

## புனித நீரே! எனக்கு புத்துயிர் தா!

எஸ். சக்ரபாணி



தண்ணீரை இந்தியாவில் முன்னோர்கள் புனிதமாகக் கருதி, தெய்வமாக வழிபட்டு வந்தனர். இந்த கட்டுரையைப் படித்து முடித்தவுடன் நீங்களும் இதை ஒப்புக் கொள்வீர்கள். மங்கையர் மலர், 2003 ஜூலை மாத இதழுடன் ஒரு விலை மதிப்பற்ற இலவச இணைப்பு வந்தது. 'ஆரோக்கியம் தரும் பானங்கள்' என்ற தலைப்பைப் பார்த்ததுமே உள்ளே நான் விரும்பும் பானம் இடம் பெற்றிருக்கிறதா என்று தேடினேன். கிடைத்தது. அதுதான் தண்ணீர் என்னும் அரிய பானம்!

நம் உடலின் எடையில் சுமார் 60 விழுக்காடு நீர்தான். பிராண வாயுக்கு அடுத்ததாக நீர்தான் அத்தியாவசியமானது. நாம் உணவு இல்லாமல் ஒரிரு வாரங்கள் இருந்து விடலாம். ஆனால் தண்ணீர் இல்லாமல் இரண்டு மூன்று நாளுக்கு மேல் இருக்க முடியாது. உடலின் எல்லா பாகங்களுக்கும் ஊட்டச் சத்தை சுலபமாக எடுத்துச் செல்லவும், எல்லா பாகங்களிலிருந்தும் கழிவுப் பொருட்கள், நச்சுப் பொருட்களையும் வெளியேற்ற நீர் மிக மிக அவசியம். உடலின் ஒவ்வொரு உயிரணுவிலும், அதைச் சுற்றியும் நிரம்பியிருக்கும் திரவங்களுக்கு நீர்தான் ஆதாரம். உடலில் உள்ள நீரில் 80 விழுக்காடு இரத்தத்திலும், 73 விழுக்காடு மூளையிலும், 22 விழுக்காடு தசைகளிலும், 22 விழுக்காடு எலும்புகளிலும் இருக்கிறது.

நாம் வேலை செய்யும் போதும், தேகப் பயிற்சி செய்யும் போதும், உணவு ஜீரணிப்பு போன்ற செயல்களினாலும் ஏற்படும் சூட்டைத் தணிக்க நீர் நிறைய தேவைப் படுகிறது. மற்றும் நாம் சுவாசிக்கும் போது வெளியேறும் காற்றுடன் (கார்பன் டை ஆக்சைடு)

நீராவியாகவும் நாம் நீரை இழக்கிறோம். அதனால் உடலில் நீரின் அளவை சீராக வைத்துக் கொள்வது மிக அவசியம். மூளையில் நீரின் அளவு குறைந்தால் உடனே சோர்வு ஏற்படுகிறது. தசைகளிலும், எலும்புகளிலும் நீரின் அளவு குறைந்தால் தசைப் பிடிப்பு, மூட்டுவலி ஏற்படும். இரத்தத்தில் குறையுமானால் இதயத்தின் அழுத்தம் அதிகரிக்கும். நீரின் அளவு குறைவதாலேயே வயதானவர்களின் சருமம் வறண்டு சுருங்கி நார்த்தங்காய் ஊறுகாய் போல் ஆகிவிடுகிறது. போதுமான அளவு நீரைப் பராமரித்து வந்தால் வயதாகுமே தவிர தோல் வறண்டு சுருங்கிப் போகாது. தசைகள், தசை நார்கள், எலும்புகள் வறண்டு போய் இறுகிப் போகின்றன. உடலுறுப்புகளின் திறன் குறைகிறது.



