



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

SUYUN FAYDALARI

"Canlı olan her şeyi sudan yarattık. Hala inanmıyorlar mı?" (Enbiya, 30)

- 1- Hiçbir şey susuz yaşayamaz.
- 2- Göreceli su yetersizliği vücudun bazı fonksiyonlarını önce bastırır, sonra öldürür.
- 3- Su temel enerji kaynağıdır, vücudun "nakit akımıdır."
- 4- Su vücudun her hücresinde elektriksel ve manyetik enerji üretir, bize yaşam gücü verir.
- 5- Hücre yapısındaki maddeleri birbirine bağlayan bir yapıştırıcıdır.
- 6- DNA hasarını önler ve onarım mekanizmalarının daha iyi çalışmasına yardımcı olur, böylece üretilen anormal DNA sayısı azalır.
- 7- Bağışıklık sisteminin (bütün mekanizmalarının) merkezi olan kemik iliğinde, bu sistemi kanser de dahil olmak üzere, çeşitli hastalıklara karşı güçlendirir.
- 8- Bütün besinlerin, vitamin ve minerallerin temel çözücüsüdür. Vücutta besinleri küçük parçalara ayırır, sindirimlerinde ve son metabolik aşamalarında görev yapar.
- 9- Besinlere enerji verir ve parçalanan besinler sindirim sırasında bu enerjiyi vücuda aktarır. Susuz yenen yemeğin vücut için hiçbir enerji değeri yoktur.
- 10- Su, besinlerdeki gerekli öğelerin emilimini artırır.
- 11- Bütün öğelerin vücuda taşınmasına yardımcı olur.
- 12- Akciğerlerde oksijen toplayan kırmızı kan hücrelerinin çalışma verimini artırır.
- 13- Hücreye ulaşan su, o hücreye oksijen verir ve atık gazları vücuttan atılmaları için akciğerlere taşır.
- 14- Vücudun çeşitli bölgelerinden zehirli atıkları toplar ve atılmaları için karaciğer ya da böbreklere taşır.
- 15- Eklem boşluklarındaki temel yağlayıcı maddedir, artrit ve sırt ağrılarının oluşumunun önlenmesinde yardımcı olur.
- 16- Omurgadaki diskleri "şok emici su yastıkları"na dönüştürür,
- 17- Bağırsakları en iyi çalıştıran yağlayıcı maddedir, kabızlığı önler.
- 18- Kalp krizi ve felce karşı koruyucudur.
- 19- Kalp ve beyin damarlarında pıhtılaşmayı önler.
- 20- Vücudun soğutma (terleme) ve ısıtma (elektrik) sistemleri için vazgeçilmezdir.
- 21- Düşünme başta olmak üzere, bütün beyin fonksiyonları için bize güç ve elektriksel enerji verir.
- 22- Serotonin ve diğer nörotransmitter-lerin (sinir iletilicileri) üretimi için vazgeçilmezdir.
- 23- Melatonin de dahil olmak üzere, beyinde üretilen bütün hormonların yapımı için gereklidir.
- 24- Çocuklarda ve yetişkinlerde dikkat yetersizliği sorununa çözüm getirir.
- 25- Çalışma verimini artırır ve dikkat aralığını büyütür.
- 26- Su dünyadaki diğer bütün içeceklerden daha kolay bulunabilir ve hiçbir yan etkisi yoktur.
- 27- Stres, gerginlik ve depresyonun hafiflemesine yardımcı olur
- 28- Uykuyu düzenler.
- 29- Yorgunluğun giderilmesine yardımcı olur ve bize gençliğin enerjisini verir.
- 30- Cildi yumuşatır ve yaşlılık belirtilerinin azalmasına yardımcı olur.
- 31- Gözlere canlılık ve parlaklık verir
- 32- Glokomdan korunmamıza yardım eder.
- 33- Kemik iliğinde kan üretim sistemlerini düzenler, lösemi ve lenfoma oluşumunun önlenmesine yardımcı olur.
- 34- Vücutta enfeksiyon ve kanser hücrelerinin geliştiği bölgelerde bağışıklık sistemini güçlendirmek için çok gereklidir.
- 35- Kanı sulandırır ve dolaşım sırasında pıhtılaşmasını önler.
- 36- Kadınlarda, adet öncesi ağrıyı ve ateş basmasını hafifletir.
- 37- Kalp atışıyla birlikte kanı sulandırıp dalgalandırarak dolaşımdaki katı maddelerin dibe çökmesini engeller.
- 38- İnsan vücudunda dehidrasyon sırasında kullanılabilecek bir su deposu yoktur. Bu nedenle gün boyunca düzenli olarak su içmemiz gerekir.
- 39- Dehidrasyon cinsellik hormonunun üretimine engel olur, bu iktidarsızlık ve libido kaybının başlıca nedenlerinden biridir.
- 40- Su içtiğiniz zaman susuzluk ve açlık duygularını ayırt edebilirsiniz.
- 41- Kilo vermenin en iyi yolu su içmektir. Düzenli aralıklarla su için ve sıkı bir rejim yapmadan zayıflayın. Acıktığınız zaman aşırı yememeli, ama susadığınızda suyunuzu içmelisiniz.
- 42- Dehidrasyon doku boşlukları, eklemler, böbrekler, karaciğer, beyin ve deride zehirli çökeltilerin birikmesine yol açar. Su bunları temizler.
- 43- Su, gebelikte sabah bulantılarını azaltır.
- 44- Zihin ve vücut fonksiyonlarını bütünleştirir. Karar verme ve hedefleri belirleme yeteneğini artırır.
- 45- Yaşlılıkta bellek kaybının önlenmesine yardımcı olur. Alzheimer, multiplskleroz, Parkinson ve Lou Gehring hastalıklarının riskini azaltır.
- 46- Kafein, alkol ve bazı ilaçlara duyulan bağımlılığın giderilmesine yardımcı olur.

