

فوائد شرب الماء على معدة فارغة صباحاً



???? ???? ??? ? ???? ? ???? ???? ???? ???? ????
?????? ? ? 20-30 ????? ????? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
???????? ????????? ?????????? ?????????? ????????? ???????.

ولكن وفقا للدكتورة يكاتيرينا ديغتياروفا، أخصائية التنظير والجراحة، يجب أن تكون المياه عادية وغير غازية.

???????? ?????????? ???
????????? ????????? ????????? ????????????? ?????????? ????????? ??????????????
???????????? ?????
???????? ???????.

??? ?????? ????? ?????? ????? ???? ?????? ???? ?????? ?????? ?????? ??????
???????? ???? ????? ????????? ????????????????? ?????? ?????? ?????? ??????

??? ?? ?????.

?????: “???? ?????? ?? ???? ?? ?????????? ??? ?????? ????????? ??????
?????? ?????? ?????????? ?? ??????. ?????? ??? ?????????? ?????????? ??????
????????? ??????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????????”.

?????? ?????? ??? ???? ?????????? ??????? ?????????? ?? ??????? ??????? ??????????
????????? ??? ?????? ??????????? ?? ?????????? ?????????? ??? ??? ??????? ??? ??????
????????? ??? ?? ??? ?????????? ??? ?????? ?????????? ?? ?????? ?????? ?????? ?? ???
????????????? ?????? ?? ??? ??????????? ?? ?????????????? ??? ?????? ??????????? ??????
????????????? ?????????? ??????????? ?????? ?????????? ??????????? ??? ??????????