உடலில் நீரின் அளவு குறைவதால் தலைவலி, சோர்வு, கவனமின்மை, களைப்பு, மலச் சிக்கல் என்று பல அறிகுறிகள் தோன்றும். சிறுநீரகத்திலும் நோய் ஏற்பட்டு எரிச்சல் ஏற்படலாம். இவற்றையெல்லாம் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாமல் மருந்துகளை உட்கொண்டால் பக்க விளைவுகள்தான் ஏற்படும் என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை. இன்னாருக்கு இவ்வளவு நீர் என்று உறுதியாகச் சொல்ல முடியாது. இது அவரவர் உடல் வாகைப் பொறுத்தது. சராசரி மனிதன் 8 முதல் 10 தம்ளர் வரை (இரண்டரை முதல் மூன்று லிட்டர்) குடிப்பது நல்லது என்று பரிந்துரைக்கிறார்கள். டாக்டர் .:பெரிடூன் பேட்மன்கெளிஜ் (Dr. Fereydoon Batmanghelidj) என்ற அமெரிக்க மருத்துவர் (செல்லப் பெயர்: பேட்மன்) இதை நன்கு ஆராய்ந்து உடலில் நீரின் அளவை சமநிலைப் படுத்தவும், அதன் மூலம் பல நோய்களைக் குணப் படுத்தவும் வழி கண்டு பிடித்து இதற்கு 'வாட்டர் தெரபி' என்று பெயரிட்டார். இதைத் தான் அந்த மங்கையர் மலர், 2003 ஜூலை மாத இதழில் புகழ்ந்து விமர்சித்திருந்தார்கள்.

டாக்டர் .:பெரிடூன் பேட்மன் இதை ஒரு உருக்கமான நிகழ்ச்சியின் மூலம் கண்டு பிடித்தார். அவர் சிறைச் சாலையில் மருத்துவராக

இருந்தபோது ஒரு கைதி உயிர் போகும் நிலையில் இருந்தான். அவனுக்காக வரவழைத்திருந்த மருந்து வரவில்லை. டாக்டர் பேட்மன் மனம் வருந்தினார். அவனை எப்படியும் காப்பாற்ற வேண்டும் என்று ஒரு தம்ளர் நீரைக் குடிக்க வைத்தார். நோயாளியிடம் மாறுதல் தெரிந்தது. கூர்ந்து கவனித்தார். அபாய கட்டம் தாண்டிவிட்டதை உணர்ந்தார். இன்னும் கொஞ்சம் தண்ணீர் கொடுத்தார். அவன் உடல் நிலை இன்னும் மேம்பட்டது. மருந்து வந்தது. அதனுடன் நிறைய நீரையும் கொடுத்தார். நோயாளி உயிர் பிழைத்தான். இந்த நிகழ்ச்சி பேட்மனைப் பெரிதும் பாதித்தது. தண்ணீரில் இருக்கும் சக்தியை ஆராய்ந்தார். அவர் நம்பிக்கை வளர்ந்தது. “தண்ணீருக்காக உங்கள் உடலின் அழகைக் குரல்கள்” என்ற பெயரில் புத்தகம் வெளியிட்டார். “மருத்துவர்களே! இப்பொழுதாவது தண்ணீர்தான் குணப்படுத்துகிறது என்ற உண்மையை ஒப்புக் கொள்ளுங்கள். நோயாளிகளிடம் சொல்லுங்கள்” என்று கருத்தரங்குகளில் முழங்கினார். தொடர்ந்து எண்ணற்ற நோயாளிகளைக் பரிசோதித்து மேலும் பல நூல்களை எழுதினார்.



**சந்திரனில் தண்ணீர் உள்ளதா எனத் தேடுகிறார்களாம்!**

இதுதான் இன்றைய வாட்டர் தெரபி உருவான கதை. இது பல இடங்களில் பல விதமாக கையாளப் படுகிறது. பெங்களூரிலுள்ள ஜின்டால் நிறுவனத்தின் இயற்கை வைத்தியம் மற்றும் யோகா மையம் கையாண்டு வரும் முறை மிகவும் பயனுள்ளது. அதன்படி காலை எழுந்தவுடன் முதல் வேலையாக 5 அல்லது 6 தம்ளர் (ஒன்றரை லிட்டர்) தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். மூக்கில் விரல் வைக்காதீர்கள்! நீங்கள் மனம் வைத்தால் முடியாதது ஒன்றுமில்லை. ஆரம்பத்தில கடினமாக இருக்கும். மூன்று தம்ளரில் ஆரம்பித்து

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகரித்துக் கொண்டு வரவேண்டும். குடித்து முடித்தபின் ஒருமணி நேரம் எதுவும் சாப்பிடவோ, குடிக்கவோ கூடாது. உணவுக்கு அரை மணி முன்னிலிருந்து, அரைமணி பின்னர் வரை நீர் அருந்தக் கூடாது. இதை இந்தியாவில் மூன்னோர்கள் 'உஷாபானம்' என்று அழைத்தனர். இந்த வாட்டர் தெரபியின்போது மதுபானத்தை கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும்.

