الماء

إن من نعم الله على الإنسان "نعمة الماء"، اية من آيات الله، خلق الله منه الكائنات، لا غنى للناس عنه، فهو سبب بقائهم، وأساس حياتهم، قال تعالى }وجعلنا من الماء كل شيء حي أفللا يؤمنون {.

إن الماء في تركيبه مؤلف من هيدروجين وأكسجين H2O فالهيدروجين مادة مشتعلة، والأكسجين مادة تساعد على الاحتراق، ولما التقيا صارت الحياة، وصار الماء.

فوائد الماء:

يساعد على تنشيط وظائف الكليتين بالجسم

يساعد الماء على تنظيم درجة حرارة الجسم

يعمل الماء على تخليص الدم من السموم

يقوم بدور الوسيط في كثير من العمليات الكيميائية داخل الجسم

يساعد على الاتزان الكيماوي للجسم

يعمل على تنشيط الجهاز الهضمي

يعمل على ترطيب المفاصل بالجسم