

# فوائد شاي العسل

قبل الذهاب إلى الطبيب، انظر إلى ما يمكن للشاي لأن يقدمه لك. على الرغم من أن الشاي الساخن مع العسل ليس بديلاً لوصفة الدواء، فإنه قد يقلل بشكل مؤقت من أعراض البرد والانفلونزا ويساعد على الحد من تشنجات الحيض. إذا استمرت الأعراض لفترة أطول من أسبوع، استشر الطبيب للحصول على علاج إضافي.

## تقليل تقلصات الدورة الشهرية:

شرب الشاي الساخن قد يساعد على تقليل الضيق والآلام في البطن المرتبطة بتشنجات الحيض. شرب كوب من الشاي العشبي وإضافة العسل إليه يساعد في زيادة تدفق الدم في الجسم، فيحد من تقلصات الطمث. وضع الكوب الدافئ على حضنك يستخدم السائل الدافئ لزيادة تدفق الدم في منطقة البطن. لا يجب شرب الشاي الذي يحتوي على الكافيين، لأن هذا قد يؤدي إلى تفاقم تشنجات الحيض، مما يجعلها أسوأ من ذلك بكثير.

## تهدئة السعال:

قد يكون العسل فعالاً لتهدئة السعال. صب الماء الساخن في كوب، ثم أضف الشاي العشبي وملعقتين من العسل. اشرب الشاي أثناء استنشاق البخار من الكوب، فهذا سيساعد على تخفيف الزكام وضيق الصدر. العسل سوف يغطي الحلق، فيمنع التهيج الذي قد يسبب لك السعال. اشرب الخليط حسب الضرورة للحد من السعال. هذا العلاج قد يكون مفيداً بشكل خاص لقمع السعال قبل النوم.

## تهدئة التهاب الحنجرة:

اشرب الشاي العشبي الساخن مع العسل للمساعدة في شفاء التهاب الحنجرة و تهدئة الأعراض. إن الترطيب، باستخدام الشاي العشبي، العصير أو الماء، سيساعد على ترطيب الحبال الصوتية. بالإضافة إلى ذلك، العسل سوف يغطي الحلق ويهدئ التهيج. استنشاق البخار من كوب الشاي بينما تحتسيه ببطء. استنشاق البخار يساعد على ترطيب الحبال الصوتية، والذي سوف يساعد على تسريع وقت الشفاء ويساعد بشكل مؤقت على تقليل أعراض التهاب الحنجرة.