

الماء

الماء هو العنصر الثاني الضروري للحياة بعد الهواء . فلا إنسان 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 . وأن إنسان أول هذه الكائنات ، قائم . يكون الجزء الأكبر من تركيب جسمه ودمه : إفرازات عديدة مختلفة وماء الجسم يستعمل دائماً في أعام وظائفه الفسيولوجية . فهو يخرج من أجلة شربة . ومن النيكيتيم بولاً ، ومن الرتين بخار ماء ، ومن الغدد إفرازات مختلفة ، كما أنه يستعمل في عمليات الهضم من بدء إفراز اللعاب على الطعام ، إلى انصباب العصارات المعدية على السكتة الغذائية ، إلى التمثيل الغذائي ، ثم نقل الدم والنفاذ لأنسجة الجسم المختلفة ، وإيضاً في عملية إخراج فضلات الطعام .

ويبين أن يمرض هذا الماء السخن في وظائف الجسم ، وإلا فبعض نسبة الماء فيه لا تستعمل وظائفه الحيوية ، أو ثم على وجه خاص يتورط ، يترتب عليه ضعف الجسم في أجزائه المختلفة . وما الجسم الذي لا يجد حاجته من الماء ، إلا كغربة جافة ينقصها الرطوبة . وشاة كثيرة من الناس لا يعد حسابها ماء الضروري لها . فبما يول بغير الماء ، لأن نسبة الماء معناه قلة الدم ، كما يشا يول بالأمسك لأن الأمسك سببه الاحتياج إلى الماء ، وضع أوائهم وضعف أعصابهم ، ونقصت من أوائهم راحة كريمة . وتتمس الإفرازات غدهم الحيوية كالالكبد والمرارة والبنكرياس والغدة المسدية وغيرها . ويحتاج الإنسان إلى شرب كوباً من الماء كل يوم على الأقل لتعويض ما يفقده الجسم في أعام وظائفه المختلفة . والماء أعظم منق للدم ، وهو يمنع تراكم المواد الضارة بالفولون ، ويحفظ الجواز المضمي وكذا الأجهزة الأخرى من الجسم صحيحة نظيفة ، مما يكسبها متاعة ضد تلك الجراثيم وحبها .

« فشرب الماء بشرب ولا تكمل بشرب » 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 الجواز المضمي للاحاساس الطبيعي للفروع .

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 بكمية ، 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 .

تبع هذا النظام شتاءً وصيفاً ، فلا يصيبك على الإطلاق تصلب في الشرايين ، ولا ضعف في الدم ، ولا انسلام ، ولا حموات في السكلى ، أو في شبره . ولا مسك ، وما تشرب عليه من أمراض مختلفة عديدة . ولقد سلك مرة من رجائي الصحافة ببلار الإنكيز بوب كنت بها أسأل عبور المائش عن مرضي ، فحدث « أنه من شرب الماء » فكيف تشرب الماء ، وبنى تشريه ، من من بنون الصحة ، تعلم ما ينته لك . وإذا ذكرت في الماء ، كتب لي : « فأه لا أنسى ذكره لك ، كأداة لتنظيف جسمك . عليك بالموضوء والاستحباب كشي يوزن . تشرب صحياً قوياً ، لا تعرض غير مرمة الموت . اللهم عطف الله »