



الاثنين 14 ذو القعدة 1446 هـ - 12 مايو 2025

أخبار النافذة

[صفقة منفردة بين حماس وواشنطن لإطلاق جندي أمريكي تريك الاحتلال "بولا" بهاجم الإخوان بعد حادثة الطفل ياسين.. ومراقبون يذكرونه بمواقفه داخل مؤسسته! طلاب الأزهر يتصدرون في الفيزياء.. لماذا بهاجمون العلوم الشرعية؟ تطبيع قريب بين السعودية و"إسرائيل".. هذه أبرز دلالاته "الأزهر" يفرض رؤيته.. برلمان السيسي يقبل التعديلات على "الفتوى الشرعية" فشل حكومة السيسي في إدارة الأزمات.. السنزين المغشوش من النقي إلى التعويض "لتركبوها" لا "لتأكلوها".. تحذير من تسرب لحوم الحمير للأسواق بسبب الصين من العاصمة الإدارية إلى الأموال الساخنة: "غسيل الأموال" في مصر عبر استثمارات وهمية وديون غامضة](#)

□

 Submit Submit

- الرئيسية
- الأخبار
 - اخبار مصر
 - اخبار عالمية
 - اخبار عربية
 - اخبار فلسطين
 - اخبار المحافظات
 - منوعات
 - اقتصاد
- المقالات
- تقارير
- الرياضة
- تراث
- حقوق وحريات
- التكنولوجيا
- المزيد
 - دعوة
 - التنمية البشرية
 - الأسيرة
 - ميديا

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

ماذا سيحدث لأجسامنا لو بدلنا كل ما نشربه بالماء فقط؟





الأربعاء 2 مارس 2016 12:03 م

لا يغفل أحد منا عن أهمية الماء لحياتنا، فجزء أساسي من تكوين جسم أي كائن حي هو الماء، بما فيها أعضاء الجسم وطبقات الجلد وحتى الذرات الأحادية المكونة لأجسامنا. ولكن ماذا لو بدلنا كل ما نشربه بالماء فقط لمدة 30 يوماً؟ ما الذي ممكن أن يحدث لنا و لأجسامنا في تلك الحالة؟

1-إمكاناتك وقدراتك العقلية الإبداعية سترتفع.

يحتاج المخ إلى كميات مهولة من الأكسجين لتزداد كفاءته وقدرته على العمل، والماء هو أحد أهم مصادر الأكسجين الذي يستطيع الجسم أن يستخرجه ليرسله للمخ فيمتصه للاستفادة منه، ويؤدي شرب 8 إلى 10 أكواب من الماء إلى رفع القدرات العقلية بنسبة 30%، مما يؤدي إلى رفع نسبة الذكاء وقدرات التفكير ورفع معدلات التركيز.

2-لن تشيخ سريعاً مقارنة بأقرانك.

أهم مظاهر الشيخوخة هو جفاف البشرة وتشققها، وهو ما يستطيع شرب الماء أن يتفاداه بتقليله لمعدلات جفاف البشرة، بالإضافة إلى قدرة الماء على إبقاء البشرة نضرة وناعمة وهو ما يقلل أيضاً من مظاهر الشيخوخة.

3-ازدياد قوة المناعة.

أحد الأمثال السلوكية يقول "شرب الماء هو أول وأكثر الأدوية فعالية" وهي مقولة حقيقية ومثبتة علمياً، فشرب الماء محفز قوي لرفع قدرة عمل الكلى والكبد كما له قدرة على طرد السموم من الجسم وتقليل نسبة الأملاح في الدم مما يرفع من معدلات قوة المناعة.

4-قلبك سيكون أقوى.

يقلل شرب الماء من إمكانية تخرثر الدم وإرتفاع معدل كثافته الذي حين حدوثه قد يتسبب في أضرار كبيرة للقلب قد تصل لحد الأزمات القلبية القاتلة. لهذا ينصح الأطباء بشرب كوب كبير من الماء قبل النوم بساعة لتقليل نسب حدوث الأزمات القلبية وتحفيز قدرة القلب على ضخ الأكسجين لباقي الجسم مما يحافظ على قلبك بصحة متميزة.

5-عظامك ستقوى.

يساعد شرب الماء على تقليل احتمالية الإصابة بخشونة المفاصل.

6-ستخسر الدهون.

لا توجد بالماء أي نسبة دهون، ليس هذا فقط بل إنه يساعد أيضاً على طرد الدهون المشبعة الضارة بالجسم والتي تتسبب في ظهور البطن المنتفخ والكرش.

[تقارير](#)

[من الأطباء إلى المحامين والعسكريين ومن سيناء للوراق إلى مطروح... لا أمان لأحد بمصر في ظل حكم السيسي](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 07:20 م

ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

مقالات متعلقة

حار و دنز ناك .. سيك ف عويسلاً : "ي ريح دمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاد شدأ

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": الأسبوع ف كيس .. كان زند وراح

.. لاير اناعم .. لاير اناعم {سيك ف عويسلاً} : "ي ريح دمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاد شدأ

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": {الأسبوع ف كيس} معانا ريال .. معانا ريال ..

!!؟ باجلالة حيش لاد ةنانفلا ةنوع ءارو انام

ماذا وراء عودة الفنانة حلا شحة للحجاب؟!!

ةرارحلاي في ثانتسا علقتر ادع عايرلاً نم ازابعا دلايلا برصة ةدرا ةجوم

موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرابات](#)

□

- 
- 
- 
- 

- 
- 

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025