

الفصل 7

العلاجات بالماء

إن أفضل طريقة لترطيب الجسم على نحو صحيح هي شرب 2 لتر من الماء أو أكثر يومياً. يعد هذا الإجراء الصحي الأساس الذي يقوم عليه العلاج الأول الذي سنذكره في هذا الفصل.

أما العلاجات التسعة المقترحة لها خاصية علاجية.

كما يهدف أول علاجين بالماء تزويد الجسم بالماء، ولكن بطريقة أسرع من الطبيعي، وينصح بهما - على نحو خاص - الناس المقلون في شرب الماء منذ زمن طويل.

كما يزود العلاج بالماء الصافي الجسم بالماء ويرطبه، ولكن هدفه الأول هو إزالة التسمم، وهو ينصح بطرق طبيعية عدة ليتمكن الجسم من التخلص من السموم بفعالية.

يهدف العلاجان جاف - رطب إزالة التسمم فقط. فهما لا يهدفان إلى تزويد الجسم بالماء وترطيبه، ومع هذا نذكرهما لأنهما من جهة مفيدان جداً، ولأنهما من جهة أخرى يتوجهان إلى آليات حيوية مرتبطة بالعطش قد تحدثنا عنها في الفصل 4.

ثم يليهما علاجان يربطان إعادة تزويد الجسم بالماء بإعادة تزويده بالمعادن. يسمح إعادة تزويد الجسم بالماء عن طريق حسن اختيار الماء

المستهلك بتزويد الجسم بالمعدن أو المعادن التي يحتاجها، ومن ثمَّ سد العوز إليها. أما إعادة تزويد الجسم بالمعادن بمساعدة مياه قلوية (غنية بالأملاح القاعدية)، فإنها تسهم في تعديل حموضة الجسم بغية تحقيق توازن حمضي - قلوي.

يعني العلاجان الأخيران إعادة تزويد الجسم بالماء في مجالين معينين: الرياضة والعناية بالجمال.

العلاجات المختلفة في تناول الجميع. هدفها، وطريقة فعاليتها، وكذلك طريقة استخدامها مشروحة بحيث يستطيع كل شخص اختيار ما يناسبه على بينة والالتزام به بنجاح، ومع هذا ما هي الإرشادات عامة، وبالمقابل يمكن الالتزام بها بحكمة، أي بتبني ما يناسب الوضع الصحي والإمكانيات المتوافرة.

العلاج بإعادة تزويد الجسم بالماء

الهدف من العلاج:

الهدف من هذا العلاج هو تزويد الجسم يومياً بكمية مناسبة لحاجته من الماء، حتى تصبح الأنسجة مشبعة دائماً بالماء على نحو صحيح. ليس المقصود من هذا العلاج التزاماً بالعلاج لمدة زمنية محددة، وإنما إجراء صحي طبيعي يجب الالتزام به باستمرار.

طريقة العلاج:

يتطلب إعادة تزويد الجسم بالماء على نحو طبيعي شرب ما يقارب 2 لتر من الماء كل يوم مع توزيعها على طول اليوم.

فعالية العلاج:

بفضل تزويد الجسم على نحو منتظم بكمية كافية من الماء على طول اليوم، يجري تعويض السائل الذي يتخلى عنه الدم لتشكيل العصارات الهضمية والعرق والبول مباشرة ودائماً. ومن ثمّ يجب ألا يتخلى السائل الخلالي عن مائه إلى الدم إلا قليلاً، وإذا اضطر أحياناً لذلك سيستعيد حجمه بسرعة وبسهولة.

ولما كان المستويان العلويان في الجسم (الدم والسائل الخلالي) مزودين دائماً بالماء، فلن يطلب من الخلايا، إلا فيما ندر، التخلي عن مائها. ومن ثمّ لن تعاني من التجفاف على الإطلاق، بل على العكس، ستكون دائماً مشبعة بالماء ومحاطة به، مما يضمن دوام الصحة.

الماء المستخدم:

المياه المعدنية ومياه الينابيع ومياه الصنابير.

الكمية:

2 لتر على الأقل

أوقات وعدد مرات شرب الماء:

لكي تشرب 2 لتر من الماء في اليوم، فإن عدد المرات التي تشرب فيها يتعلق بحجم كمية الماء المستهلكة في كل مرة. ومن ثمّ سيكون عدد المرات بالتأكيد مرتفعاً عند الأشخاص الذين يشربون قليلاً في المرة مقارنة بالذين بمقدورهم شرب جرعات كبيرة.

لكي تتمكن من حسن توزيع حاجتك من الماء على اليوم، يمكنك أن تستفيد من النظام المذكور في الأسفل. إنه يبين الأوقات التي يحصل فيها عادة استهلاك المشروبات، وهو عبارة عن 9 مرات، وهذا يعني كمية تعادل في المرة 2.1 دسل: وهي كمية بمقدور معظم الناس شربها بسهولة.

مثال على المواعيد:

- > عند الاستيقاظ (6 سا)
- > في بداية مدة ما بعد الظهر (15 سا)
- > عند الفطور (7 سا)
- > في بداية المدة الصباحية (9 سا)
- > في نهاية المدة الصباحية (11 سا)
- > عند وجبة الغداء (13 سا)
- > عند وجبة العشاء (19 سا)
- > في نهاية مدة ما بعد الظهر (17 سا)
- > أثناء السهرة (21 سا)

مدة العلاج:

بما أن هذا العلاج عبارة عن أسلوب حياة صحي وليس علاجاً، فإن العلاج يمكن الالتزام به دون تحديد للوقت.

