

NƯỚC UỐNG CÓ THỂ LÀ YẾU TỐ QUYẾT ĐỊNH TÌNH TRẠNG SỨC KHỎE CỦA TA?

Theo tờ tạp chí y khoa của Hoa kỳ (Journal of American Medical Association), vol.284 No.4 ngày 26 July, 2000 thì trong số 13 nước kỹ nghệ, Hoa Kỳ đứng gần chót về sức khỏe trong khi nước Nhật đứng hàng đầu. Cũng theo tờ báo này thì hằng năm có hơn 100,000 người chết vì công phạt của thuốc tây (adverse effects of medications), 12,000 người chết vì những mổ xẻ không cần thiết, 80,000 bệnh nhân chết vì bị nhiễm trùng ở bệnh viện (hospital infections), và 20,000 nữa chết vì những lầm lỗi của bệnh viện. Phong trào tự tìm hiểu, phòng ngừa để tránh bệnh tật càng ngày càng thịnh hành. Phòng bệnh hơn chữa bệnh. Có rất nhiều sách chỉ dạy về các phương pháp tự phòng ngừa, tự chữa lấy nhưng biết phương pháp nào hữu hiệu mà theo đây?

Gần đây người ta bắt đầu chú ý đến tầm quan trọng của nước đối với sức khỏe. Ta thấy nhan nhản ngoài đường người nào cũng có chai nước mang theo mình. Không hiểu họ mang theo chai nước vì thời trang hay họ hiểu thấu đáo tầm quan trọng của nước đối với sức khỏe?

Cơ thể chứa hơn 70% nước, riêng trung tâm não bộ gồm 75 - 85% nước. Những người lớn tuổi hay quên vì tế bào óc thiếu nước và dưỡng khí. Mỗi ngày lượng nước thoát ra theo hệ thống bài tiết, mồ hôi, và hơi thở chừng hai lít rưỡi đến ba lít. Ta cần uống đủ nước – chừng 6 đến 8 ly lớn mỗi ngày – để thay thế lượng nước mất đi. Nhưng xưa nay thử hỏi mấy ai uống đủ lượng nước cơ thể cần dùng?

Phần đông chúng ta không hiểu công dụng của nước đối với sức khỏe nên không quý báu nó. Khát nước thì uống soda, bia, nước trái cây chứ cũng ít khi uống nước lạnh. Nhiều nghiên cứu khoa học cho thấy nước là nguồn sống của con người cũng như của muông thú, cỏ cây. Cuốn Radical Healing của bác sĩ Rudolph Ballantine (1999) đưa ra những công dụng quan trọng của nước. Cuốn Body's Many Cries for Water của bác sĩ Batmanghedj và cuốn Reverse Aging của nhà khoa học Sang Whang chứng minh rằng phần nhiều bệnh tật phát sinh vì cơ thể thiếu nước lâu ngày mà họ gọi là hội chứng thiếu nước hay bệnh khát nước kinh niên (water deficiency syndromes/chronic dehydration). Trong máu có đến 50% nước và cứ 90 ngày thì máu trong cơ thể đổi mới một lần nghĩa là hồng huyết cầu sống không quá 90 ngày và cứ

15 ngày thì nước trong cơ thể được thay thế toàn phần. Nước quan trọng như thế nên uống nước thật nhiều có thể là giải pháp giản dị giúp cơ thể chống bệnh tật. Khi cơ thể thiếu 1% nước là ta thấy khát. Nếu thiếu 5% nước thì cơ thể bắt đầu nóng sốt, thiếu 8% nước thì các tuyến nước bọt ngưng hoạt động làm da dẻ tái xanh, thiếu đến 10% thì chân không lê bước được nữa, và thiếu đến 12% thì mọi sự sống sẽ ngưng. Thống kê của Liên Hiệp Quốc cho thấy mỗi ngày có chừng 9,500 trẻ em chết vì thiếu nước, hay vì uống nước bị nhiễm độc. Ông Batmanghedj khuyên cáo đừng uống thuốc bệnh vội vì cơ thể chỉ khát nước thôi, ông nói, "You are not sick, you are thirsty" (Bạn không bị bệnh gì đâu, chỉ khát nước thôi). Cần tiếp tế đầy đủ lượng nước cơ thể cần dùng mỗi ngày thì tế bào mới đủ điều kiện sinh hoạt bình thường, nuôi sống lục phủ ngũ tạng khỏe mạnh, nuôi sống cơ thể.

Khi thiếu nước, hai lớp màng bọc tế bào co lại và dày ra hầu giữ nước lại không cho thoát đi nhưng đồng thời cản trở lưu thông, không cho chất cặn bã thoát ra (toxic waste), không cho thức ăn và dưỡng khí thấm vào để nuôi dưỡng tế bào. Trong trường hợp thiếu nước, cơ thể phản ứng bằng cách tiết ra những chất hóa học để ngăn chặn sự thoát nước như Histamines, Prostaglandin's, kinins v.v. Những chất này gây kích thích trên các dây thần kinh cảm xúc nên người bệnh cảm thấy đau ngực, đau khớp, đau bụng, nhức đầu v.v. Hệ thần kinh thiếu nước thì các tế bào co lại làm cho não bộ cũng teo, các mạch máu li ti quanh não bộ bị bẹp và não bộ bị thiếu dưỡng khí. Nước còn giúp tạo những chất truyền tín hiệu (neurotransmitter). Thiếu nước thì những chất này cũng vắng bóng và thần kinh não bộ không hoạt động bình thường được khiến người ta cảm thấy chán nản vô cớ, tinh thần suy nhược, trí nhớ kém. Ngày nay người ta bắt đầu thấy sự liên hệ mật thiết giữa hiện tượng thiếu nước và sức khỏe của các bộ phận chính yếu trong cơ thể.

Như ta đã thấy, nước quan trọng hơn thức ăn nhiều. Thiếu ăn cả tháng cũng không sao nhưng thiếu nước cả tháng thì chắc không kéo dài được mạng sống. Ít ai hiểu hết những tác dụng của nước đối với cơ thể. Ngoài phận sự tiếp tế dưỡng khí và thức ăn cho tế bào, nước còn mang những cặn bã và độc tố thoát ra, làm tiêu các chất mỡ, điều hoà thân nhiệt, bảo vệ tế bào khỏi bệnh vì thiếu nước thì màng tế bào sẽ teo khô, nứt nẻ làm cho những chất lạ dễ thâm nhập có hại cho tế bào. Bây giờ người ta bắt đầu nhận xét nếu cơ thể thiếu nước lâu dài sẽ sinh nhiều triệu chứng như:

- xoang mũi, dị ứng và đường hô hấp
- đau khớp, đau cổ
- nhức đầu
- mập, đường tiêu hoá
- đau tim, huyết áp cao, cholesterol cao

- căng thần kinh (stress)
- khó ngủ
- bất lực
- buồn chán (depression), não bộ suy nhược

và nhiều triệu chứng khác nữa mà các nhà khoa học nghiên cứu về nước cho rằng nếu uống đủ lượng nước (H₂O, chứ không phải nước ngọt, nước trái cây, cà phê hay nước trà) thì những triệu chứng trên có thể thuyên giảm. Cơ thể bạn có thiếu nước không? Mỗi ngày bạn có uống đủ lượng nước cơ thể cần dùng không? Và nên uống loại nước gì mới tốt?

Thống kê cho thấy nước máy do thành phố cung cấp chứa đựng quá nhiều chất hoá học dùng để khử độc (purify) mà thật sự rất có hại cho sức khỏe như Fluoride, Chlorine, và nhiều hoá chất khác. Chất chì ở trong ống dẫn nước lâu ngày cũng có thể rỉ ra có tác hại cho sức khỏe. Nhiều hội đoàn ở Mỹ như American Cancer Association, American Diabetes Association, American Psychological Association và American Medical Association khuyến cáo chính phủ nên chấm dứt việc dùng Fluoride vì họ cho rằng chất này là mầm mống của bệnh ung thư, bệnh ở đường tiêu hóa, hô hấp, tiểu tiện, bệnh thấp khớp, ung xỉ và nhiều bệnh khác nữa. Người ta cũng nhận xét rằng bắt đầu từ năm 1900, khi chính phủ dùng lượng Chlorine lớn cho vào nước thì số người mắc bệnh tim tăng lên 400%. Bác sĩ Price, tác giả cuốn Coronaries/Cholesterol/Chlorine Family cho rằng Chlorine đã làm cho chất mỡ trong máu đóng cục lại. Nước có nhiều Chlorine là một môi trường thuận tiện cho cơ thể tạo nhiều chất mỡ xấu LDL. Người ta tìm được trong nước nhiều Chlorine chứa đựng 66 hỗn chất gây ung thư. Chlorine khi tác dụng với những chất hữu cơ trong nước sẽ biến thành những hỗn chất gây ung thư và đọng lại ở những tế bào mỡ trong cơ thể như tế bào ở vú. Có nhiều tài liệu khuyến cáo không nên ngâm mình trong nước nhiều Chlorine lâu quá (như bubble bath, jacuzzi, hay hồ bơi) vì Chlorine có thể thấm thấu qua da và vào mạch máu. Tốt hơn hết nên tắm shower càng mau càng tốt và lau mình mảy ngay.

Dân chúng cũng biết nước máy do chính phủ cung cấp không vệ sinh mấy nên người ta dùng máy lọc nước hay mua nước lọc trong chai. Nhưng không phải máy lọc nước nào cũng đạt đúng tiêu chuẩn. Người ta tìm thấy một phần ba nước trong chai vẫn chứa nhiều chất dơ (contaminants) và trong số 170,000 hệ thống lọc nước trên thị trường có hết 40,000 không đạt tiêu chuẩn. Dù hệ thống lọc nước đạt tiêu chuẩn, lọc hết được mọi chất dơ nhưng đồng thời cũng lọc hết những chất cơ thể cần dùng nên nước tuy sạch thật

