

# الفوائد الصحية الرئيسية للصوم في رمضان

الصوم في رمضان عظيم للروح: انه يتخلص من السموم الروحية. ومع ذلك، الصوم ليس جيد فقط للروح، فوائده الصحية هي أفضل!

لذا، تعرف على الفوائد الصحية للصوم في رمضان:

## الصوم يتخلص من السموم في جسمك:

أول فائدة صحية للصوم في رمضان هي التخلص من السموم في الجسم. توقف عن البحث عن نظام غذائي يتخلص من السموم، رمضان هو تذكرتك إلى صحة أفضل وجسم خالي من السموم. أيضا، عدم الأكل أو الشرب لعدة ساعات يحفز جسمك على حرق كمية أكبر من الدهون الموجودة لديك ليوفر لك الطاقة اللازمة. ثم يبدأ جسمك بالتخلص من السموم العالقة في داخلك. إلى جانب ذلك، يجب عليك دائما كسر الصوم الخاص بك مع الماء والمشروبات المرطبة قبل الأكل، انها وسيلة رائعة لمساعدة الجسم على التخلص من السموم وتساعد على قمع شهيتك.

## الصوم يقوي نظام المناعة الخاص بك:

الصوم في رمضان يعمل على زيادة نسبة هرمون الأديبونيكتين في جسمك. هذا الهرمون يعمل على زيادة التمثيل الغذائي في الجسم، كما أنه يساعد جسمك للحصول على أقصى فائدة من الفيتامينات والمواد المغذية. أديبونيكتين هو هرمون ينظم الجلوكوز في تدفق الدم، فإنه يكسر الأحماض الدهنية ويحفز الدورة الدموية.

## الصوم يعالج حب الشباب:

هل تعلم أن واحدة من الفوائد الصحية للصوم هي علاج حب الشباب؟ السموم في الجسم هي واحدة من الأسباب الرئيسية لحب الشباب، وكما ذكرنا من قبل، الصوم في رمضان يطهر جسمك من السموم، والتي لن تجعل جسمك صحي فقط، بل سوف تعكس أيضا على بشرتك.

## الصوم ينشط خلايا الدماغ:

قد أظهرت العديد من الأبحاث الطبية أن الكفاءة العقلية للدماغ تزيد وتصبح ناشطة خلال شهر رمضان. حتى خلال ساعات الصوم، تستطيع

التركيز أكثر. الصوم في رمضان يحفز الخلايا العصبية ويساعد في إنتاج خلايا جديدة والتي سوف تجعل في نهاية المطاف وظيفة الدماغ أفضل. إلى جانب ذلك، يعمل الصوم على خفض الكورتيزول، مما يجعلك تشعر بالاسترخاء أثناء وبعد رمضان.