



## تشنگی سلولی مزمن - آب رسانی

مزدافر مؤمنی - فروردین ۱۳۹۷ - www.mazdafar.com

هدف این مقاله ارتقاء سطح آگاهی عمومی در حوزه سلامتی و آب آشامیدنی است.

بخش‌هایی از این مقاله برگرفته از گفتار اول و ششم کتاب *آبِ ناب* است.

### مقدار آب موجود در اعضاء حیاتی بدن<sup>۱</sup>

در وضعیت ایده‌آل، حدود ۷۰٪ از وزن بدن یک مرد سالم از آب تشکیل شده است. این میزان در بدن زنان، به دلیل حجم کمتر عضلات و چربی بیش‌تر، حدود ۱۰٪ کمتر از مردان است. استخوان ۲۵٪، پوست ۷۰٪، عضلات ۷۵٪، کبد ۷۶٪، قلب ۷۸٪، ریه ۸۰٪، کلیه ۸۵٪، مغز ۸۵٪، مایع خون ۹۳٪ و سیتوپلاسم (مایع درون سلولی) تا ۹۵٪ 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<sup>۲</sup> در مقایسه با مولکول‌های دیگر، ۹۹٪ از مولکول‌های بدن انسان را آب تشکیل داده است. نیل دِگرس تیسون<sup>۳</sup> اخترفیزیک‌دان، کیهان‌شناس و نویسنده آمریکایی گفته است: «تعداد مولکول‌های موجود در یک لیوان آب، بیش‌تر از تعداد لیوان‌های آب موجود در تمام اقیانوس‌های جهان است.»

نفس کشیدن، هضم غذا، جذب مواد مغذی و دفع مواد زائد، انقباض ماهیچه‌ها، حرکت بدنی، گردش خون، غلظت خون، سم‌زدایی، تنظیم حرارت، سوخت‌وساز، عملکرد غدد و انجام تمام اعمال حیاتی دیگر در بدن، وابسته به آب است. انسان می‌تواند ۴۰ تا ۶۰ روز بدون غذا زنده بماند ولی بی‌آبی را فقط سه روز می‌تواند 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٪ از مردم، دچار کم‌آبی (Dehydration) یا تشنگی سلولی مزمن هستند. اگر به نوشیدن 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 اندازه 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، آب رسانی کافی است. یکی دیگر از نشانه‌های کم‌آبی بدن، می‌تواند مقدار کم ادرار یا عدم دفع ادرار بیش از ۷ یا ۸ ساعت باشد.

1-<http://biofoundations.org/water-and-the-human-body-series-chapter-1-water-content-in-the-human-body>

2 - 2.75 Angstrom (۲/۷۵ آنگستروم)

3 - Neil de Grasse Tyson (Born 1958)



تشنگی سلولی مزمن، یکی از دلایل اصلی پیری و بسیاری از بیماری‌هاست. شاید نوشیدن آب براساس الگوی ۳۳ سی‌سی به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن، که مورد وفاق عمومی متخصصین حوزه سلامت است، در ابتدا دشوار به نظر برسد، ولی تنها دو هفته پس از آب‌رسانی مناسب به بدن، به‌طور خودکار و به وضوح 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 شفابخش آب در درمان انواع بیماری‌ها تحقیق نمود و بیماری‌های مزمن، صعب‌العلاج و لاعلاج گوناگون، از جمله: سوزش سردل (ریفلاکس معده)، آرتریتیس (التهاب، درد و ورم مفاصل)، آنژین صدری (درد قفسه سینه به دلیل مشکل در شریان‌های قلب)، میگرن (سردردهای پی‌پی و مداوم، همراه با تهوع و استفراغ)، گل‌ت (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 لیبدو (کاهش تمایل جنسی)، سندروم خستگی مزمن، کلسترول بالا، کم‌ردد، افسردگی و برخی از انواع سرطان را، تنها با نوشیدن آب به مقدار کافی و تصحیح رژیم غذایی، درمان نمود. وی نتیجه تجربیات و تحقیقات خود را در قالب شش کتاب ارائه کرد. یکی از آثار بسیار تأثیرگذار و تکانه‌دهنده او که شهرت جهانی برای وی به همراه آورد، با عنوان *Your Body's Many Cries for Water*<sup>۴</sup> 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 و همچنان می‌شود. اغلب محققان و دانشمندان برجسته حوزه آب و سلامت، در مقالات، کتب و سمینارهای خود، از دکتر فریدون باتمانقلیچ به عنوان نابغه درمان 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.»<sup>۵</sup>

آنچه در دو صفحه آتی تا سرفصل بعدی می‌خوانید، گزیده‌ای کوتاه از پیش‌گفتار کتاب مذکور است:

«به خاطر دارم، روزی از سِر الکساندر فلمینگ، کاشف پنی‌سیلین و برنده جایزه نوبل، که به هنگام تحصیل در بیمارستان سنت مری لندن، قبل از فوتش جزو آخرین شاگردان او بودم پرسیدم: سِر 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 کوتاه مدت بسیار جالب و در دراز مدت باورنکردنی بود، زیرا تمام اصول متداول درمانی را به تمسخر می‌گرفت و نتیجه مثبت آن به قدری غیرقابل انکار بود که فکر آن، مرا تمام وقت آزار می‌داد. نتیجه بالینی این روش آنقدر مثبت بود که حتی مدعیان و مخالفان نیز، خود، مبلغ آن گردیدند. قصد من آگاه ساختن عموم مردم از اصولی کاملاً طبیعی در بدن خود آن‌ها است تا با این

۴ - معادل فارسی عنوان انگلیسی کتاب مذکور «ناله‌های فراوان بدن شما برای آب» است.



آگاهی، امکان جلوگیری از بروز بیماری را در اختیار داشته باشند و در مواقعی که حالات بیماری پیدا می‌شود، به سادگی بتوانند آن را درمان کنند و حاصل تجربیات خود را برای اشاعه این روش درمانی به کار گیرند. این روش کوچکترین زیان و آزاری به بار نمی‌آورد و به سادگی و بدون تأخیر امکان‌پذیر است.

تشنگی سلولی مزمن، منجر به درد، انواع بیماری‌ها و مرگ نابهنگام می‌گردد و تظاهرات و علائم نخستین آن، تاکنون، با عنوان: بیماری‌هایی که ریشه آن‌ها نامعلوم است نام‌گذاری شده است.

تمام عملکردهای حیاتی در بدن، توسط آب تنظیم و انجام می‌شود. برای انتقال مواد مغذی، اکسیژن، هورمون‌ها و پیام‌های شیمیایی به تمام بافت‌های بدن، باید آب کافی وجود داشته باشد. بدون آب کافی برای خیس کردن یکسان تمام بافت‌ها، مواد حیاتی‌ای که توسط آب انتقال می‌یابد به بخش‌هایی از بدن نخواهد رسید. در این شرایط، سیستم مدیریت کم‌آبی بدن فعال می‌گردد و با ارسال پیام‌های شیمیایی که توسط هیستامین کنترل می‌شود، یک روند جدید آب‌رسانی با سهمیه پائین، برای بخش‌های تشنه و خشکی‌زده بدن، به راه می‌افتد. در این شرایط، هنگامی که هیستامین و پیام‌های شیمیایی تابع آن، به اعصاب حس‌گر درد می‌رسند، درد ایجاد می‌کنند. به همین دلیل است که کم‌آبی، به عنوان اولین نشانه هشدار دهنده، درد ایجاد می‌کند. اگر کم‌آبی ادامه پیدا کند و به‌طور طبیعی با آب برطرف نگردد، 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، بجای درمان کردن، آن‌ها را خفه و خاموش می‌کنیم. کم‌آبی، سبب فقدان برخی از عملکردهای حیاتی می‌شود و علائم گوناگونی که توسط حس‌گرهای سیستم آب‌رسانی بدن در حین کم‌آبی شدید و طولانی بروز می‌کند، به عنوان علائم بیماری شناخته می‌شود، بیماری‌هایی که ریشه آن‌ها 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 آب‌رسانی کامل به بدن، کم‌تر فعال است و هنگامی که بدن دچار کم‌آبی می‌گردد 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، براساس 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 ساعاتی 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 گشته، این واقعیت است که



هزینه تحقیق و تولید محصولات دارویی بسیار سنگین شده است. دلیل دیگر، مبالغ بالای است که به شرکت‌های ارائه‌کننده محصولات و همچنین به پزشکان اغوا شده پرداخت می‌شود تا مردم را مجاب به خرید دارو کنند و به این شکل میزان فروش داروهای معمولی و داروهایی که تبلیغات گسترده‌ای برایشان انجام شده، 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 تداوم سودآوری دارو است.

