



نہار منہ پانی پینا، دن بھر تروتازگی کی ضمانت

لاہور (وائس آف ایشیا) طبی ماہرین کے مطابق نہار منہ پانی پینے کے حیرت انگیز فوائد ہیں اور اگر اس پر عمل کیا جائے تو نہ صرف ہماری صحت بہتر رہے گی بلکہ پورا دن چاک وچوبند اور چست بھی رہیں گے۔ نیند کے بعد پانی کی کمی دوسرے 8 گھنٹے کی نیند کے بعد اگر ایک یا دو گلاس پانی نہار منہ پی لیا جائے تو اس سے بدن میں پانی کی کمی دور ہوجاتی ہے، بہت سے لوگ صبح اٹھ کر کافی پینا پسند کرتے ہیں لیکن اس سے مزید پیاس لگتی ہے جب 6 کہ پانی پینے سے پورے دن تازگی برقرار رہتی ہے۔

فوری توانائی مہیا کرتا ہے

ڈاکٹر کہتے ہیں کہ بدن میں سستی اور کم توانائی کی بڑی وجہ جسم میں پانی کی کمی بھی ہے، پانی جسم اور دماغ دونوں کے افعال کو

بہتر بناتا ہے اور انسانی موڈ کو اچھا کرتا ہے، نیند کے بعد بدن میں پانی کی کمی ہوجاتی ہے اور نہارمنہ پانی پینے سے انسان دن بھر تروتازہ اور تندرست رہتا ہے۔

دماغ کے لیے طاقتور

ہم جانتے ہیں کہ انسانی دماغ 73 فیصد پانی پر مشتمل ہوتا ہے اسی لیے پانی کی وافر مقدار دماغ کے لیے بہت ضروری ہے، اگر صبح کے وقت دو گلاس پانی پی لیا جائے تو دن کی شروعات درست سمت میں ہوجاتی ہے۔ ڈاکٹروں کے مطابق صبح کے وقت ورزش، مناسب ناشتا اور وافر پانی بقیہ پورے دن کے معمولات پر اثر انداز ہوتا ہے اور انسان تندرست رہتا ہے۔

صبح کے وقت پانی سے بیماریوں کو بھگائیے

رات کو گھری نیند سے جسم کی ٹوٹ پھوٹ دور ہوجاتی ہے گویا بدن اپنی مرمت آپ کرتا ہے، سوتے وقت جسم سے زہریلے مرکبات بھی خارج ہوتے رہتے ہیں۔ صبح بیدار ہوتے ہی پانی پینے سے جسم سے زہریلے مرکبات خارج ہونے کا عمل تیز ہوجاتا ہے، دماغ کے علاوہ پانی پھیپھڑوں اور گردوں کی کارکردگی بہتر بناتا ہے اور اسی لیے پانی کو بدن کے لیے شفاف خون قرار دیا جائے تو غلط نہ ہوگا۔

جسمانی نظام کی مجموعی بہتری

ہمارے جسم میں ٹوٹ پھوٹ کے بعد تعمیری نظام کو استحالہ یا میٹابولزم کہا جاتا ہے، صبح پانی پینے سے جسم کے ضروری کاربوہائیڈریٹس اور پروٹین کو پورے جسم میں گردش کرنے کا راستہ مل جاتا ہے، پانی سے غذا جزو بدن بنتی ہے، ہاضمہ بہتر ہوتا ہے اور بدن سے مضر جسمانی مواد خارج ہوتے رہتے ہیں۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ زیادہ پانی پینے سے بھوک کی شدت کم ہوتی ہے اور انسان کم کھانے سے موٹاپے کی طرف مائل نہیں ہوتا۔