

水能治百病

上文提到 F. Batmanghelidj 醫生在伊朗獄中以清水治療三千多名胃潰瘍的病人所累積下來的經驗，及其往後的十多年研究身體缺水及身體疾病的密切關係，他的結論是：很多常見的疾病或身體不適，其實是身體不同程度缺水的反應。身體缺水在感知上的反應包括：並非因為過度勞動所引起的疲倦，例如清早不願起床的感覺、焦慮、激動、脾氣差、情緒低落、失眠、渴望飲汽水、酒、甚至毒品，以及身處廣場或在陌生環境而產生恐懼症，這都是腦細胞因要保存水分及調節水分而誘發的反應。

身體在進一步的水旱警示時作出資源控制的反應包括：便秘，敏感，哮喘，高血壓，糖尿病二型，及自生免疫毛病。

當缺水進入危急呼喚：身體在局部地區性救急行動包括：胃灼熱，風濕關節痛，腰背痛，偏頭痛，結腸痛，纖維肌痛，心絞痛。

長期缺水的後遺症很廣泛，包括：肥胖，痔瘡，膽固醇栓塞及動脈血管毛病，一型糖尿病，嚴重的神經系統毛病，例如：老年癡呆症，多發性硬化，神經炎，靜脈炎，淋巴腺瘤，癌症及很多其他的毛病。差不多百分之六十人類現時常見的慢性病都是與身體細胞缺水有關。

我們應該如何補充水分呢？

每二十四小時，有相等於四萬杯水流過身體各器官組織，一生中每天如是，水的新陳代謝程式，及循環再用過程及環境因素，令身體每天會消耗大約 6 至 10 杯水量，需要每天補充。一般而言，大約每磅體重需要半安士水量，即是每天最少 8 至 10 杯水。每次可飲 8 至 16 安士，一天平均分時段飲用。

飲水最好是飯前半小時飲，這幫助消化道準備消化，特別是一些患有胃炎，十二指腸炎，胃灼熱，胃潰瘍，結腸炎及消化不良的氣脹的人士。當然每感口渴時就要飲水，就算正在用餐。

餐後兩小時半要飲水幫助完成消化及食物化解時失落的水。

清早一起床先要飲水，補充長時間睡眠中水分的流失。

在運動前要飲水，幫助製造汗水。

便秘的人如果沒有進食足夠的水果及蔬菜更要多飲水，清早起床先飲兩三杯水是便秘最佳的良藥。大家或會問？一般飲品，例如：咖啡、茶、果汁、汽水、湯是否等如水呢？咖啡、茶含有咖啡因，對身體有利尿作用，令身體水份更易流失，於是反而要加多飲水補充。如果你有機會帶孩子看電影，入場時買了汽水，在中場他們就需要去小便，比起一般飲清水來得快。因此一般飲品，不能代替清水用。

另一種幫助大家每日記得飲大量清水的做法，就是不用依靠口渴的感覺才飲水，因為很多人的生活及工作實在太過緊張，可能整天忙碌地工作，完全忘記了飲水這回事，有些人是在日常生活中，完全沒有口渴感覺，做法是在每次小便後，就隨即飲一大杯，你當然會變成密密的需要小便，幾天後你的口渴感覺會再度出現，而你身體的毛病也同時消失。

有一種說法：「我們服藥時飲那杯水的治病能力遠比所服食的藥物更好。」可見是對的。

袁大明自然療法醫生

文章來源：大公網 刊登日期： 2006-8-28