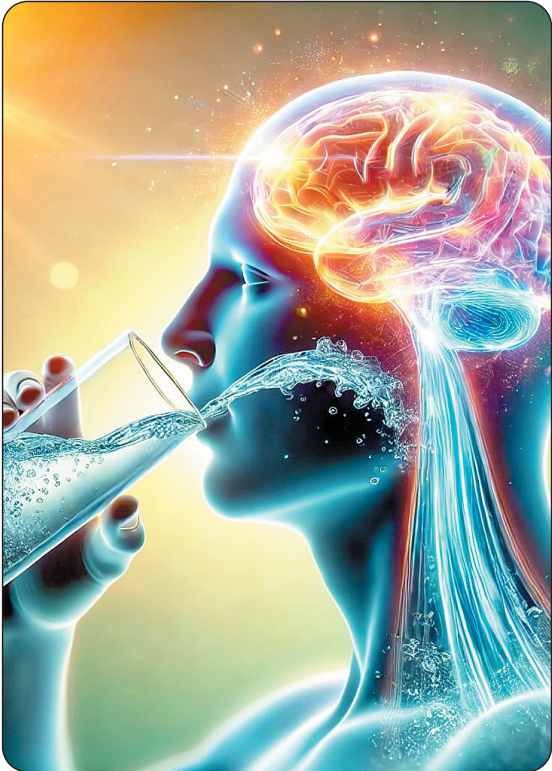


تشنگی سلولی مزمن



«مزدادر مؤمنی، پژوهشگر حوزه سلامت

وزن بدن یک مرد سالم در وضعیت ایده آل، حدود ۷۰ درصد از آب تشکیل شده است. این میزان در بدن زنان، به دلیل حجم کمتر عضلات و چربی بیشتر، حدود ۱۰ درصد کمتر از مردان است.

استخوان ۲۵ درصد پوست ۷۰ درصد عضلات ۷۵ درصد کبد ۷۶ درصد قلب ۷۸ درصد ریه ۸۰ درصد کلیه ۸۵ درصد مغز ۸۵ درصد مایع خون ۹۳ درصد سیتوپلاسم (مایع درون سلولی) تا ۹۵ درصد از آب تشکیل شده است. اگر بخواهیم میزان آب موجود در بدن را بر اساس تعداد مولکول‌ها بسنجیم، با توجه به اندازه بسیار کوچک مولکول‌های آب در مقایسه با مولکول‌های دیگر، ۹۹ درصد از مولکول‌های بدن انسان را آب تشکیل داده است. «بیل دگزس تاپسون»، اخت‌فیزیک‌دان، کیهان‌شناس و نویسنده آمریکایی گفته است: «تعداد مولکول‌های موجود در یک لیوان آب، بیشتر از تعداد لیوان‌های آب موجود در تمامی اقیانوس‌های جهان است.»

نفس کشیدن، هضم غذا، جذب مواد مغذی و دفع مواد زائد، انقباض ماهیچه‌ها، حرکت بدنی، گردش خون، غلظت خون، سسم‌زدایی، تنظیم حرارت، سوخت و ساز، عملکرد غدد و انجام تمامی اعمال حیاتی دیگر در بدن، وابسته به آب است. انسان می‌تواند ۴۰ تا ۶۰ روز بدون غذا زنده بماند، ولی فقط سه روز می‌تواند بی‌آبی را تحمل کند. از روز چهارم، لحظه به لحظه، احتمال مرگ افزایش می‌یابد.

تشنگی سلولی مزمن (Chronic cellular dehydration)

کم‌آبی دلیل اصلی بسیاری از بیماری‌ها است؛ این در حالی است که حدود ۹۰ درصد از مردم، دچار کم‌آبی (Dehydration) یا تشنگی سلولی مزمن هستند. اگر به‌نوشیدن آب عادت ندارید و جزو آن دسته از افراد هستید که تا آخرین اعلام تشنگی بدن که خشک شدن لب‌ها و زبان است احساس تشنگی نمی‌کنید یا هیچ وقت هوس نوشیدن آب ندارید، شما هم یکی از همان تشنگان سلولی هستید. در این صورت شما می‌توانید با بررسی رنگ ادرار خود تشخیص دهید که آیا به اندازه‌ی کافی آب می‌نوشید یا نه؟

اگر رنگ ادرار شما معمولاً زرد پررنگ باشد، به معنای این است که کمتر از نیاز بدنتان آب می‌نوشید و اگر رنگ ادرار شما شفاف یا زرد کم‌رنگ باشد، ابرسانی کافی است. یکی دیگر از نشانه‌های کم‌آبی بدن، می‌تواند مقدار کم ادرار یا عدم دفع ادرار بیش از ۷ یا ۸ ساعت باشد.

تشنگی سلولی مزمن، یکی از دلایل اصلی پیری و بسیاری از بیماری‌هاست. شاید‌نوشیدن آب بر اساس الگوی ۳۳ سیسی به‌ازای هر کیلوگرم از وزن بدن که مورد توافق عمومی متخصصین حوزه سلامت است، در ابتدا دشوار به نظر برسد ولی فقط دو هفته پس از ابرسانی مناسب به بدن، به‌طور خودکار و به‌وضوح متوجه نیاز بدن به آب و حس تشنگی، قبل از اینکه لب‌ها و زبان شما کاملاً خشک شوند خواهید شد و از نوشیدن آب لذت خواهید برد.

دکتر فریدون باتمانقلیچ، پزشک، نویسنده و پژوهشگر برجسته ایرانی، بیش از ۲۵ سال در زمینه نیروی شنابخش آب در درمان انواع بیماری‌ها پژوهش کرد اعلام داشت که بیماری‌های مزمن، صعب‌العلاج و لاعلاج گوناگون از جمله سوزش سردل (رفلاکس معده)، آرتریتیس (التهاب، درد و ورم مفاصل)، آئژین صدری (درد قفسه سینه به دلیل مشکل در شریان‌های قلب)، میگرن (سرردهای پیایی و مداوم، همراه با تهوع و استفراغ)، کلیت (التهاب روده بزرگ)، آسم (التهاب مزمن مجاری هوا در ریه)، هیپرتانسیون (فشارخون بالا)، دیابت (مرض قند)، لوپوس (حمله سیستم ایمنی به بافت‌ها)، ام‌اس (تصلب چندگانه)، ضعف لیپیدو (کاهش تمایل جنسی)، سندروم خستگی مزمن، کلسترول بالا، کم‌رد، افسردگی و برخی از انواع سرطان را فقط با نوشیدن آب به مقدار کافی و تصحیح رژیم غذایی می‌توان درمان کرد. وی نتیجه تجربیات و پژوهش‌های خود را در قالب شش‌کتاب ارائه کرد. یکی از آثار بسیار تأثیرگذار و تکان‌دهنده او که شهرت جهانی برای وی به همراه آورد، با عنوان Your Body's Many Cries for Water در سال ۱۹۹۲ در آمریکا به چاپ رسید و تاکنون به ۱۵ زبان ترجمه شده و فقط در آمریکا بیش از ۵۰ بار، تجدید چاپ شده است و همچنان چاپ می‌شود. اغلب پژوهشگران و دانشمندان برجسته حوزه آب و سلامت در مقالات، کتب و سمینارهای خود از دکتر فریدون باتمانقلیچ به عنوان نایه‌درمان با آب یاد می‌کنند. روی جلد کتاب فوق‌الذکر، جمله معروف وی نگاشته شده است: «شما بیمار نیستید بلکه تشنه هستید، تشنگی خود را با دارو برطرف نکنید.» آنچه در ادامه می‌خوانید، گزیده‌ای کوتاه از پیشگفتار کتاب مذکور است:

"به خاطر دارم، روزی از سر الکساندر فلمینگ، کاشف پنیسیلین و برنده جایزه

نوبل که هنگام تحصیل در بیمارستان سَنت مری لندن، قبل از فوتش جزو آخرین شاگردان او بودم پرسیدم: سر الکساندر چه چیزی باعث شد که پنیسیلین را کشف کردید؟ وی برای لحظاتی مکث کرد و در پاسخ، با لهجه اسکاتلندی شیرین و نافذ خود گفت: نیاز و هدف.

این اصل همیشه صادق است زیرا در طبیعت رازهای بسیاری وجود دارد. روش درمان با آب نیز حاصل اصل فوق است و برپایه نیاز، در یک موقعیت اضطراری به مرحله آزمایش گذاشته شد و نتیجه آن در کوتاه‌مدت بسیار جالب و در دراز مدت باورنکردنی بود؛ زیرا تمامی اصول متداول درمانی را به‌تسخر می‌گرفت و نتیجه مثبت آن به قدری غیرقابل انکار بود که فکر آن، مرا تمامی وقت‌آزار می‌داد. نتیجه بالینی این روش آنقدر مثبت بود که حتی مدعیان و مخالفان نیز، خود، مُبلغ آن شدند. قصد من آگاه ساختن عموم مردم از اصولی کاملاً طبیعی در بدن خود آنها است تا با این آگاهی، امکان جلوگیری از بروز بیماری را در اختیار داشته باشند و در مواقعی که حالات بیماری پیدا می‌شود، به سادگی بتوانند آنرا درمان کنند و حاصل تجربیات خود را برای اشاعه این روش درمانی به کار گیرند. این روش کوچک‌ترین زبان و آزاری به بار نمی‌آورد و به سادگی و بدون تأخیر امکان‌پذیر است.

تشنگی سلولی مزمن، منجر به درد، انواع بیماری‌ها و مرگ نابهنگام می‌شود و تظاهرات و علائم نخستین آن، تاکنون، با عنوان: بیماری‌هایی که ریشه‌آنها نامعلوم است نام‌گذاری شده‌است.

تمامی عملکردهای حیاتی در بدن، توسط آب تنظیم و انجام می‌شود. برای انتقال مواد مغذی، اکسیژن، هورمون‌ها و پیام‌های شیمیایی به تمامی بافت‌های بدن، باید آب کافی وجود داشته باشد. بدون آب کافی برای خیس کردن یکسان تمامی بافت‌ها، مواد حیاتی‌ای که توسط آب انتقال می‌یابد به بخش‌هایی از بدن نخواهد رسید. در این شرایط، سیستم مدیریت کم‌آبی بدن فعال می‌شود و با ارسال پیام‌های شیمیایی که توسط هیستامین کنترل می‌شود، یک روند جدید ابرسانی با سهمیه پائین برای بخش‌های تشنه و خشکی‌زده بدن، به‌راه می‌افتد. در این شرایط، هنگامیکه هیستامین و پیام‌های شیمیایی تابع آن، به اعصاب حسگر درد می‌رسند، درد ایجاد می‌کند. به همین دلیل است که کم‌آبی، به عنوان نخستین نشانه هشداردهنده، درد ایجاد می‌کند. اگر کم‌آبی ادامه پیدا کند و به‌طور طبیعی با آب برطرف نشود، تبدیل به علائم اولیه بیماری و در طول زمان منجر به شکل‌گیری بیماری می‌شود. ما علائم تشنگی را به غلط، به عنوان درد تلقی می‌کنیم و با استفاده از داروها،



به جای درمان کردن، آنها را خفه و خاموش می‌کنیم.

کم‌آبی، سبب فقدان برخی از عملکردهای حیاتی می‌شود و علائم گوناگونی که توسط حسگرهای سیستم ابرسانی بدن در حین کم‌آبی شدید و طولانی بروز می‌کند، به عنوان علائم بیماری شناخته می‌شود، بیماری‌هایی که ریشه‌آنها ناشناخته است.

من کشف کردم هیستامین، یک انتقال‌دهنده شیمیایی حیاتی در مغز است که مهم‌ترین عملکرد آن، در کتاب‌های پزشکی مندرج نشده است. هیستامین، مسئول تنظیم میزان آبی که می‌نوشیم و مدیریت خشکی و کم‌آبی در بدن است. هیستامین در زمان ابرسانی کامل به بدن، کمتر فعال است و هنگامی که بدن دچار کم‌آبی می‌شود به شکل فزاینده‌ای فعال می‌شود.

خاموش کردن ندای بدن برای آب و پوشاندن علائم کم‌آبی با استفاده از داروها، همانند از کار انداختن چراغ هشداردهنده دمای آب در اتومبیلی است که در حال جوش آوردن است.

روش کنونی علم پزشکی، بر اساس استفاده از داروهای شیمیایی تکوین شده است. در دانشکده پزشکی، بیش از ۶۰۰ ساعت آموزش، به استفاده از داروها تخصیص یافته است؛ این در حالی است که فقط ساعتی اندک، به دستورالعمل‌های مربوط به مواد غذایی و نوع خوراک اختصاص داده شده است.

یکی از دلایل واضحی که باعث تنوع، پیچیدگی و گرانقیمت شدن داروها شده، این واقعیت است که هزینه پژوهش و تولید محصولات دارویی بسیار سنگین است. دلیل دیگر، مبالغ بالای است که به شرکت‌های ارائه‌کننده محصولات و همچنین به پزشکان اغواشده پرداخت می‌شود تا مردم را مجاب به خرید دارو کنند و به این شکل میزان فروش داروهای معمولی و داروهای که تبلیغات گسترده‌ای برایشان انجام شده است، افزایش یابد.

