

الصيام يساعد على إعادة توازن الجسم



رمضان فرصة للتخلص من التوتر والضعفوات النفسية، من خلال التأمل وتأدية العبادات بأريحية داخل المنزل خلال فترة العزل، الأمر الذي من شأنه رفع معدلات المناعة داخل أجسام الصائمين ويجعله قادراً على مقاومة الفيروسات ومن ضمنها «كورونا» المستجد

يمنح الصيام نفحات روحانية ونفسية هادئة طوال الشهر الكريم إلي جانب العديد من الفوائد الصحية بداية من التحكم فى الوزن وتحسين صحة القلب والأوعية الدموية وإعادة تدوير الخلايا بشكل أفضل.

ويعد الصيام وفقاً لتقرير موقع "biologydictionary" أحد أكثر الوسائل فاعلية لإزالة السموم من الجسم، وإعادة ضبط نظامك من أجل صحة أفضل بشكل عام.

ويؤكد علم النفس الإيجابي أن تأدية العبادات يصفى الذهن ويريح البال ويسهم في الحد مما يقارب من 80% أعراض الأمراض المزمنة التي قد يعاني منها أصحابها.

نصائح رمضان

رمضان

التصنيفات: