

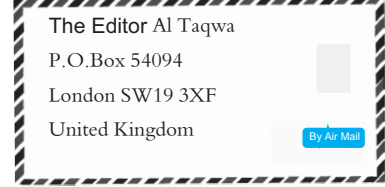


التقوى منكم وإيكم

* ترحب مجلة التقوى في هذه الزاوية "التقوى منكم وإيكم" بجميع المساهمات من قرائها الكرام.

* تعبر المساهمات عن آراء القراء وليس بالضرورة عن رأي المجلة.

البريد الإلكتروني
altaqwa@islamahmadiyya.net



هذا الأمر إحساساً عقلاً إنسانياً إذا درسنا علم وظائف أعضاء الجسم الإنساني بادءاً من الشفاه وحتى بطانة المستقيم التي تغطي النظام الهضمي بأكمله. وفي حال إصابة هذه البطانة تتوفر الشروط للإصابة بالأمراض المضنية. ومعروف أن هذه البطانة تعمل على ترشيح السموم المساعدة على نقل الغذاء أسفل المنطقة الهضمية. بينما تفقد هذه البطانة رطوبتها نتيجة الألم، والشيخوخة، وفي نهاية المطاف تصبح وعاءاً للمرض.

الأمر يفتح مجالاً للتفكير بكل جدية في البحث عن تحديد الكمية المرجوة والتوقيت المناسب لتناولها. وفي حالات قصوى يسبب جفاف الخلايا المزمن والمؤلم الوفاة قبل الأوان، ولكن اعتبرت هذه الحالات كأمراض مجهولة الأصل.

وينصح الأخصائيون بأن تراجع طبيب الأسرة ليساعدك على تحديد الكمية التي يجب أن تشربها يوميا والتوقيت المناسب للقيام بذلك وذلك لإبقاء الخلايا والمفاصل والجلد في حالة رطبة.

طالما سمعنا من قبل حكمة "تناول تفاحة في اليوم لإبعاد الطبيب"، ولكن يجب عليك أن تضيف إلى ذلك "اشرب كمية كافية من الماء، ولن تصاب بالمرض." فأين كوب الماء يا أمي؟! والسؤال الذي يطرح نفسه هنا هو: هل تستطيع المواد الكيميائية والإجراءات الطبية المكثفة أن تساعد على شفاء الجسم عندما تكون المشكلة الجفاف المزمن؟

يصعب الإجابة على هذا السؤال بكل ثقة لأن الأبحاث لا زالت جارية، لكن الإكتشافات الأولية حاسمة، لأن كثيراً من المرضى تبين أنهم لم يشربوا الماء الكافي لمدة طويلة قبل إصابتهم. وهذا

الماء.. أفضل دواء !

أغلبية الناس لا يشربون قسطاً وافياً من الماء يوميا مما يجعلهم عرضة لأعراض مختلفة. ويصعب تحديد مقدار الماء الذي يجب أن يشربه المرء يوميا وذلك لاختلاف الظروف البيئية والمناخية وطبيعة وظروف الحياة اليومية التي تختلف بقسط وافر من شخص لآخر. ويعرف عدم تناول الماء بالكمية المطلوبة في الدوائر الصحية بالجفاف الذي يرى الأخصائيون أنه أحد الأسباب الأكثر شيوعاً للأمراض الصحية القابلة للوقاية باتخاذ وسيلة سهلة. كما يرى الأخصائيون أن الحموضة المعوية، وألم الروماتزم، وألم الظهر، والصداع، وألم السيقان قد يكون سببه الرئيس الجفاف.. أي عدم شرب كمية من الماء التي يحتاجها الجسم بصفة يومية منتظمة. وتعرف هذه الحالات بالمرض المرافق، ويتم بحثه حالياً من قبل العلماء. ويشكل

مساهمة الصديق

م.ع.م (تونس)