بیماران نیز از آنجایی که درمان نمی‌شوند، به خرید و استفاده از این داروها ادامه می‌دهند. در واقع اصلاً قرار نیست بیماران درمان شوند. این یک روش ایده‌آل برای به‌پزشکان اغواشده پرداخت می‌شود تا مردم را مجاب به خرید دارو کنند و به این شکل میزان فروش داروهای معمولی و داروهای که تبلیغات گسترده‌ای برایشان انجام شده است، افزایش یابد. پیام‌های شیمیایی تابع آن، به اعصاب حسگر درد می‌رسند، درد ایجاد می‌کند. به همین دلیل است که کم‌آبی، به عنوان نخستین نشانه هشداردهنده، درد ایجاد می‌کند. اگر کم‌آبی ادامه پیدا کند و به‌طور طبیعی با آب برطرف نشود، تبدیل به علائم اولیه بیماری و در طول زمان منجر به شکل‌گیری بیماری می‌شود. ما علائم تشنگی را به غلط، به عنوان درد تلقی می‌کنیم و با استفاده از داروها،



سلامت عمومی جامعه باشد.

در مباحث این کتاب، قهرمان، آب است. آب، ماده نخستین و عامل اصلی در به انجام رساندن تمامی اعمال حیاتی است. ابتدا باید نقش آب در عملکردهای فیزیولوژیک و اختلال در متابولیسم آب را نادیده بگیریم تا بتوانیم تصور کنیم بیماری به دلایل دیگری ایجاد شده است. این معنی واقعی یک رویکرد پیشگیرانه نسبت به موضوع سلامت عمومی است.

واقعیت ساده این است که کم‌آبی می‌تواند بیماری ایجاد کند. هر کسی می‌داند که آب برای بدن خوب است. به نظر می‌آید آنها نمی‌دانند که آب برای حفظ سلامت افراد چقدر ضروری است. آنها نمی‌دانند که اگر بدن، میزان آب مورد نیاز روزانه را دریافت نکند چه اتفاقاتی برایش می‌افتد. پس از مطالعه این کتاب، شما به یک درک واضح از این موضوع خواهید رسید.

راه‌حل برای پیشگیری و درمان بیماری‌های ناشی از کم‌آبی، نوشیدن آب به شکل منظم است. وقتی شما می‌توانید به سادگی با نوشیدن یک مقدار آب بیشتر، بیماری خود را بهبود بخشید، نباید نگران باشید. شما فقط زمانی باید کمک تخصصی دریافت کنید که تصحیح رژیم غذایی و نوشیدن آب، نتواند به شما کمک کند و بیماری ادامه یابد. شما می‌توانید با تصحیح میزان مصرف آب آشامیدنی و تغییر رژیم غذایی برای پیشگیری از بیماری‌ها و حتی درمان‌آنها اقدام مؤثر انجام دهید البته به شرط آنکه هنوز یک وضعیت کاملاً غیرقابل بازگشت در بدن شما توسعه نیافته باشد.»

«شما بیمار نیستید بلکه تشنه هستید، تشنگی خود را با دارو برطرف نکنید.»

You're Not Sick, You're Thirsty, Don't Treat Thirst with Medication

میزان مصرف روزانه آب

مقدار رطوبت و دمای محیط، میزان تعرق و تحرک، وضعیت سلامتی، سن، جنس، نوع تغذیه، وضعیت سوخت‌وساز بدن، طبع و مؤلفه‌های متعدد دیگر، بر میزان مصرف آب روزانه تأثیر گذارند و نمی‌توان یک قانون واحد و همگانی در این مورد ارائه نمود ولی آنچه به عنوان یک الگوی کلی برای میزان مصرف روزانه آب، مورد توافق

عموم متخصصان این حوزه است، به‌ازای هر دو پوند از وزن بدن، یک انس آب یعنی به‌ازای هر یک کیلوگرم از وزن بدن، ۳۳ میلیمتر آب، در شرایط عادی است. بر اساس این الگوی کلی، میزان مصرف مناسب برای یک فرد ۶۰ کیلوگرمی حدود ۲ لیتر و یک فرد ۹۰ کیلوگرمی، حدود ۳ لیتر آب در روز است. میزان آب مصرفی را به تدریج افزایش دهید و به بدن فرصت تطبیق یافتن دهید. همچنین به یاد داشته باشید که به‌طور طبیعی، در فصول گرم سال یا هنگام ورزش، نیاز بدن به آب افزایش می‌یابد. «نویسنده کتاب‌های «زمین، زمان، انسان» و «آب ناب»

نحوه نوشیدن آب

امروزه درباره اهمیت و لزوم ابرسانی مناسب به بدن، به‌ویژه در کشورهای آمریکای شمالی آن قدر اطلاع‌رسانی و تبلیغ می‌شود که بسیاری از مردم، در خیابان‌ها، پارک‌ها، مراکز خرید، محل کار و هنگام رانندگی، یک بطری پلاستیکی آب به همراه دارند و دائم مشغول نوشیدن آب هستند. درست است که ابرسانی به بدن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است ولی نوشیدن آب به‌شکل مداوم، میزان غلظت سدیم را در نسوج به‌ویژه مغز پایین می‌آورد و منجر به اختلال می‌شود و از طرف دیگر، سیستم گوارش را گمراه می‌کند.

همچنین منجر به برهم خوردن تعادل الکترولیت‌های خون می‌شود. بخشی از اطلاع‌رسانی‌ها و تبلیغات آب، جنبه اقتصادی دارد و توسط تولیدکنندگان آب، با هدف افزایش فروش صورت می‌گیرد. بهتر آن است که به جای مصرف مداوم آب، بر اساس نیاز بدن و احساس تشنگی، هر بار ۱ لیوان (۲۵۰ میلی لیتر) یا ۲ لیوان (نیم لیتر) یا هر مقدار که لازم است آب بنوشیم. زمانی که به‌طور مثال، نیم لیتر آب می‌نوشیم، بدن مقدار مورد نیاز را جذب کرده و مقدار اضافی آن را دفع می‌کند. سپس صبر می‌کنیم تا زمانی که دوباره احساس تشنگی کنیم و به مقدار لازم آب بنوشیم. علی‌رغم توضیحات فوق، در برخی شرایط، همچون فعالیت بدنی سنگین و طولانی مدت، هنگام ورزش یا حرکت مداوم، مانند کوه‌پیمایی که بدن تعرق مستمر دارد، توصیه می‌شود جرعه‌جرعه و در فواصل زمانی کوتاه، به بدن آب برسانید.

وقتی آب مناسب، به مقدار مناسب، در زمان مناسب به بدن برسد، به شکل قابل ملاحظه‌ای بر وضعیت سلامتی تأثیر مثبت ایجاد می‌کند و آمار بسیاری از بیماری‌ها به‌ویژه بیماری‌های قلبی – عروقی که امروزه عامل شماره‌یک مرگ و میر انسان است به شدت کاهش می‌یابد.

بهترین و بدترین زمان نوشیدن آب

هر شب در حین هشت ساعت خواب شبانه، حدود یک کیلوگرم وزن از دست می‌دهیم که بخش عمده آن، آبی است که از طریق بازدم و تعرق، بدن ما را ترک می‌کند. از این رو صبح هنگام که از خواب برمی‌خیزیم، بدن تشنه است و نیاز به آب دارد.

بهترین زمان برای نوشیدن آب، به‌ویژه برای ابرسانی به مغز، صبح ناشتا با شکم خالی است؛ چرا که آب با اسید هیدروکلریک معده ترکیب می‌شود و یک محلول اسیدی ضعیف به نام هیدرونیوم (H⁺ClO⁻) ایجاد می‌کند که بهترین ترکیب برای ابرسانی به مغز است.

مغز مانند یک باتری، نیاز به یک محلول اسیدی ضعیف برای عملکرد الکتریکی بهینه دارد. آبی که ناشتا با شکم خالی مصرف می‌شود هرگز نباید سرد یخچالی باشد، آب ولرم یا گرم توصیه می‌شود. آب سرد، آتش هاضمه را تضعیف و روند گوارش را دچار اختلال می‌کند.

همچنین نوشیدن آب، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از وعده‌های اصلی غذا، دستگاه گوارش و بدن را آماده هضم بهینه می‌کند. زمان مناسب بعدی، قبل از حمام است. بسیاری از سکنه‌های قلیی و مغزی، به دلیل افزایش غلظت خون هنگام استحمام روی می‌دهد.

نوشیدن آب، قبل از حمام، از این‌ان اتفاق جلوگیری می‌کند. نوشیدن آب قبل از خواب نیز توصیه می‌شود. برخی از مرگ‌های ناگهانی که هنگام خواب رخ می‌دهند، به سادگی قابل پیشگیری هستند. بدترین زمان نوشیدن آب – بدترین زمان نوشیدن آب، همراه با غذا یا بلافاصله پس از صرف غذا است. نوشیدن آب همراه با غذا منجر به قیق شدن اسید معده و شیرابه‌های هاضم غذا می‌شود و در روند گوارش اختلال ایجاد می‌کند.