أهمية الماء فى حياة الإنسان

مقدمة:

الإنسان لا يستطيع أن يعيش بلا ماء إلا نحو أيام, وهذا يكفي في الدلالة على أنه من أكبر الضرورات لإقامة الحياة بعد الهواء. لهذا السبب كانت حاجة الجسم إلى الماء ضرورية جدا، فلا بد للإنسان الذي يريد أن تكون صحته تامة أن يتعاطى من الماء عدة مرات في اليوم. ويجب إعطاء المصابين بالحمى والكوليرا والبول السكري من الماء بقدر ما يطلبون على العكس مما يقول به الأطباء الآخرون. وشرب الماء بكثرة يفيد المصابين بأمراض مزمنة. الإنسان لو شرب كل نصف ساعة أو كل ربع ساعة جرعة من الماء فهذا الأمر يساعد كثيرا على شفاء التهابات المعدة والأمعاء. ولا يجوز أن يفهم من هذا أن الإكثار من الماء نافع في كل الأمراض بل يجب التمييز بين ما ينفعه الماء وما يضره من تلك الأمراض حتى لا يضع الشيء في غير محله. ن أحسن مشير على الإنسان هو ميله, فيجب إعطاء الجسم من الماء بقدر ما يطلبه, ومع هذا فيجب إعطاء المصاب بأمراض مزمنة جرعة من الماء كل ربع أو نصف ساعة حتى ولو لم يمل إليه. لأن ذلك يفيده. والناس اليوم قد اعتادوا عدم الإكثار من الشرب وهذا خطأ فيجب أن يشرب الإنسان يوميا من نصف لتر إلى لتر واحد. واللتر يسع نحو أربعة أقداح. ولشرب الماء أوقات فلا يجوز شربه مع الأكل ولا بعد الأكل بزمن نحو نصف ساعة, أو ساعة, لأن الماء في أثناء الأكل يعطل نزول اللعاب إلى الريق على الأطعمة, والريق ضروري جدا في حركة التغذية, فإن اللقمة التي لا تمتزج جيدا في الفم باللعاب يصعب هضمها أو يقل انتفاع الجسم بها. وإذا شرب الإنسان بعد الأكل مباشرة ماء منع الهضم أن يتم على الوجه المطلوب من الجودة, لأن كثرة الماء تمنع العصير المعدي من الانفراز. فإذا تعاطى الإنسان قليلا من الماء بعد الأكل لقمع العطش فلا بأس, وأما موعد شرب الماء فهو بعد الأكل بزمن طويل أي بعد نحو ساعتين.لقد أجمع علماء وظائف الأعضاء على أن الماء هو العنصر الأساسي في تكوين الأجسام الحية وتركيبها مطلقا من حيوان ونبات, وأنه يدخل في خلايا جميع الأجهزة والعصارات والسوائل والدم وغيرها بدون استثناء, وقد قدر فيها بأكثر من 70 و85% لذلك فقد أصبح الماء ضروريا في الحياة, وهو أحد العناصر الأربعة الأقلية في الخلقة وهي: الماء والنار والهواء والأرض أو التراب فإن كل مخلوق مركب من هذه العناصر على اختلاف نسبة إجراء التركيب فيه. ومن منافع الماء للجسم خاصة أن جهاز الهضم لا يعمل إذا لم يكن ماء يكمل به الهضم, كما أن المواد الضارة المتخلفة من عمليات الهضم لا يمكن أن تنفث إلى الخارج إذا لم يتعاط الإنسان والحيوان شرب الماء لتخرج بالبول أو العرق أو التبرز. أما إذا نقصت كمية الماء في الجسم عن المستوى المطلوب فإن ذلك يؤدي إلى الصداع والأرق وعسر الهضم والإمساك. وإذا كان النقص كبيرا فإن عمل الجسم يختل ويضطرب النظام فيه, ثم يبدأ الجسم بالجفاف حيث تجف خلاياه وتظهر التجاعيد على الجلد نتيجة ذلك. ويستطيع مريض القرحة أن يشرب الماء كما يريد وبلا خوف, وكذلك مريض القولون الذي يعاني من الغازات والانتفاخ حيث يستطيع أن يشرب أي كمية من الماء, ولكن يجب أن يتجنب المياه الغازية والتي تحتوي على السكريات, ومريض السكر حيث أن جسمه يفقد الكثير من الماء بصفة مستمرة وعليه أن يشرب الكثير أيضا, بل إن عطشه يدفعه إلى ذلك دائما. وكذلك مريض التليف المزمن في الكبد يجب الاستمرار في شرب الماء كلما أحس بالعطش, هناك شرط واحد لشرب الماء بكثرة, وهو أن تكون الكليتان سليمتين, وبعد التأكد من سلامة الكليتين فلا ضرر من شرب الماء, لأن الكليتين عليهما تخليص الجسم من الماء الزائد. ويجب الاهتمام بشرب الماء في أيام الحر إذ تزيد كمية العرق, ويؤدي ذلك إلى زيادة لزوجة الدم، الأمر الذي قد يساعد على تكوين الجلطة التي تحدث غالبا في أوردة الساق حيث تكون سرعة سريان الدماء أقل, كما أنه في أثناء فترات الحر يزيد العرق وتقل كمية البول, وهكذا ترتفع نسبة الأملاح ويزيد احتمال تكوين الحصوة, ويزيد احتمال الإصابة بالالتهابات الصديدية, وشرب الماء بكثرة يعتبر عامل أساس في العلاج حيث يتخلص الجسم من كميات أكبر من الميكروبات مع البول المتزايد الذي يخرج من الجسم مع كثرة شرب الماء, وهكذا يمكن أن يؤدي إهمال شرب الماء بكمية كافية إلى تكوين الحصوة أو زيادة حجم الحصوة الموجودة أصلا, فشرب الماء بكثرة يقلل من تركيز الأملاح في البول ويقلل بالتالي من احتمال تكوين الحصوة كما أن شرب الماء يعتبر أحسن دواء لطرد البلغم, كما أنه يساعد على إذابة البصاق أو البلغم اللزج, وهكذا تكون النصيحة لمرضى النزلات الشعبية المزمنة وحساسية الصدر هي الماء بكثرة, وفي حالات تمدد الشعب الهوائية يساعد شرب الماء على التخلص من البصاق. كما أن شرب الماء مهم للجلد والشعر والأظافر, حيث أن نقص الماء يؤدي إلى فقد الجلد ليونته ويصبح معرضا للجفاف وهكذا تسهل إصابته بالميكروبات أو القطربيات, أما الأظافر فإنها تصبح سهلة الكسر ويقل نموها وليونتها, وتكون أيضا عرضة للإصابة بالميكروبات, ونفس الشيء يتكرر مع الشعر الذي يسقط نتيجة لتكسره. ونقص الماء الشديد يؤثر على سطح الجلد الخارجي وهي الطبقة العازلة المحيطة بالجسم, ونقص الماء يؤدي إلى فقدان هذه الطبقة لمرونتها وقدرتها على عزل الجسم, وهكذا نجد أنها تمتلئ بالفجوات التي يمكن أن تدخل من خلالها المواد الضارة التي تهيج الجلد والأغشية الموجودة تحته. والشعور بالعطش أحد الأحاسيس الأساسية, كذلك في حياة الإنسان, وقد أجريت دراسات كثيرة بغية معرفة آلية الشعور بالعطش, وتبين أن الجسم يبدأ بمحاولة للاستعاضة عن الماء, بوساطة هرمونات خاصة تفرزها المراكز العليا للدماغ, فتبطئ عملية الطرح التي يؤديها الماء, أي تبطئ عمل إفرازات الكلية التي تقوم بعملية الطرح عن طريق المسالك البولية, فإذا ما استمرت حاجة الجسم إلى المقدار الكافي من الماء, كان الشعور بالعطش, الذي يتفاوت قوة وضعفا بتفاوت حاجة الجسم نفسه. الماء ليس مادة مغذية, فهو لا يحتوي على أي مقدار حروري, وبعبارة أخرى فهو لا يحترق, ولكن له دورا هاما في العضوية لأن الأملاح التي يحملها تؤمن توازن الشوارد الملحية للأنسجة, ذلك أن المبادلات الفيزيولوجية تتبع وجود أملاح مستمر على شكل شوارد (ions) كما أن عملية التفكير تحتاج إلى سيالات عصبية, لا تتوفر إلا بوجود الماء. وللماء عملية جوهرية أخرى, هي قيام بتخليص الجسم من الفضلات, فمن الضروري للجسم أن تطرح منه السموم الموجودة فيه, وهي العملية التي يسهم الماء فيها, فالكلى التي تصفي الدم تحتاج للماء كي تؤدي عملها على الوجه الأكمل. وليس معنى هذا أن ملء الجسم بأكثر من حاجته إلى الماء لا يخلو من الأضرار, فإن الماء الزائد يمدد مصل الدم, ويباعد الأنسجة والحجيرات ويجعلها تبطئ القيام بعملها, وإن كان من النادر أن يقع تسمم ناشئ عن الإسراف في تناول الماء, اللهم إلا لدى المرضى, أو لدى الذين أجريت لهم عمليات جراحية كبرى. ومن الضروري أن نشير إلى أن الماء يمكن أن يحمل معه كثيرا من الجراثيم المعوية كما تحتوي مياه الجبال على بيوض ديدان حيات البطن (أسكاريس). وهناك أنواع أخرى من المياه تحتوي على طفيليات وجراثيم, ويمكن أن تصيب بأضرارها أعدادا كبيرة من الناس عن طريق العدوى.