

Benefits of Drinking Water

Drinking at least 8 glasses of filtered water a day helps to:

- Hydrate your skin and clarify your complexion
- Lubricate your joints
- Promote normal digestion and nutrient absorption
- Promote normal bowel movements
- Reduce fatigue
- Aid in weight loss by promoting a feeling of fullness
- May help to stop dehydration-related headaches
- Boost your immune system
- Give you more energy
- Flush out unwanted toxins
- Reduce bloating

If you're a coffee, soda or iced tea drinker, you need to up your water intake even more because these drinks contain caffeine and other chemicals that are natural diuretics.

فوائد شرب الماء

إن شرب ٨ أكواب من الماء على الأقل في اليوم يساعد على:

- ترطيب الجلد والبشرة
- تليين المفاصل
- تعزيز عملية الهضم وامتصاص الغذاء
- تعزيز حركة الأمعاء الطبيعية
- التقليل من الشعور بالتعب والإرهاق
- فقدان الوزن لأنه يعطي إحساساً بالشبع
- وقف الصداع الناتج عن الجفاف
- تعزيز وتقوية جهاز المناعة
- منحك طاقة أكبر
- التخلص من السموم غير المرغوب فيها
- التقليل من انتفاخ البطن

إذا كنت من محبي شرب القهوة والصودا والشاي المثلج، فعليك أن تكثر من شرب الماء بسبب احتواء هذه المشروبات على الكافيين وغيرها من المواد الكيماوية الأخرى التي هي بطبيعتها مُدرّة للبول.