



Nga të gjitha ushqimet dhe artikujt, që janë pa kalori, thuajse që nuk kushton fare, por me rëndësi të veçantë për jetën dhe ekzistencën tuaj në jetë, është uji i thjeshtë.

Por, këto nuk janë arsyet e vetme për ta konsumuar. Të gjitha sistemet në organizëm e kërkojnë ujin për të funksionuar si duhet.

Ju ndihmon ta zvogëloni stresin

Konsumojeni ujin gjatë ditëve stresuese për t'i zvogëluar simptomat e shkaktuara nga stresi, nga kokëdhembjet, muskujt e tensionuar, dekoncentrimi, rrahja e shpejtë e zemrës. Kjo pasi stresi ndikon në të gjitha sistemet bazë të trupit – e kur jeni të dehidruar, të gjitha këto efekte rriten. Uji nuk e pastron stresin, por gjithsesi ju dhuron më tepër energji, do ta relaksojë tensionimin tuaj, do ta ngadalësojë frymëmarrjen dhe do t'i përmirësojë rrahjet e zemrës.

E zvogëlon peshën trupore

Një studim në të cilin kishin marrë pjesë persona të moshës midis 55 dhe 75 vjeçe ka treguar se nëse konsumoni dy gota ujë para secilës shujtë, për 12 javë mund të humbni rreth dy kilogramë, madje atë në mënyrë krejt të shëndetshme, efekt të cilin nuk mund ta arrijnë shumë dieta.

Ky hulumtim ka treguar se personat që para ushqimit konsumojnë ujë, shtojnë rreth 75 kalori më pak, e kjo do të thotë se nëse gjatë gjithë kohës e vazhdoni një mënyrë të tillë të ushqimit, brenda vitit do të humbni rreth gjashtë kilogramë.

Më pak do t'u jeni të ekspozuar ftohjeve

Uji është mbrojtës natyral i sistemit mbrojtës dhe ndihmon që bakteret, si viruset dhe gripi, të qëndrojnë sa më larg jush. Nëse edhe ftoheni, serioziteti i sëmundjes suaj do të jetë më i vogël nëse konsumoni ujë./zhurnal/