ما باید بدانیم که دارو نمی‌تواند بیماری را درمان کند. داروها تسکین دهنده هستند ولی طوری ساخته نشده‌اند که بیماری‌های انسان را درمان کنند. امروزه، متخصصان امر پزشکی، از نقش حیاتی آب در بدن انسان آگاه نیستند. در این کتاب، ما در مورد نقش آب در بدن و این که چطور یک درک ساده از این موضوع، می‌تواند نیازهای جامعه ما را در حوزه سلامت متحول کند بحث خواهیم کرد. ما خواهیم آموخت که چگونه پیش‌گیری می‌تواند رویکرد اصلی ما نسبت به موضوع سلامت عمومی جامعه باشد.

در مباحث این کتاب، قهرمان، آب است. آب، ماده نخستین و عامل اصلی در به‌انجام رساندن تمام 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. هرکسی 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.

راه حل 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 درمان آن‌ها، اقدام مؤثر انجام دهید، البته به شرط آن که 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 سوخت و ساز بدن، طبع و مؤلفه‌های متعدد دیگر، بر میزان مصرف آب روزانه تأثیرگذارند 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 وفاق عموم متخصصان این حوزه است، به ازای هر دو پوند از وزن بدن، یک اُنس آب، یعنی به ازای هر یک کیلوگرم از وزن بدن، ۳۳ میلی‌لیتر 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 و یا هنگام ورزش، نیاز بدن به آب افزایش می‌یابد.

### بهترین 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. بدین جهت صبح هنگام که از خواب برمی‌خیزیم، بدن تشنه است و نیاز به آب دارد. بهترین زمان برای نوشیدن آب، به ویژه برای آب‌رسانی به مغز، صبح ناشتا با شکم خالی است، چراکه آب با اسید هیدروکلریک معده ترکیب می‌شود و یک محلول اسیدی ضعیف به نام هیدرونیوم ( $H_3O^+$ ) ایجاد می‌کند که بهترین ترکیب برای آب‌رسانی 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 الی 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 سکت‌های قلبی و مغزی، به دلیل افزایش غلظت خون در حین استحمام روی می‌دهد. نوشیدن آب، قبل از حمام، از این اتفاق جلوگیری می‌کند. نوشیدن آب قبل از خواب نیز توصیه می‌شود. برخی از مرگ‌های ناگهانی که در حین خواب حادث می‌گردند، به سادگی قابل پیش‌گیری هستند.

### بدترین زمان نوشیدن آب

بدترین زمان نوشیدن آب، همراه با غذا و یا بلافاصله پس از صرف غذا است. نوشیدن آب همراه با غذا منجر به رقیق شدن اسید معده و شیرابه‌های هاضم غذا می‌گردد و در روند گوارش اختلال ایجاد می‌کند.

### نحوه نوشیدن آب

امروزه درباره اهمیت و لزوم آب‌رسانی مناسب به بدن، به ویژه در کشورهای آمریکای شمالی آن‌قدر اطلاع‌رسانی و تبلیغ می‌شود که بسیاری از مردم، در خیابان‌ها، پارک‌ها، مراکز خرید، محل کار و در حین رانندگی، یک بطری پلاستیکی آب به همراه دارند و دائم مشغول نوشیدن آب هستند. درست است که آب‌رسانی به بدن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است ولی نوشیدن آب به شکل مداوم، میزان غلظت سدیم را در نسوج به ویژه مغز پایین می‌آورد و منجر به اختلال می‌گردد و از طرف دیگر، سیستم گوارش را گمراه می‌کند، ضمناً 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 بجای 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 نموده و مقدار اضافی آنرا 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، در حین ورزش و یا حرکت مداوم، مانند کوه‌پیمایی، که بدن تعرق مستمر دارد، توصیه می‌شود جرعه جرعه 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 بخصوص بیماری‌های قلبی عروقی که امروزه عامل شماره یک مرگ و میر انسان است به شدت کاهش می‌یابد.

[www.mazdafar.com](http://www.mazdafar.com)