علاج إعادة تزويد الجسم بالماء رقم 1

الهدف من العلاج:

يهدف هذا العلاج ليس فقط تزويد الجسم بالماء الضروري لضمان حسن أداء وظائفه الطبيعية؛ بل أيضاً سد عوزه إلى الماء من الأعماق. ففي الواقع، يكون جسم امرئ لا يتلقى كفايته من الماء منذ زمن طويل في عوز ماء مزمن. ينجم عن هذا العوز حتماً ضعف كبير في حجم الدم إلى حد ما، وكذلك في السائل الخلالي والخلوي، ولا تستعيد هذه السوائل المختلفة حجمها إلا إذا تلقى الجسم من الماء أكثر مما يستخدم.

طريقة العلاج:

يكون العلاج بشرب بضعة دسلترات من الماء يومياً أكثر من العادة. فيطلب من الشخص، الذي يشرب عادة 2 لتر، أن يشرب 2.2 إلى 2.5 لتراً من الماء كل يوم.

نتائج العلاج:

عندما يجري تزويد الجسم بالماء على نحو منتظم طوال اليوم بحيث تكون كمية الماء زيادة عن الحاجة على نحو طفيف، فإن حجم الدم سيكون باستمرار مرتفعاً. بهذه الطريقة، يستطيع الدم باستمرار أن يتخلى عن مائه الفائض إلى السائل الخلالي، وهذا أمر غير ممكن عادة عندما يعوز الدم نفسه السوائل.

بفضل هذه العملية، يستعيد السائل الخلالي حجمه الطبيعي، بل يتجاوزه قليلاً. وفي هذه الحال سيصبح قادراً على التخلي عن مائه الفائض إلى المستوى الأدنى؛ المستوى الخلوي. وهكذا ستسد الخلايا عوزها المائي، وتستعيد حجمها الطبيعي.

سيساعد هذا المردود الفائض قليلاً الماء لينزل شيئاً فشيئاً من مستوى إلى آخر، نحو الأعماق، ويزود مجموع أنسجة الجسم بالماء على نحو صحيح.

الماء المستخدم:

المياه المعدنية ومياه الينابيع وماء الصنابير.

الكمية:

2.2 لتر إلى 2.5 لتراً.

أوقات وعدد مرات شرب الماء:

هي المواعيد الشخصية المعتادة نفسها، ولكن مع زيادة خفيفة لكمية الماء المستهلكة في كل مرة. كما يمكن زيادة عدد المرات من مرة إلى مرتين أكثر من المعتاد.

ملاحظة:

يجب على الأشخاص الذين يشربون أكثر من 2 لتر في اليوم أن يلتزموا بداية بعلاج تزويد الجسم بالماء الطبيعي مدة أسبوعين كمرحلة انتقالية قبل الالتزام بهذا العلاج.

مدة العلاج:

إن إعادة تزويد الأنسجة بالماء عملية حيوية. ولذلك، فإنها لا تتم فوراً، ولكن تحتاج إلى وقت. فلكي يدخل الماء إلى أعماق الأنسجة ويغمر الخلايا جيداً، يجب إذاً الالتزام بالعلاج مدة زمنية طويلة، أي عدة أشهر.

العلاج بالماء رقم 2

هدف العلاج:

هدف هذا العلاج هو هدف العلاج السابق نفسه: تزويد الجسم بالماء أكثر من حاجته اليومية لكي يتمكن من التخلي عن مائه بسهولة أكبر إلى السائل الخلالي والسائل الخلوي.

طريقة العلاج:

عوضاً عن تحديد كمية الماء التي يجب استهلاكها عشوائياً، كما هو عليه الحال في العلاج السابق، فإنها ستحدد وفقاً لعمل الجسم اعتماداً على التبول. يقوم الجسم عادة، إضافة إلى التبول الطبيعي، بالتبول في كل مرة يرغب فيها التخلص من السائل الفائض. يحصل الطرح الإضافي بعد نصف ساعة تقريباً من الشرب أكثر من الحاجة.

وهكذا، إذا ما شربنا بعد التبول الصباحي الأول كفاية من الماء لنحرض الجسم على التبول مرة أخرى في غضون نصف ساعة من التبول الأول، فإن هذا يعني أن في الجسم فائض من السوائل، ويمكن الحفاظ على هذا الوضع طوال النهار عند شرب كمية مماثلة لكمية السائل المطروح بعد كل تبول. وهكذا سيحافظ الجسم على وضعه «الامتلاء»، مادامت كل خسارة يتم تعويضها بكمية مماثلة.

ولكي نتجنب الحاجة السريعة إلى التبول في كل مرة نشرب فيها (وبالمقابل التبول مرات عديدة أثناء النهار) يكفيننا أن نقلل قليلاً كمية الماء المستهلكة في كل مرة، على أن نحرص أن تكون دائماً زيادة عن حاجتنا. وبما أن كمية السائل الفائض أقل بقليل، فإن الشعور بالحاجة إلى التبول أيضاً أقل تكراراً.

كما يمكن تبني شيء من التنظيم لعدد مرات التبول.

النتائج:

عندما يتلقى الدم كمية أكبر من الضروري من الماء، سيتمكن جزء من مائه الهبوط إلى المستويات الأدنى في الجسم، أما الباقي، فسيتم طرحه عن طريق الكليتين.

