

الماء

الماء هو العنصر الثاني الضروري للحياة بعد الهواء . فلاسان يستطيع أن يعيش من طعام عدة أيام ، ولكنه لا يمكنه أن يبقى في الحياة بغير الماء إلا ساعات معدودة . وقال الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز الكريم « وجعلنا من الماء كل شيء حي » لأن حوالي ٨٠ ٪ من تركيب الكائنات الحية هي اختلاف أنواعها يتكون منه . ولذا فان أول هذه الكائنات ، الماء ، يكون الجزء الأكبر من تركيب أجسده ودمه ، وأجزاءه المختلفة وماء الجسم يستعمل دائماً في أعام وظائفه الفسيولوجية . فهو يخرج من أجسده حرارة ، ومن النيكيتين ، وولاً ، ومن الرتين بخار ماء ، ومن التندد أجزاء مختلفة ، كما أنه يستعمل في عمليات الخفض من بدء امراز الفاب على الطعام ، الى انصباب العصارات المعدنية في السكتة الغذائية ، الى التمثيل الغذائي ، ثم نقل الدم والنفاذ لأسجة الجسم المختلفة ، وإيضاً في عملية إخراج فضلات الطعام .

ويبين أن يعض هذا الماء المتضمن في وظائف الجسم ، وإلا فست نسا انما به ، لا تتعمل وظائفه الحيوية ، أو تم على وجه ناقص يتور ، يترتب عليه ضعف الجسم في أجزائه المختلفة . وما الجسم الذي لا يجد حمايته من الماء ، إلا كغربة جافة ينفخها الريح . وشاة كثيرة من الناس لا يعد حسابها لماءه الضروري لها . دينا يون بقدر الدم ، لأن نسبة الماء من ماء قلة الدم ، كما يناديون بالأمساك لأن الأمساك سببه الاحتياج الى الماء ، ويقع أوجهم وتضعف أعصابهم ، وتختل من أوجهم رائحة كريهة . وتتمس الرزوات غدهم الحيوية كالأغذية والمرارة والبنكرياس والبنسارة المعدنية وغيرها . ويحتاج الإنسان الى شرب كوباً من الماء كل يوم على الأقل لتدوم ما يقده الجسم في أعام وظائفه المختلفة . والماء أعظم منق لدم ، وهو يجمع تراكم المواد الضارة بالفولون ، ويمنظف الجهاز الهضمي وكذا الأجهزة الأخرى من الجسم صحيجه نظيفة ، مما يكسبه مناعة ضد تلك الجرثومة وجبتها .

« فشرب الماء بقره ولا تك شربه » وهذا نصح كرم الله به الرسول صلوات الله عليه في حديث شريف له . وغير نظام لشرب الماء أن تتبع فيه الطريقة الآتية : —

١ - بعد الاستيقاظ من النوم صباحاً شرب بقدر ما تستطيع ، بعد أن تغسل أنت بك .
٢ - لا تشرب على الأكل ، حتى لا تسهل طعامك ، ولكن بعده بثلاث ساعات اشرب ما شئت من الماء الفراح .

٣ - انقطع عن شرب الماء قبل الأكل بنصف ساعة ، حتى تمد الجوارح الهضمي للاساس الطبيعي لدخول .

٤ - اشرب كمية قليلة جداً من الماء في نهاية الأكل ، حتى تلين السكتة الغذائية .

٥ - إذا شربت الماء مصه كما يشرب الطفل لبن أمه ، واحفظ الماء قليلاً في فمك وأنت تشربه .

٦ - اشرب بكثرة ، ولكن كميات قليلة في كل مرة ، وضع في محل عملك ، أو على مكتبك ، ابريق ماء واشرب كلما كنت في العينة والأخرى ، وعود نفسك أن تشرب دون أن تحس العطش .

٧ - اشرب قليلاً من الماء قبل أن تنام .

انصح هذا النظام شتاءً وصيفاً ، فلا يصيبك على الاخلاق تصلب في الشرايين ، ولا ضعف في الدم ، ولا انحلال ، ولا حموات في السكلى ، أو في شجرة ، ولا مسالك ، وما تشرب عليه من أمراض مختلفة عديدة . ولقد سلك مرة من رجائي انصفاة بلال الانكيز يوم كنت بها أحاول عبور المانش من مرصحي ، فحيت « أفان شرب الماء » فكيف تشرب الماء ، وبتى تشربه ، فن من تنوي الصحة ، تعلم ما ينته لك . وإذا ذكرت في الماء سكتت اب ، فأن لا أنسى ذكره لك ، كأداة لتنظيف جسمك . عليك بالموضوء والاستحباب كمن يرب . تش صحيجاً فوي ، لا تعرض غير مرمة الموت .
لهمي عط الله