أعجوبة العلاج بالماء

- الاستخدامات الطبّية:

1- لمعالجة الإمساك: اشرب 3 أو 4 أكواب من المياه العذبة في الصباح الباكر قبل بزوغ الفجر، فذلك سيقيك من الإصابة بالإمساك أو باضطرابات معوية أخرى.

2- لمعالجة الزكام: اغل الماء ثمّ دعه ليبرد، وعندما يفتر ارتشفه ببطءٍ لتتخلص من الزكام.

3- للمحافظة على سلامة العيون: اغسل عينيك في الصباح الباكر بالمياه العذبة يومياً، سيساعد ذلك في المحافظة على سلامة عينيك في تحسين النظر.

4- لمعالجة انحباس البول: ضع الماء المغلي في حوض الاستحمام وبينما لا تزال المياه ساخنة، اجلس فيها بحيث يصل الماء إلى خصرك وذلك لمدّة نصف ساعةٍ مرّتين في اليوم، سيساعد ذلك في درّ البول بسرعة.

5- للوقاية من ضربة الشمس: ابقِ معدتك ممتلئةً بالماء في حال أردت الخروج في فترة الظهر في الصيف ولن تصيبك حرارة الطقس المرتفعة بأي أذى.

6- للوقاية من الإصابة بالزكام: تنشق المياه العذبة عبر الأنف يومياً في الصباح الباكر ولن تصاب بالزكام طوال حياتك.

- طرق العلاج بالماء:

1- ربما يصعب تصديق ما يلي، بيد أنّ الوقائع لا يمكن نكرانها! وكما نقل عن كونفيسيوس منذ ما يقارب الـ2500 سنة، فإنّ صحّة أعضاء الجسم تستمد بشكلٍ تامٍ من المعدة. ويحلل باراماشانسا يوغانانندا بصفته قديساً من العصر الحديث أنّ الإفراط في الأكل (أي تناول الطعام كلّ يوم طال الـ365 يوماً في السنة) يؤدّي إلى أمراضٍ معقدة.

وقبل التطرق إلى التفاصيل، ربما يرى أحدهم حاجةً في معرفة بعض الأمراض التي يمكن أن يداويها هذا العلاج. وتتمثل هذه الأمراض بما يلي: آلام الرأس وضغط الدم المرتفع وفقر الدم والروماتزم والشلل التام والسمنة وداء المفاصل والتهاب الجيب والخفقة والخدار، والسعال والربو والالتهاب الشعبي والسل الرئوي والتهاب السحايا وأمراض الكبد وأمراض البوليتناسلية وفرط الحموضة والتهاب المعدة والإسهال وهبوط المعي المستقيم والإمساك والبواسير وداء السكري، وأمراض العيون والتهاب في الدم والرمد والطمث غير المنتظم والثر الأبيض وسرطان الرحم وسرطان الغدد الثديية والتهاب الأنف والتهاب الحنجرة وغيرها من الأمراض.

2- كيف يمكن للإنسان أن يزاول العلاج بالماء؟ عليه أّلا يغسل وجهه أو فمه يومياً عندما يستقيظ صباحاً قبل أن يشرب 26ر1 كلغ (1260 سي.سي) من الماء وهو متمدد. وفي الـ45 دقيقة التالية، عليه أّلا يتناول أي طعام أو شراب؛ ولكن هذه الخطوات يجب أن يسبقها بعض التحضيرات، فعليه أّلا يأكل أو يشرب شراباً منجهاً للأعصاب.

وخلال اتباعه هذا العلاج عليه أن يشرب الماء بعد مرور ساعتين على تناوله وجبة الطعام. وعليه أّلا يشرب أي شراب يحتوي على موادٍ سامةٍ أو يتناول وجباتٍ خفيفةٍ أو أطعمةً جاهزةً قبل الخلود إلى النوم.

في حال كانت المياه غير نقية، يجب أن يتم غليها في المساء وتناولها في الصباح. ولقد أظهرت التجارب أنّ الأمراض التالية يتم مداواتها بواسطة العلاج بالماء، وذلك وفقاً للمدّة الزمنية المحددة في ما يلي:

فرط ضغط الدم	شهر واحد
أمراض المعدة	شهران
الإمساك	شهر واحد
داء السكري	أسبوع واحد
السرطان	شهر واحد
السل الرئوي	ثلاثة أشهر

وعلى الأشخاص الذين يعانون من داء المفاصل والروماتزم اتباع العلاج بالماء ثلاث مرّات في اليوم لمدّة أسبوع، ثمّ البدء بعدها باتباعه مرّةً في اليوم.

- تحذير:

لا تشرب الماء قبل تناول الطعام مباشرةً أو بعد الانتهاء منه أو حتى أثناء تناوله، فذلك سيتسبب بتأثيرات مضرّة، لذلك ينصح بشرب الماء بعد مرور ساعةٍ على تناول الطعام، مما يساعد في هضم الطعام.

المصدر: كتاب صحّتك.. بمطبخك