الماء المستخدم:

المياه المعدنية ومياه الينابيع وماء الصنابير.

الكمية:

الكمية الضرورية لضمان استمرار التبول وفقاً للطريقة التي قد سبق شرحها. يختلف عدد مرات التبول من شخص لآخر، وفقاً لكمية الماء المستهلكة وحساسية الأشخاص.

أوقات وعدد مرات شرب الماء:

لا يوجد أوقات محددة وثابتة. يكون الشرب بعد كل تبول

مدة العلاج:

يستمر العلاج عدة أشهر: بلا انقطاع، أو مدة أسبوع كل أسبوعين.

العلاج بالماء وإزالة التسمم بالماء الصافي**هدف العلاج:**

يُهدف من هذا العلاج إضافة إلى تزويد الجسم بالماء إزالة السموم منه؛ أي مساعدته على التخلص من السموم التي تراكمت في دمه وسوائله الخلالية والخلوية. السموم عبارة عن فضلات استقلابية ينتجها الجسم (حمض البول، البولة...)؛ وقد يكون مصدرها التلوث (المعادن الثقيلة: الرصاص، كادميوم...)، وعلاجات المحاصيل الزراعية (المبيدات...) والمواد الاصطناعية المضافة إلى الأطعمة، وغيره...

طريقة العلاج:

وهي عبارة عن شرب 4.2 لترات من الماء الصافي جداً على سبع جرعات يومية من 6 دسل.

الفعالية:

تسهم ثلاثة عوامل مختلفة في عملية إزالة التسمم في هذا العلاج: صفاء الماء، وكميته، وشدة جريان السائل.

> صفاء الماء:

الماء الصافي هو الماء الذي لا يدخل في تركيبه إلا الهيدروجين والأكسجين. لا يحافظ مثل هذا الماء في الطبيعة على صفائه طويلاً. إذ سريعاً ما سيحمل مواد معدنية أو نباتية أو حيوانية تعترضه في طريقه. هذه الخاصية هي ما نسميها قدرة الماء على الالتفاف. واستخدام الماء الصافي في هذا العلاج للاستفادة من خاصيته على الالتفاف. ينصح الدكتور Hanish¹ مخترع هذا العلاج باستخدام الماء المعقم، أي ماء صاف بالكامل، ذلك الذي قد تم الحصول عليه من تكثيف بخار الماء في الإنبيق. من المعروف أن الماء الناتج من بخار الماء قد تخلص من المواد المعدنية وكل المواد الأخرى التي يحتويها.

للماء المقطر إذاً قدرة كبيرة على الالتفاف. وهي قدرة كبيرة جداً في رأيي، لذلك لكي نتجنب خطر عوز المعادن، ننصح باستخدام ماء قليل المحتوى من المعادن مثل مياه Mt. Roucous (18مغ/ل)، Volvic

1. أحد مؤسسي الطب الطبيعي في القرن العشرين

(110 ملغ/ل)، وغيره. وقد تعطي بعض المصايف المستخدمة لتنقية ماء الصنابير ماء صافياً أيضاً.

يلتقط الماء الصايف عند دخوله الجسم مواداً مختلفة تعترض طريقه. من بين هذه المواد يأتي في المقدمة السموم التي سيلتقطها. ويعود السبب إلى أنها ليست ثابتة في الجسم لكونها ليست جزءاً منه، ومن ثم لا تحافظ الأنسجة عليها كما تفعل بالمواد المفيدة التي تعد جزءاً من تركيبها.

كمية الماء:

في كل مرة نشرب فيها في هذا العلاج (7 مرات في اليوم)، نشرب كمية كبيرة من الماء (6 دسل).

ستخلق هذه الكمية الكبيرة من الماء عند دخولها الجسم - 7 مرات في اليوم في فواصل زمنية قصيرة نسبياً (30 دقيقة تقريباً) - اختلافات كبيرة في الضغط الارتشاحي ما بين الأغشية المخاطية من جهة، وبين مستويات الجسم المختلفة من جهة أخرى:

> من جهة، بسبب كمية الماء التي ستخفف كثيراً تركيز السائل الذي دخلته (مثل الدم) على حساب السائل الذي يفصله عن السائل الأول الأغشية المخاطية (السائل الخلالي).

> ومن جهة أخرى، بفضل صفائه، لأن السائل الصايف أكثر - من غيره من بقية السوائل المحملة بالمواد - قدرة على تخفيف تركيز سائل آخر.

وهكذا عندما يتلقى الدم 6 دسل من الماء الصايف في برهة زمنية قصيرة، سيخف تركيزه كثيراً نسبة للسائل الخلالي. ومع أن كثافة السائل

الخلايا مازالت مستقرة، إلا أنها تصبح أكثر تركيزاً بالنسبة للدم. فينتج عن هذا الاختلاف الكبير الناجم في التركيز ضغطاً ارتشاحي كبير من السائل الخلالي على الدم.

ولكي يتحقق التوازن بين التركيزين، يدخل ماءً آتٍ من الدم إلى السائل الخلالي (ليخفف تركيزه)، وستنتقل مواد صلبة من السائل الخلالي إلى الدم (لتزيد تركيزه). وبسبب الضغط الارتشاحي الهائل سيكون الانتقال في الاتجاهين كذلك شديداً. ومن ثمّ ستغادر العديد من المواد السائل الخلالي لتدخل الدم، وهذه المواد هي قبل كل شيء هي السموم التي لا تعد من مكونات الأنسجة.

وما أن يدخل الماء المستهلك في الدم، ومن ثم السائل الخلالي، حتى يزداد حجم السائل الخلالي. وستجري هذه العملية نفسها ما بين السائل الخلالي والسائل الخلوي. إذ يزداد تركيز السائل الخلوي لعدم تلقيه الماء زيادة نسبية أكبر، فينجم ضغطاً ارتشاحي كبير.

وستحصل عمليات انتقال ارتشاحية نشيطة أيضاً؛ سينزل الماء في الخلايا، وستصعد السموم من أعماق الخلايا لتنتقل إلى السائل الخلالي.

وسيجري انتقال السموم نحو السطح مهما كان مكانها، وإن كانت في الأعماق، وذلك بفضل التبادلات الارتشاحية، ومن ثم سيقودها الدم نحو أجهزة الطرح، ليتخلص منها الجسم، ويرمي بها خارجاً.

شدة انتقال الماء:

يعود العامل الثالث الذي يسهم في خاصية إزالة التسمم لهذا العلاج إلى شدة انتقال السائل في الجسم بفضل الكمية الكبيرة للماء المشروب.

ويحصل هذا الانتقال في السطح وفي الأعماق. في السطح، بفضل الماء الذي سيطرح سريعاً عند عبوره من الجهاز الهضمي إلى الدم، ومن ثم إلى الكليتين. وفي الأعماق، بفضل الماء الذي سينزل في الجسم من مستوى إلى آخر إلى أن يصل إلى الخلايا بفضل التبادلات الارتشاحية.

تنظف عملية التنظيف الأنسجة الكبيرة هذه الناجمة من انتقال السوائل الجسم كما يفعل تيار الماء القوي في أعماق ساقية ماء راکدة، فيخلصها من المواد المتراكمة فيها.

الماء المستخدم:

ماء قليل الاحتواء بالمعادن (انظر إلى جدول تصنيف المياه المذكور في الكتاب وابتحث عن أقلها احتواء للمعادن)

الكمية:

4.2 لتراً في اليوم

الأوقات/عدد المرات

لما كان المهم هو شرب كميات كبيرة في المرة، وليس شرب الكثير على مدار اليوم، فما من داع لتوزيع 4.2 دسل ماء على أكبر عدد ممكن من الجرعات، ولكن لا بد من الالتزام بسبع جرعات يومياً.

يمكننا لكي نحسن توزيع هذه الجرعات السبع على مدار اليوم الالتزام

بهذه المواعيد الآتية: شرب 2 كوب من 3 دسل عند:

> الاستيقاظ (6 أو 7 سا)

> بعد الفطور (9سا)

> في نهاية المدة الصباحية (11سا)

> في بداية مدة ما بعد الظهر (13سا)

> في وسط مدة ما بعد الظهر (15سا)

> في نهاية مدة ما بعد الظهر (17سا)

> في السهرة (19 أو 20سا)

بالطبع يمكن تبني مواعيد أخرى، المهم أن تتناسب المواعيد المتبناة مع
 الملتمزم بالعلاج.

مدة العلاج:

لعلاج الاضطرابات المزمنة، لا بد من 3 إلى 5 أسابيع من العلاج.
 وللوقاية من الأمراض يكفي أسبوع واحد فقط أو يومان كل أسبوع خلال
 1 أو 2 شهر.

وهنا أيضاً يمكن إجراء تعديلات على هذه المدد وستكون النتائج
 دائماً جيدة.

ملاحظة:

عند شرب هذه الكمية الكبيرة من الماء، ستضعف بالمقابل الشهية.
 وسيرافق العلاج شيء من الحمية الغذائية على نحو طبيعي.

لكي نجهز الجسم للجهد الذي سيطلب منه، علينا ألا نتردد في المرور بمرحلة انتقالية من 2 إلى 3 أيام، بحيث نزيد كمية السوائل المستهلكة تدريجياً لتصل إلى 4.2 لتراً في اليوم. مثال على ذلك: شرب 7 مرات 3 دسل ماء في اليوم الأول، 7 مرات 4 دسل في اليوم الثاني، 7 مرات 5 دسل في اليوم الثالث.

مضادات الاستطباب:

قصور القلب، وضعف الكلى مضادان استطباب لهذا العلاج. كما يجب على الأشخاص الذين يعانون من احتباس السوائل التأكد من طرحهم من البول كمية الماء المستهلك نفسها.

علاج إزالة التسمم المتناوب جاف - رطب

هدف العلاج:

هدف هذا العلاج قبل كل شيء إزالة سموم الجسم العميقة، أي ليست تلك الموجودة في الدم، وإنما تلك الراكدة في السائل الخلالي وفي الخلايا.

طريقة العلاج:

يضم العلاج مرحلتين: مرحلة جافة، وأخرى رطبة.

المرحلة الأولى: يُمتنع فيها عن الشرب مدة 24 أو 36 ساعة. كما يُمتنع فيها عن تناول الطعام، أو يُسمح فيها فقط بتناول المواد الغذائية الجافة مثل البسكويت والفاكهة الجافة أو المكسرات.

المرحلة الثانية: يُشرب فيها 1 إلى 2 لترًا من الماء في الساعة لتزويد الجسم بالماء على نحو مفاجئ بغية تحريض تبول شديد. وما أن يحصل التبول لا بد من المتابعة في الشرب وفقاً الأساس العلاج الثاني بالماء مدة يومين إلى ثلاث: شرب ماء بعد كل تبول بكمية مماثلة لكمية الماء المطروح؛ بغية الحفاظ على استمرارية جريان السوائل في الجسم على نحو نشيط.

الفعالية:

أثناء المرحلة الجافة، يتوقف الدم عن تلقي الماء من الخارج ليعوض خسارته الناجمة عن عمليات الطرح، فيبقى لديه حل واحد ليسترجع حجمه من السائل الخلالي، وهو اغتراف الماء. ومن ثمّ سيصعد جزء من السائل الخلالي إلى الدم. ولكن ينتج عن هذا الصعود انتقال تلقائي للماء من السائل الخلوي، بغية تعويض خسارة السائل الخلالي. وسيكون هذا الانتقال للسوائل من أعماق الخلايا حتى الطبقات السطحية شديداً كشدّة عوز الماء في مستوى الدم.

وتحصل زيادة متماثلة للسوائل والسموم، فعند جريان السوائل تحمل معها في الواقع جزءاً من السموم التي تحويها. وهكذا تُجبر هذه السموم على الصعود إلى السطح، وهذا لا يحصل، وإن حصل ليس بهذه السرعة والكثافة، فيما لو لم يحرض اصطناعياً هذا الصعود عن طريق العلاج الجاف.

بالطبع قد غادرت السموم الموجودة الآن في الدم أعماق الجسم، ولكنها مازالت موجودة في الجسم وتنتقل فيه. لذا لكي يتخلص الجسم منها لا بد من طرحها ورميها خارجاً عن طرق جهاز الطرح، وهنا يتدخل دور المرحلة الثانية من العلاج.

يزداد حجم الدم بسرعة فوق معدله الطبيعي عند شرب لتر إلى لترين من الماء في الساعة. مما يجبر الكليتين على التخلص من فائض السوائل. فتحمل كمية البول الكبيرة الناجمة من زيادة السوائل في الجسم الفضلات معها خارج الجسم، ومن ثم يستمر التبول طوال اليوم بسبب الشرب بعد كل تبول، لضمان طرح كل السموم التي صعدت من الأعماق. قد يحصل أن يكون لون البول فاتحاً جداً، مما يجعلنا نظن أن محتواه من السموم ضعيف. في الحقيقة، السموم تُطرح جيداً، ولكن حجم الماء المستهلك الكبير يمدد البول ويجعله بلا لون.

الماء المستخدم:

المياه المعدنية ومياه الينابيع وماء الصنابير.

الكمية:

من لتر إلى لترين من الساعة الأولى من المرحلة الثانية الرطبة، ومن ثم كوب كبير بعد كل تبول.

الأوقات / عدد المرات:

بعد كل تبول، مدة المرحلة الثانية.

مدة العلاج:

يمكن تكرار العلاج مراراً حسب الرغبة، بحيث ندع الجسم يرتاح بين العلاج والآخر. فعلى سبيل المثال، علاجان في شهر.

علاج متناوب جاف - رطب (نوع آخر قصير المدة)

هدف العلاج:

إن هدف هذا العلاج كهدف العلاج السابق، وهو إجبار السموم العميقة على الصعود. ولكن مدة العلاج أقصر بكثير.

طريقة العلاج:

لا بد أن يرافق هذا العلاج جلسة حمام بخار، أو تمارين رياضية، أو أي نشاط جسدي آخر يسبب تعرقاً شديداً.

> المرحلة الجافة: يُمتنع فيها عن الشرب مدة ساعات تسبق النشاط المختار، كحمام البخار، وكذلك أثناء القيام بذلك النشاط. كما يُمتنع عن تناول مواد غذائية سوى الجافة.

> المرحلة الرطبة: في نهاية حمام البخار، يُشرب 1 إلى 2 لتر من الماء في ساعة واحدة لتحريض تبول شديد.

فعالية العلاج:

فعالية هذا العلاج كفعالية العلاج السابق. يحصل تقليل حجم الدم (وصعود السموم الناجم عن ذلك) بفضل الامتناع عن الشرب وطرح كبير للسوائل عن طريق جلسة التعرق.

الماء المستخدم:

المياه المعدنية ومياه الينابيع وماء الصنابير.

الكمية:

من لتر إلى لترين في الساعة الآتية للتعرق.

مدة العلاج:

يمكن تكرار العلاج مراراً وبانتظام بشرط تزويد الجسم بالماء جيداً بين الجلسات.

علاج لإعادة تزويد الجسم بالماء والمعادن

هدف العلاج:

الهدف من هذا العلاج إعادة تزويد الجسم بالأملاح المعدنية وبالماء في الوقت نفسه.

طريقة العلاج:

للالتزام بهذا العلاج يكفي شرب لترين ماء يومياً على نحو طبيعي، على أن يكون الماء المستهلك ليس ماء الصنابير، وإنما مياه خاصة يجري اختيارها بسبب محتواها من المعادن.

الخيارات واسعة. المياه المعدنية المباعة في الأسواق كثيرة، فهناك إضافة إلى المياه المعدنية المحلية مياه معدنية عالمية.

