابی نیز می‌باشد و این بدین معناست که سرفه، آسم و برونشیت را درمان می‌کند.

کمی عسل و آب لیمو را درون یک لیوان آب گرم بریزید و آن را بنوشید در این مرحله خواهید دید که چگونه احتقان سینه را تسکین می‌دهد و باکتری‌ها را که موجب بروز بیماری‌ها شده در دستگاه تنفسی تان نابود می‌کند.

وزن شما را در حد نرمال حفظ خواهد کرد

عسل علاوه بر اینکه یک نیروزای طبیعی است تقریباً می‌توان گفت هیچ کالری ندارد و این خاصیت، مخلوط را به یک داروی عالی خانگی تبدیل کرده است که وزن را کنترل نموده و از چاقی پیشگیری می‌کند.

یک آنتی اکسیدان قوی است

این نوشیدنی حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدان قوی است که می‌تواند با رادیکال‌های آزاد در بدن مبارزه کند و از انواع مختلف بیماری‌ها پیشگیری کند.

دستور تهیه:

مواد لازم:

عسل

آبلیمو

آب جوش

طرز تهیه و استفاده:

یک پیمانه آب جوش درون قابلمه‌ای بریزید و بگذارید خنک شود.

آبلیمو و عسل را به آن اضافه کرده، خوب هم بزنید.

از مخلوط فوق یک پیمانه هر روز صبح بنوشید و شاهد اثرات مثبت آن باشید.

منبع: تلگراف