nhưng không giúp ích mấy cho cơ thể và được coi như là "nước chết" (pure but dead), để so sánh với thứ nước sống (living water) do một hệ thống lọc nước của Nhật cung cấp gọi là Pi Mag Water System gồm nhiều bộ phận lọc nước và với một phương pháp đặc biệt gọi là Pi Process (Pi là chữ Greek có nghĩa là sống). Người ta bỏ vào máy lọc những chất cơ thể cần dùng và thêm vào một chất muối (Fe_2 , Fe_3) làm cho pH của thứ nước lọc này gần giống pH của nước trong cơ thể và như thế dễ thấm thấu vào tế bào. Nước này có rất nhiều oxygen nên rất ích lợi cho tế bào. Người ta nuôi thử hai con cá vàng, một trong nước Pi và một trong nước máy (tap water) thì thấy cá sống được hơn 7 tuần trong nước Pi và chỉ sống được 3 ngày trong nước máy. Khoa học gia Sang Whang nhận xét là cá không sống được trong thứ nước chết (pure but dead) của các máy lọc khác. Ngoài những hoá chất độc địa như Fluoride và Chlorine, máy lọc nước PiMag lọc được hết 99% những chất dư và vi trùng gồm vi trùng Giardia, Cryptosporidium, E. coli và những hợp chất hữu cơ gây bệnh ỉa chảy và kiết lỵ.

Ông Sang Whang, tác giả cuốn Reverse Aging tạm dịch là Suối Nguồn Trẻ, nói rằng những chất cặn bã tích tụ trong cơ thể lâu ngày trở thành acid (acidic waste products) là nguyên nhân làm cho cơ thể chóng già. Nếu có cách tổng hết những cặn bã acid này ra mỗi ngày thì tế bào khỏe và ta có thể trẻ lâu. Và ông nói rằng nước alkaline sẽ có tác dụng dung hoà acid của những cặn bã đó. Uống nước alkaline thật nhiều và dài ngày có thể làm lượng acid trong cơ thể giảm xuống và như vậy giảm thiểu môi trường sống của bacteria gây bệnh. Ông nhận xét rằng những người dưới 40 tuổi ít bệnh vì cơ thể họ nghiêng về alkaline. Tuổi càng cao, lượng acid càng gia tăng nên người lớn tuổi cần uống thật nhiều nước alkaline. Ông đưa ra trường hợp nhiều bệnh già (adult diseases) như bệnh nghẽn tim, cao máu, tiểu đường, thấp khớp v.v? được thuyên giảm nhờ uống nước alkaline.

Nước máy được coi như là nước cứng (hard water) vì ở lâu trong các ống nước, các phân tử nước đọng lại từng cụm, dính liền với nhau thành từng chuỗi kết tinh nên khó thấm thấu vào tế bào. Vì vậy mà đôi khi ta uống nước đầy bụng mà vẫn thấy khát. Hệ thống PiMag Water của Nhật gồm hai kỹ thuật, Pi process và từ trường (Mag, viết tắt của magnetic). Pi process làm cho nước thành alkaline, từ trường giúp làm vỡ những chuỗi kết tinh của nước, làm nước dịu hơn (soft water) nên tế bào dễ hấp thụ hơn, thêm năng lượng.

Nước PiMag – vừa có nhiều năng lượng, có nhiều oxygen, có pH gần giống pH của cơ thể – có thể là một giải pháp an toàn và giản dị giúp ta đối phó với những bệnh già. Lượng nước cơ thể cần dùng tùy sức nặng của mỗi người.

Cứ cân nặng hai pound thì cần 1 oz nước. Ví dụ nặng 110 lb thì cần uống 55 oz nước. Nên uống nước đều đặn trong chừng vài tháng, bạn sẽ thấy tình trạng sức khỏe thay đổi.

Hoàng Thị Quỳnh Hoa

Tài liệu tham khảo:

Keough, C., Water Fit to Drink, 1980

Culbert, M.L., Save Your Life, 1983

Lewis, S.A., Guide to Safe Drinking Water, 1996

Batmanghelidj, M.D. Your Body's Many Cries for Water-You are not Sick, You are Thirsty

Whang, Sang Y., Ph D., Reverse Aging, May 2000

Journal of the American Medical Association, Vol.284 No. 4, July 26,2000

<http://jama.ama.assn.org/issues/v284n4>

Parents (Magazine), Troubled Water, March 1996

Water on Tap: A Consumer's Guide to the Nation's Drinking Water by the EPA

Consumer Digest, Special Report: How Safe is Your Water?, May/June 1996

Self (Magazine) Is Your Drinking Water Safe?, Aug. 1997

Journal, American Water Works Association, March 1997

British Medical Journal: Waterborne Diseases Threaten Industrialized Countries, Nov. 11, 2000

The New York Times: On Tap or Bottled, Pursuing Purer Water, July 18,2000

Nguồn: art2all.net

Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:

<http://www.vietnamvanhien.net/HoangThiQuynhHoa.html>

www.vietnamvanhien.org



An Lạc & Tự Chủ

VIỆT NAM VĂN HIẾN

www.vietnamvanhien.info



TỦ SÁCH VIỆT NAM VĂN HIẾN VỚI HƠN 10000 TÁC PHẨM