وفقاً لنوعية محتوى المياه من المعادن يكون الخيار: مياه كلسية، مياه غنية بالمغنسيوم أو بالصوديوم أو بالكبريت أو بالكلور أو بالحديد والخبث. عند اختيار المياه المعدنية لا بد أن يكون محتوى المياه 150مغ/لتر للكالسيوم،

50مغ/لتر للمغنزيوم، 200مغ/لتر للكبريت، 200مغ/لتر للصدويوم،
 1مغ/لتر للفلور، 1مغ/لتر للحديد.

عند الحاجة يمكن استهلاك مياه معدنية غنية بمعدنين اثنين.
 كاستهلاك مياه معدنية غنية بالكور والصدويوم، أو بالكبريت والكالسيوم.
 وعادة يكون محتوى المياه بالمعادن مذكوراً على البطاقة الملصقة على العبوة
 لتساعد في حسن اختيار المياه المناسبة.

عندما يكون هناك عوز معين لا بد من سدّه، تُختار المياه المعدنية أو
 عدة مياه معدنية غنية بالمعدن الناقص ليشرب منها يومياً مدة 4 إلى 6
 أشهر. (انظر إلى الجداول الآتية). وإذا لم يكن هناك عوز محدد وراء
 اللجوء إلى العلاج، ولكن كانت الرغبة بالعلاج فقط لإعادة تزويد الجسم
 بالمعادن عموماً، فتستهلك مياه معدنية غنية بالكالسيوم مدة شهر، وفي
 الشهر الآتي تستهلك مياه معدنية غنية بالمغنزيوم، وهكذا على التوالي
 بحيث يكون هناك تنوع في المياه لتزويد الجسم بالمعادن اللازمة.

الماء المستخدم:

المياه المعدنية ومياه الينابيع فقط.

الكمية:

2 لتر في اليوم

الأوقات/عدد المرات

على حسب العادة.

مدة العلاج:

من 4 إلى 6 أشهر على الأقل فيما يتعلق بالمياه المعدنية المباعة في الأسواق. أما المياه المعدنية من الينابيع، وخاصة عندما تكون غنية جداً بالمعادن، فإن مدة العلاج تكون أقصر. حينها لا بد من اتباع النصائح والإرشادات المحلية.

المياه الغنية بالكالسيوم		
الحاجة اليومية من الكالسيوم: 800مغ		
الاسم	مغ/لتر	المصدر
فرنسة		
هيبار	555	لورين
كونتركس	467	لورين
شاتلدون	420	أوفرن
أميلي لارين	390	رون- ألب
روزانا	360	أوفرن
لوبولو	320	لانغدوغ- روسيلون
أوريول	307	رون- ألب
واتويلر	288	ألزاس
سالفنا	253	لانغدوغ- روسيلون
كيزاك	252	لانغدوغ- روسيلون
أمندا	243	نور- با- دو- كاليه
أوريه دوبوا	234	نور- با- دو- كاليه
فويان	230	نور- با- دو- كاليه
فيتل	202	لورين
بادوا	200	رون - ألب
سانت مارغريت	194	أوفرن
فرنيه	190	لانغدوغ- روسيلون
سانت اللبان	186	رون - ألب
سانت أمند	176	نور- با - دو- كاليه
أرفي	170	أوفرن
شاتونوف	162	أوفرن

اسم	مغ/ لتر	اسم	مغ/ لتر
سويسرة			
سانت برناردينو	663	أبروز	369
ألبنروز	569	مبدجيه	310
إبتنجر	555	لوسنرفر	279
أويباد- كل	532	باسو عجر	211
فالسر	436	رازونسر	210

المياه المعدنية الغنية بالمغنزيوم			
الحاجة اليومية من المغنزيوم: 500 إلى 600 مغ			
اسم	مغ/ لتر	المصدر	
فرنسة			
روزانا	159	أوفرن	
سانت مار غريت	130	أوفرن	
لوبولو	126	لانغدوغ- روسيلون	
بارو	94	رون - ألب	
أرفي	92	أوفرن	
سانت - ديربي	90	أوفرن	
كونتركس	84	لورين	
أمندا	77	نور- با- دكاليه	
فرنير	72	لانغدوغ- روسيلون	
أوريه دوبوا	70	نور- با- دكاليه	
رين ديه بازالت	70	رون- ألب	
أرسن	66	رون- ألب	
فوبان	66	نور- با- دكاليه	
سانت البان	63	رون - ألب	
نسل	52	ألزاس	
شاتلدون	51	أوفرن	
اسم	مغ/ لتر	اسم	مغ/ لتر
بلجيكية			
لوبرج	47		

67	أبروز	172	سويسرة
54	فالسر	81	إنتجر
40	كر يستا لب	48	سان برناردينو
	ساكسون	70	لوسترف
			مبدجت

المياه الغنية بالسيليسيوم			
الاسم	مغ/لتر	المصدر	
فرنسة			
أرفيه	77	أوفرن	
سالفتا	72	لانغدوغ- روسيلون	
فانتادور	46	رون - ألب	
فونتين دو جوفنسيل	39	رون - ألب	
بوي سان جورج	38	رون - ألب	
شامبون	36	سنتر	
بادوا	35	رون - ألب	
الاسم	مغ / لتر	الاسم	مغ / لتر
بلجيكية			
فرتيلية	28	سيا ماري هنريت	15
سبونتان	19	سيا باريزارت	10
سويسرة			
رازونسر	50		

مياه معدنية غنية بالحديد			
ايبار	10	لورين	
مياه معدنية غنية بالمغنيزيوم			
ايبار	3.5	لورين	
رين ديه بازالت	0.6	رون - الب	
لوبولو	0.35	لانغدوغ- روسيلون	

مياه معدنية غنية بالليثيوم		
لورين	70	ايبار
لانغدوغ- روسيلون	1.5	كيزك
مياه معدنية غنية بالزنك		
لورين	3	ايبار

علاج لتزويد الجسم بالماء وإزالة الحموضة

هدف العلاج:

يهدف هذا العلاج تزويد أنسجة الجسم بالماء، وتخليصه من الأحماض. يحصل عادة تعديل فقدان التوازن بين حموضة وقلوية الوسط وميل الجسم نحو الحموضة عن طريق الالتزام بحمية قلوية. يسهم شرب مياه قلوية في علاج هذا الأمر.

