الطب النبوي الوقائي - إنه أروى وأبرأ وأمرأ

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يتنفس في الشراب ثلاثا، ويقول: إنه أروى وأبرأ وأمرأ.

متفق عليه واللفظ لمسلم

أي : يشرب حاجته من الماء على ثلاث مرات يقطع شرابه كل مرة ، "وأبرأ"، أي: وفيه سلامة مما يصيب الجسم من الشرب مرة واحدة، وراحة من أي أذى . "وأمرأ"، أي: أكثر ريا وشبعا من العطش.