இந்த சிகிச்சை முறையால் உண்டாகும் பலன்களைக் கவனிப்போம்:

நோய்	தீர் ஆகும் காலம்
மலச் சிக்கல்	1 நாள்
அஸீடிடி	2 நாட்கள்
சக்கரை வியாதி	ஒரு வாரம்
இரத்த அழுத்தம்	4 வாரங்கள்
கேன்ஸர்	4 வாரங்கள்
சுவாச நோய்	3 மாதங்கள்

இது எண்ணற்ற நோயாளிகளின் சிகிச்சைக்குப் பின் எடுத்த சராசரி மதிப்பீடு. நோயின் தீவிரம், நோயாளியின் உடல் வாகு இவற்றைப் பொறுத்து சிறிது மாறுபடலாம். ஆர்த்ரைடிஸ், ருமேடிஸ்ம் இவற்றால் அவதிப் படுபவர்கள் ஒரு நாளைக்கு உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன், காலை, மதியம், இரவு என்று மூன்று வேளை, ஒரு வாரம் செய்ய வேண்டும். பின்னர் தினம் இரண்டு முறை உடல் குணமாகும் வரை செய்ய வேண்டும்.

இது எப்படி சாத்தியமாகிறது? பெரும்பாலோருக்கு குடலை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது ஒரு பெரிய பிரச்சினை. இந்த அளவு தண்ணீர் குடிப்பதால் 'கொலோன்' (பெருங்குடல்) சுத்தமாகிறது. குடல்களில் உள்ள மியூகோஸல் மடிப்புகள் புத்துயிர் பெற்று செயல் படுகின்றன. புதிய இரத்தம் நன்கு சுரக்கிறது. ஊட்டச் சத்துக்கள் அதிக அளவில் உறிஞ்சப்பட்டு சுலபமாக எல்லா உறுப்புகளுக்கும் எடுத்துச் செல்லப்படுகின்றன. சருமம் உலர்ந்து போவதில்லை. எனவே கிரீம், லோஷன் செலவு மிச்சம். உடலின் இயல்பான எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கிறது. நாள் முழுவதும் புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்கலாம்.

எண்ணற்ற நோயாளிகள் தலைவலி, களைப்பு, சோர்வு ஊக்கமின்மை இவைகளை தவறாகப் புரிந்து கொண்டு நீரைக் குடித்து சரி செய்து கொள்ளாமல், நொறுக்குத்தீனி தின்கிறார்கள் அல்லது மருந்துகள் கூட சாப்பிடுகிறார்கள். டாக்டர் பேட்மன் இதைக்கண்டு தலையில் அடித்துக் கொள்கிறார். மும்முரமாக வேலை செய்யும் போதுகூட அப்பப்போது உடம்பை ஒரு முறை சிலிர்ப்பிக் கொண்டு ஒரு தம்ளர் நீர் குடிக்க அறிவுறை செய்கிறார்.

இப்பொழுது சொல்லுங்கள், நம்மை நோய் நொடி இன்றி பாதுகாக்கவல்ல தண்ணீரைப் பழிக்கலாமா? போற்றிக் காப்பாற்ற வேண்டாமா? இந்த விஷயத்தில் கண்ணும் கருத்துமாய் இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே தண்ணீரைத் தெய்வத்திற்கு சமமாக ஒப்பிட்டார்கள். நம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ள தண்ணீரைப் பேணிக் காப்போம்.

மேலும் படிக்க:

1. [http://findarticles.com/p/articles/mi\\_m0826/is\\_6\\_17/ai\\_80897724/pg\\_2/?tag=content;coll](http://findarticles.com/p/articles/mi_m0826/is_6_17/ai_80897724/pg_2/?tag=content;coll)
2. <http://www.watercure.com/>
3. <http://www.healthy-water-best-filters.com/batmanghelidj.html>
4. <http://www.nature.com/nm/journal/v10/n12s/full/nm1150.html>