طريقة العلاج:

يجري اختيار نوعية لتريّ الماء اللذين يُفترض شربهما يومياً من بين المياه المعدنية ومياه الينابيع الغنية بالمعادن القلوية، أي بالمياه التي PH فيها أعلى من 7.

فعالية العلاج:

إن المعادن القلوية الموجودة في المياه تثبط عمل الأحماض الفائضة التي تجعل الوسط حامضياً. إضافة إلى أنه يسهل طرح الأملاح المحايدة الناتجة (أساس + حمض = ملح محايد) عن طريق الكليتين والغدد العرقية بفضل كمية الماء المستهلكة.

المياه المستخدمة:

المياه المعدنية القلوية أو مياه الينابيع القلوية (انظر الجدول الآتي)

الكمية:

2 لتر في اليوم

الأوقات/عدد المرات:

على حسب العادة

مدة العلاج:

من 4 إلى 6 أشهر على الأقل، أما الذين يعانون من حموضة شديدة

فعلیهم الاستمرار مدة سنة

المياه المعدنية القلوية		
المصدر	مغ/لتر	الاسم
		فرنسة
بروفنس- الب كوت دازور	8	مونت كلار
ميدي بيرينه	8	لوشون
إيل دو فرنس	7.9	شاتورين
ميدي بيرينه	7.9	بيرينه
رون - ألب	7.8	كريستالين - نيرول
بروفنس - الب كوت دازور	7.6	كريستالين - سان
بروفنس - الب كوت دازور	7.6	سيسيل
إيل دو فرنس	7.6	فونتان
أكييتين	7.6	لوريه
بروفنس- الب كوت دازور	7.6	أوجو
أكييتين	7.5	روش ديزكران
		سانت آن ديزأباتي

نور بادكاليه	7.5	أمندة
شمباني — أردن	7.5	كريستالين غرانديوا كريستالين — لابوندوار —
سنتر	7.5	سانت إيبوليت
أكيئين	7.5	كريستالين سانت ميدار
رون — ألب	7.5	فونتين دوجوفنس
ألزاس	7.5	واتويلر
لانغدوغ- روسيلون	7.4	أليه
بواتو — شارنت	7.4	بومبار كريستالين سانت سير
سنتر	7.4	لاسورس
بواتو — شارنت	7.4	لافيه دييوا
أوفرن	7.4	مونت - دور
بيي دولالوار	7.4	روكسان
نور بادكاليه	7.4	سانت — لحيه
رون — ألب	7.4	تونون
رون — ألب	7.3	اكس
سنتر	7.3	شامبون
لورين	7.3	كونتركس
أكيئين	7.3	إيلفينيا- داكس
رون - ألب	7.2	إفيان
لورين	7.2	فيتل
نور بادوكاليه	7.1	أوريه دوبوا
نورماندي	7.1	بيرفال
أكيئين	7.1	سانت — كريستوف
نور بادكاليه	7.1	فوبان
لورين	7	إيبار
نور بادكاليه	7	سانت — أمند
إيل دوفرنس	7	فالز سانت — لامبير
رون — ألب	7	فتادور
أوفرن	7	فولفيك
		بلجيكية
	7.7	فالفير
	7.5	فال دازين

سبونتان	7.3
شوفونتين	7
فيلير	7
سويسرة	
إيدن دوريناز	7.8
كنوتويلر	7.7
نيداز	7.6
إنيه بلو	7.5

تزويد الجسم بالماء والرياضة

هدف العلاج:

يجب على الرياضيين الحرص على ضمان تزويد أنفسهم بالماء قبل وأثناء وبعد قيامهم بالجهد لتعويض خسارتهم الحتمية للماء (على شكل عرق) الناجمة عن التمارين الرياضية المكثفة. إن مشكلة الرياضيين (والذين يقومون بأعمال عنيفة) هي أنهم كلما زادت خسارتهم للماء، ضعف أدائهم، فإذا كانت عواقب هذا الأمر يمكن تجاهلها في حال القيام بجهد لمدد قصيرة (أقل من ساعة)، إلا أنها تصبح جوهريّة في حال القيام بجهد لمدد الطويلة.

طريقة العلاج:

هناك ثلاثة أوقات يجب أخذها بعين الاعتبار:

> قبل الجهد:

على الرياضيين طوال السنة أن يلتزموا بانتظام بالعلاج رقم 1 أو 2 لضمان احتواء أنسجتهم على أكبر كمية ممكنة من الماء الفيزيولوجي. وبالمقابل لن يقوموا بنشاطاتهم الرياضية وهم يعانون من أي عوز.

