

# فوائد عسل السدر الجبلي وطرق استخدامه



الخميس 4 نوفمبر 2021 11:01 م

فوائد عسل السدر الجبلي تجعله واحد من أهم أنواع العسل الطبيعي فهو أحد أنواع عسل النحل التي تتميز بخصائصها الصحية و الطبية المدهشة ، وعسل السدر الجبلي هو من أعلى أنواع العسل المتوفرة في الأسواق ويتم الحصول عليه من خلال النحل العاملات المتغذية على أزهار شجرة السدر في اليمن ولهذا يُطلق عليه عسل السدر الجبلي ، ولعسل السدر الجبلي العديد من الفوائد الصحية المدهشة على صحة الرجال والتي سنوضحها لكم في هذه المقال

عسل السدر الجبلي الأصلي :

يتميز العسل السدر الجبلي الأصلي بلونه الداكن و الذي قد يُميل إلى الإحمرار قليلاً ، ويتميز براحته الذكية والتي تُشبه رائحة شجرة السدر ، وعسل السدر الجبلي هو عسل عالي اللزوجة و لا يُمكن تحويله لحبيبات سكر ، كما يتميز عسل السدر الجبلي بطعمه اللذيذ و المميز .

فوائد عسل السدر الجبلي :

تحفيز الجهاز المناعي مما يُقلل من الإصابة بالأمراض ويُقلل من العدوى البكتيرية و الفيروسية .

الحفاظ على صحة الجلد وتأخير ظهور علامات الشيخوخة و التقدم في السن لأنه غني بمضادات الأكسدة التي تحافظ على صحة الجلد وتمنع تلف الجلد وعملية الإجهاد التأكسدي .  
زيادة القدرة على التركيز و الإدراك وتحسين الذاكرة .

فوائد العسل مع الثوم

تحفيز إنتاج الكولاجين في البشرة و الجسم .

علاج الجروح وبعض الأمراض الجلدية الالتهابية .

علاج التهاب المفاصل الروماتيدي .

الحفاظ على صحة القلب و الأوعية الدموية .

علاج اضطرابات الجهاز العصبي .

تنظيم مستويات السكر في الدم .

علاج اضطرابات الجهاز الهضمي .

الحفاظ على مستويات ضغط الدم .

الحد من خطر الإصابة بالسرطان لأنه غني بمضادات الأكسدة .

علاج ومنع الإصابة بفقر الدم حيث أنه يُعزز من إنتاج خلايا الدم الحمراء الصحية لأنه غني بحمض الفوليك .  
تقوية العظام ومنع الإصابة بهشاشة العظام .

طرق استخدام عسل السدر الجبلي :

أضف بضع قطرات من عسل السدر الجبلي إلى الشاي الأسود وعصير الليمون لعمل مشروب محفز .

أضف عسل السدر الجبلي كُفحلي على الكب كيك أو الفطائر أو الخبز الطازج .

تناول 2-3 ملاعق كبيرة من عسل السدر الجبلي يومياً للحصول على صحة مثالية .

عسل السدر الجبلي الأصلي هو من افضل الأطعمة الطبيعية للحفاظ وتعزيز الصحة الجنسية والإنجابية للرجال ولكن يجب التأكد من الحصول على عسل السدر الجبلي العقي بنسبة 100 % الأصلي الغير مغشوش عن طريق شرائه من مصادر موثوق منها .