

Su; Yaşam ilacı

Ecz. Fatma Henden

barisecz62@ttnet.net.tr

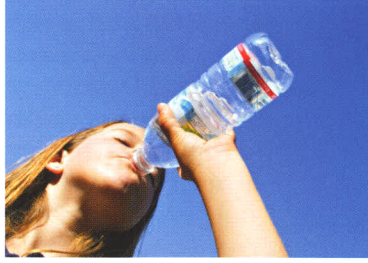
Özellikle son yıllarda artan endüstrileşme ve sivilizasyonla birlikte su kalitesi hızla kötüleşmektedir. Her geçen gün suyun hayati önemini ve etkilerini daha iyi anlıyoruz. Sağlığımızı korumak için ilk sırada yer alan en önemli faktör sudur. Suyun kalitesi sağlığımızı ve yaşam süremizi direkt etkiler.

Vücudumuzun %70'i sudan ibarettir, bebeklerde hatta %80 oranındadır. Su vücuda enerji giriş çıkışını sağlar, yaşamsal fonksiyonların anahtarıdır,

besinlerin taşınmasını sağlar, enzimleri etkili hale getirir, detoksü artırır, vücut ısısını regule eder. Bir günde 1400 lt su beyinden geçer, 2000 lt su böbreklerden geçer, 2,5 lt su atılımı olur. Bunu da kaliteli bir suyla yerine koymak gerekir ki aksi takdirde birçok metabolik fonksiyon bozuklukları kapıyı çalmaya başlar.

Her insanın yaşam saati kendine özgü çalışır, kah genetik çeyizi, kah beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak. Beslenme alışkanlıklarının başında da yine su ilk

sırada yer almaktadır. Vücuttaki su oranı azalmaya başlayınca konsantrasyon problemleri, yorgunluk, baş ağrısı, baş dönmesi v.s. ortaya çıkmaya başlar, atılım yavaşlar, serbest radikaller çoğalır ve yaşlanma hızlanır. Su yaşam enerjimizi bize geri verir, sesi bile moralimizi düzeltmeye yeter. Yoğun stresli geçen bir günün ardından hamam veya su jimnastiğinin yerini hiçbir şey dolduramaz. Bunlara zaman yoksa alınan bir duş bile yorgunluğu unutturmaya yeter.



Suyu içerken de birden değil yudum yudum içmelidir. Günde 1-3 lt su veya çeşitli şekillerde sıvı halinde almayı alışkanlık haline getirmek çok yerinde olur. Su kendine özgü kimyasal ve fiziksel yapısından ötürü, tüm artı-eksi yüklü iyonları, yüzey geriliminin yüksek olmasından dolayı çözünen, çözünmeyen bir çok partikülü bağlayarak alıp götürür. Kullandığımız suyun sadece içeriği değil fiziksel özellikleri de önemlidir. Manyetik bant gibi suyun da artı-eksi kutupları vardır, bu kutuplar sayesinde çözücü gücünü ve biyomanyetik özelliklerinden dolayı bağlayıcı gücünü kazanır. Bu bağlayıcı güç kolloit oluşturmasını kolaylaştırır. Kolloit yapılar yüksek elektriksel güç taşırlar. Vücutta genelde albumin ve polisakkarit kolloitleri vardır. Bunlar likit kristal çekirdek yapıdadır. Hücre sıvısının strüktürünü küçük kolloit mineraller oluşturur. Bunlar eksi elektrik yüklü partiküllerdir. Etrafında çiftli iyon tabakası oluştururlar. Bu çiftli tabakanın görevi kolloit yüzeyin elektrik yükünü izole ve stabilize etmektir. Böyle bir kolloit, iyonik çözeltilerde bile yüksek oranda bozulmadan kalabilir. Organik ve anorganik ortam arasında bağlantı görevi yaparlar. Korumasız kolloitler

birbirleri ile çarpışmalar ve elektrik yükleri çok fazla stabil değildir. Yağ asitleri ve albuminlerle korunan kolloitler sağlığımız için çok önemlidir. Afganistan ile Pakistan arasında Hunza denen bir bölgede yapılan bir araştırmada kullanılan suyun bu özelliği taşıdığı görülmüştür. Bu bölgede hayat standartları çok düşük olmasına rağmen yaşam süresi çok uzun ve sağlıklıdır, kanser hemen hemen hiç görülmez.

Su kohezyon bağ yardımı ile likit kristallerle düzenli bir ortam oluşturur. Optimal kohezyon sağlık demektir. Kanımız kolloit yapıdadır, bazı kolloitler güçlü katalizatördürler, bazıları yaşamsal metabolizma faaliyetlerine enzim görevi yaparlar. Kolloit yüzeydeki elektrik potansiyeli ne kadar yüksekse, o kadar etkili enerji kaynağıdır. Yüzeydeki bu enerjiye zeta-potansiyeli denir. Kolloitler zeta-potansiyeli kaybetmemek için özel bir elektrolit sıvı içinde bulunurlar. Zeta-potansiyeli doğanın temel kanunlarından biridir.

Vücudumuz bağ dokularından oluşur. Hücreler dokulara, dokular organlara, organlar sistemlere, kaslar kemiklere, kemikler eklemlere bağlanır. Tüm bu sistemin yapı taşı akıcı kıvamlı likit kristallerdir.

Bu sistemde böbreklerin görevi kolloit yapıdaki kanın elektrolit dengesini ayarlamaktır, zeta-potansiyeli bozan fazlalıkları atarak görevini yapar. Bu atıklar birikerek zeta-potansiyeli düşürürler. Kanın pH sıvıdaki değişiklikler de zeta-potansiyele etki eder. Pozitif yüklü serbest radikaller de negatif yüklü kolloitlerin bozulmasına neden olur. Negatif yük azalırsa hücreler birbirine yaklaşır yapışmaya ve kıvam kalınlaşmaya başlar. Ve kan başta söylediğim gibi en önemli görevini, taşıma görevini tam anlamıyla yapamamaya başlar. Çözümü kaliteli sudan geçer. Nasıl alacağımızı bize bırakarak doğa bunu karşılıksız sunar.