

فوائد هامة لتناول المياه فى الصباح على الريق



الاثنين 4 مارس 2013 12:03 م

أثبتت الأبحاث العلمية أن شرب الماء على الريق فى الصباح مفيد جداً للصحة، حيث أظهرت الاختبارات العلمية أن شرب الماء على الريق له فوائد عديدة ويسهم فى علاج الكثير من الأمراض، مثل الصداع، الإرهاق، أمراض القلب، السل، وأمراض الكلى والجهاز البولي

ونصحت الدراسة بأن يتم شرب 4 أكواب يومياً من الماء على الريق بشكل متقطع، على أن يتم تناول أول وجبة بعد مرور 45 دقيقة، كما أشارت الدراسة إلى أنه يفضل أن يكون الماء الذي يتم تناوله على الريق مُعتدل الحرارة بمعنى ألا يكون بارداً؛ لأن الماء البارد قد يتسبب فى الإصابة بالتهاب فى الحلق أو بألم فى الأسنان

ومن أبرز الفوائد لشرب المياه صباحاً:

- عندما تشرب الماء وبطنك خاوية فهذا يسمح للمياه بتنقية القولون مما يسهل عملية إمتصاص المواد الغذائية

- يزيد من عملية إنتاج الخلايا الجديدة للدم والعضلات

- يساعد فى عملية إنقاص الوزن فهو يعزز من عملية الأيض بنسبة 24%.

- يساعد على إعطاء الجلد حيوية ونضارة فالمياه تساعد على تطهير الدم من السموم والذي ينعكس على صحة البشرة فقد قال رسول الله عن المياه أنه طهور وحث على أن يكون أو ما يدخل جوفنا بعد يوم من الصيام إذا لم يتوفر التمر

- يحافظ على التوازن بين الغدد اللمفاوية بحيث يمنحك النشاط للقيام بأعمالك اليومية ويعمل على اتزان السوائل فى الجسم ومقاومة العدوى