> تماماً قبل الجهد:

من الجيد تزويد الجسم ببعض الماء تماماً قبل الجهد. إن هذا يسمح بتعويض سريع للخسارات الأولى للسوائل دون الحاجة لغرفها من الأنسجة، أي من العضلات.

ولكن يجب ألا تكون هذه الكمية كبيرة من جهة، لأن قدرة امتصاص الماء في الأمعاء محدودة بـ 600 إلى 1000 مل/سا. وبالمقابل سيركد الماء الفائض في المعدة، وسيعيق الرياضي. ومن جهة أخرى، ستثير الكمية الكبيرة المستهلكة من الماء الحاجة إلى التبول أثناء بذل الجهد، وهذا أمر غير مرغوب فيه. لذا يُنصح بشرب نحو 5 دسل من الماء قبل 60 إلى 30 دقيقة قبل الجهد. ولكن يجب الامتناع عن الشرب خلال نصف الساعة الأخيرة قبل الجهد.

> أثناء الجهد:

ليس من المريح دائماً الشرب أثناء النشاط الرياضي، ولكن لما كانت خسارة السوائل قد تصل إلى 1 لتر من العرق أو أكثر في الساعة، فإنه من الضروري جداً أن يجبر الرياضي نفسه على الشرب. يُنصح من الناحية الفيزيولوجية شرب الماء على شكل جرعات صغيرة. على سبيل المثال 1 أو 2 دسل كل 10 إلى 15 دقيقة.

بعد الجهد:

سيكون هناك دائماً عوز ماء لا بد من تعويضه بعد الجهد، لأن طرح الماء عن طريق الجلد (1 إلى 3 لترات/سا) يتجاوز قدرة الأمعاء على

تمثله. وهكذا فإن إعادة تزويد الجسم بالماء تستمر طويلاً كلما كان التجفاف أكثر عمقاً. وقد تكون كمية الماء التي لا بد من شربها كبيرة لتصل إلى 3 لترات في 4 ساعات، بحيث تؤخذ على شكل جرعات صغيرة من 1 إلى 2 دسل كل 15 دقيقة. إن سرعة التمثل في الواقع لا علاقة لها بشدة التجفاف، فهي ثابتة في كل الأحوال.

الماء المستخدم:

- > المياه المعدنية أو مياه الينابيع لتعويض خسارة المعادن.
- > مياه محلاة قليلاً لتجنب نوبات هبوط السكر المفاجئة.
- > مياه مملحة قليلاً (1غ/ل) لتسهيل عملية التمثل المعوي للماء، ولتعويض خسارة ملح الصوديوم عن طريق العرق، ولكن هذا فقط في حال التعرق الشديد.

ملاحظة:

لقد ذكرنا هنا فقط الإرشادات العامة فيما يتعلق بتزويد أجسام الرياضيين بالماء، للحصول على تفاصيل أكثر لا بد من اللجوء إلى مراجع خاصة.

تزويد الجسم بالماء والجمال

هدف العلاج:

مع أن الجمال مسألة تألق داخلي، إلا أن العناية الجسدية قد يكون لها إسهام أيضاً. تركز هذه العناية على القوام والجلد على نحو رئيس، وهما مجالان يفيد فيهما العلاج بالماء فائدة كبيرة.

> القوام:

إن زيادة الوزن أصل كل التغيرات الممقوتة التي تطرأ على القوام. ولما كانت هذه الزيادة في الوزن بسبب الإفراط في تناول الطعام، فإنه من الممكن الحد منه بالعلاج بالماء. إن شرب الماء بسخاء (أكثر من 2 لتر في اليوم) يقلل كميات الطعام المستهلكة، ويخفي الشعور الكاذب بالجوع. إضافة إلى أن تزويد الجسم بالكمية الكافية بالماء ينشط عمل الأنزيمات، ومن ثم عملية حرق الشحوم الفائضة.

> الجلد:

يعد الماء من مكونات الجلد الأساسية. إذ يحتوي جلد شخص وزنه 70 كغ على 9 لترات من الماء. يحبس هذا الماء جزيئات خاصة قادرة على احتباسه أكثر من وزنها ألف مرة. ومن ثم فإن التجفاف من العوامل الرئيسية لخسارة الجلد لجماله وشبابه.

عندما يعوز الجلد ماء، يصبح باهتاً وجافاً ومجعداً، ويفتقر إلى المرونة. ويفقد ليونته وصلابته ولونه. وتظهر عليه البثور بسهولة، إذ يصعب على الغدد العرقية طرح السموم التي تخنقها.

إن تزويد الجلد بالماء جيداً بشرب ما يكفي من الماء يجنبه كل ما يمكن أن يؤذي جماله، أو يساعد على اختفائه في حال الإصابة به.

طريقة العلاج:

لخسارة الوزن، يكون العلاج بشرب 2.5 إلى 3.5 لترات من الماء في اليوم. وللعناية بالبشرة يكفي شرب 2.5 لتر من الماء في اليوم.

الماء المستخدم:

المياه المعدنية أو الينابيع الفقيرة بالمعادن إلى حد ما (انظر إلى الجداول).

الكمية:

> 2.5 إلى 3.5 لتراً أو أكثر لفقدان الوزن. كلما زاد الوزن وزادت كمية الطعام المتناول، يجب زيادة كمية الماء المستهلك.
> نحو 2.5 لتراً ليتمتع الجلد بالجمال.

مدة العلاج:

ليكون العلاج فعالاً، لا بد من الاستمرار فيه مدد طويلة.

