منافع شرب 3 ليتر من الماء في اليوم

يحتاج الجسم الى ما لا يقل عن ليترين ماء في اليوم، ليبقى رطب وفي صحة جيدّة. ولكن هذه ليست الأسباب ولا المنافع الوحيدة لشرب المياه! حاولنا ولمدّة شهر، شرب أكثر من الكميّة المحددة، فنجحنا بالوصول الى ال3 ليتر باليوم، والتغيّرات التي شهدها جسمنا خيالية! هذه هي أبرز المنافع لشرب الكثير من الماء:

- **ينظف وينقي البشرة**

عدم شرب كمية كافية من المياه، يؤدي الى جفاف البشرة، وتكوّن البثور عليها. لذلك كمية 500 مل، كافية لدفع الدورة الدموية الى جلدتك، مما يساهم في نقل المواد الغذائية اليها، وتنظيفها من السموم والمنتجات المتراكمة داخل المسام. بالاضافة الى ذلك، فان الخلايا التي تكوّن جلدة الانسان، معرضة أكثر من غيرها للموت، لذلك يساهم ترطيبها في المحافظة على توهج صحي. علماً ان للمياه منافع عديدة على البشرة، الا وهي ليست بعلاج لكل المشاكل. فاذا كنت تعاني من مشاكل محددة، من الأفضل زيارة الطبيب المختص.

- **تخفف من الانتفاخ**

قد تظن أن ذلك غريب بعض الشيئ، إذ انه يمكن للماء ملأك أكثر. ولكن خلال فترة تجربتنا، لاحظنا باننا لم نحسّ بالانتفاخ بالطريقة نفسها كما في السابق، كما ان فترة ذلك الاحساس هي أقصر. يساعد الماء على الهضم بشكل رائع. تناول كوب من الماء نصف ساعة قبل اي وجبة، وتأكد من أن تشرب القليل بين الحين والآخر، وستلاحظ بأن جسمك يتخلص من الانتفاخ بشكل أسرع.

- **تقلل من رغبة شراب القهوة**

في السابق، كنا تشرب كوبين من القهوة قبل حلول الظهر. أما مع بدء هذه التجربة، وعند استبدالنا أول كوب من القهوة بكوب من المياه، اكتفينا بكوب واحد من المشروب الساخن. ولكن بعد اليوم الخامس، لم نعد نحسّ باننا بحاجة للكافيين، حتى واننا، عند الساعة الواحدة بعد الظهر، لاحظنا باننا لم نشرب حتى القليل من القهوة!