

تعرف إلى فوائد الماء الساخن وأفضل الأوقات لشربه





قد لا يحبذ كثيرون المياه الدافئة أو الساخنة للشرب؛ لكن العديد من الدراسات أثبت أن الماء الدافئ مفيد للجسم أكثر من الماء البارد، ويوفر العديد من الفوائد المهمة للجهاز الهضمي، فضلاً عن فوائد صحية أخرى

:وتوجد ثلاث أوقات مناسبة جداً لتناول الماء الدافئ أو الساخن حتى يكون أكثر فائدة؛ وهي

بعد الاستيقاظ: ينصح بتناول الماء الساخن على الريق فور الاستيقاظ مباشرة؛ وذلك للحصول على فوائده على مدار اليوم

قبل النوم: يساعد شرب كوب من الماء الساخن قبل النوم على الاسترخاء والشعور بالراحة -

بعد ممارسة الرياضة: يسهم ذلك في تجديد الفيتامينات والمعادن بالجسم وترطيبه -

:وينصح بتناول الماء الساخن أو الدافئ؛ نظراً لفوائده على الصحة العامة؛ ومنها

1- تخفيف احتقان الأنف: يساعد البخار المتصاعد أثناء شرب الماء في تخفيف انسداد الجيوب الأنفية؛ مما يقلل -
الشعور بالصداع الذي يسببه الاحتقان

2- تنشيط الجهاز الهضمي: يتحرك الماء من خلال الأمعاء والمعدة، ويذيب أي بقايا من بقايا الطعام والعوائق أمام -
عملية الهضم؛ وبذلك يحتفظ الجهاز الهضمي برطوبته وقدرته على التخلص من النفايات

3- تخفيف الإمساك: إن شرب الماء الساخن؛ يساعد في انكماش الأمعاء؛ ويسهل عملية التخلص من النفايات القديمة -
الموجودة داخلها

تحسين الدورة الدموية: يساعد شرايين وأوردة الدورة الدموية في توسيع وحمل الدم بشكل أفضل إلى جميع أنحاء الجسم؛ حيث يؤثر تدفق الدم الصحي في الوقاية من عدة أمراض؛ مثل: ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية.

تقليل الشعور بالتوتر: يحسن شرب الماء الساخن من وظائف الجهاز العصبي المركزي؛ حيث يخفف من الشعور -5- بالقلق والتوتر والإحساس بالاسترخاء.

فقدان الوزن: يساهم شرب الماء الساخن في تحفيز عملية الأيض بالجسم التي تساعد في حرق الدهون بصورة -6- أفضل، كما أنه يساعد في تقليل الأمعاء، والتخلص من الفضلات التي تسبب انتفاخ الجسم.

التخلص من السموم بالجسم: يرفع الماء الساخن حرارة الجسم مؤقتاً، وينشط نظام الغدد الصماء في الجسم، ليبدأ -7- في التعرق والتخلص من السموم والفضلات.

الخيار الأفضل للأسنان: إذ إنه يساعد في تهدئة آلام الأسنان، فضلاً عن إذابة بعض المواد العالقة بها قبل غسل -8- الأسنان بالفرشاة.

التخلص من رائحة الفم الكريهة -9-

الحماية من التهابات المفاصل: يعمل على الحماية من الالتهابات التي تصيب المفاصل والحد منها، خصوصاً من -10- التهابات العظام، إلى جانب التخلص من آلام الظهر كما يساعد على استرخاء العضلات.