

Suyun möcüzəvi xüsusiyyətləri



Su yaradıcı və həyatverici qüvvədir. Su olmadan müxtəlif zərrəciklərin qarışması və yayılması mümkünsüzdür. Su Yer üzündə kaos yaratmış, eyni zamanda həyatla dolu planet əmələ gəlmişdir. Suyun öyrənilməsi müəyyən mənada kainat qanunlarının öyrənilməsi deməkdir.

Lap bu yaxınlarda alimlər sensasiya doğuran hipotez irəli sürmüşlər. Həmin hipotezə görə, kainat qanunları suda yazılmışdır. İlahi tənəsüb adlanan qızıl nisbət qar suyunun molekulunda aşkar edilmişdir.

Adi suda hidrogen atomları arasındakı bucaq 104 dərəcədir, qar suyunu isə həmin bucaq dəyişməz olaraq 108 dərəcəyə, hidrogen rabitələrinin uzunluqlarının nisbəti 0,618-ə bərabərdir. Bu, suyun xüsusi halıdır.

Donaraq sonradan oriyən su öz yaddaşından həyatın baza proqramı istisna olmaqla, bütün informasiyanı silir. Budaqda yarpaqların, çiçəkdə ləçəklərin düzülü-

şü, DNT molekulları, kainatın özü məhz bu proqram əsasında mümkün olmuşdur. Elə çıxır ki, bütün canlı varlıqlara inkişaf proqramı su vasitəsilə ötürülür.

Suya həyatın bütün anlarında xüsusi önəm verilir. Nə dadı, nə rəngi, nə də ki, qoxusu olan su dünyanın ən böyük sərvətidir. Su həyatın özüdür. Ona görə də deyirlər ki, canlı orqanizmlər canlı sudur. Su universal bir maddədir, həyat bu maddəsiz mümkün deyildir. Su bütün canlıların vacib tərkib hissəsidir. Bitkilər 90 faiz, insan bədəni isə təqribən 70 faiz sudan ibarətdir. Fantast yazıçılardan biri deyib ki, insan özünü maye hesab edə bilər.

İnsan orqanizminin hər bir hüceyrəsi müxtəlif qida maddələrindən ibarət su məhlulundan ibarətdir. Qanın tərkibi 92 faiz, böyrəklər 82 faizədək, beyin 85 faizədək, qaraciyər 69 faizədək, əzələlər 75 faiz, piy toxumaları 25 faiz, sümüklər 28 faizədək sudan ibarətdir. Körpələrin orqanizmində 86 faiz, qocaların orqanizmində isə 50 faiz su olur.

Orqanizmdə kifayət miqdarda suyun olması sağlam həyat tərzini üçün əsas şərtlərdən biridir. Su insan bədənində gedən kimyəvi reaksiyalarda fəal iştirak edir. Su hər bir toxumaya qida maddəsi gətirir, toksinləri, şlakları, duz artığını orqanizmdən çıxarır, qan təzyiqinin aşağı düşməsinə yardım göstərir. Kifayət qədər su içən adamın böyrəklərində daş əmələ gəlməsinin qarşısı alınır. Su oynaqları "yağlamaqla" onurğa beyni üçün amortizator rolunu oynayır. Su bədən temperaturunu tənzimləyir, dərinin elastikliyi qoruyur.

Su normal həzm prosesi üçün zəruridir. Maddələr mübadiləsində iştirak edən bu unikal maye piy toplanmasının qarşısını almağa və çəkini azaltmağa təkan verir. Arıqlamaq istəyən bəziləri düşünür ki, onların orqanizmləri suyu saxlayır və bu səbəbdən də az su içməyə çalışırlar. Halbuki su təbii sidikqovucu vasitədir. Buna görə də çox su içməsi arıqlamağa kömək edir. Arıqlamaq istəyən hər bir kəs aclıq hiss edəndə yeməyə girişmək əvəzinə su içməklə iştahasını küsdürə bilər və yüksək kalorili yemək yeməz.

Fransız xanımları qədd-qamətlərini qoruyub saxlamaq üçün gün ərzində az-az mineral su içirlər.

Orqanizmdə suyun optimal miqdarda qalmasına həmişə diqqət yetirilməlidir.

Lazımı qədər su içməyən insanların orqanizminin normal həyat fəaliyyəti pozulur. Belələri tez yorulur, iş qabiliyyətini itirir. Bu səbəbdən onların qida həzmi prosesi pozulur, biokimyəvi reaksiyalarının gedişi yavaşlayır, qanın özlülüyü (qatılığı) artır və nəticədə tromb əmələ gəlməsi üçün şərait yaranır, qan əmələ gəlməsi prosesi pozulur. Su olmadan orqanizmin ətraf mühitlə istilik mübadiləsinin tənzimlənməsi və bədənin temperaturunun sabit saxlanması baş tutmur.

Beyin 80-85 faiz sudan ibarət olduğuna görə, onun nisbətən susuzlaşması beyin hüceyrələrində güclü stress yaradır. Susuzlaşma orqanizmin mühüm funksiyalarına mənfi təsir göstərir, onu (orqanizmi) zəiflətməklə müxtəlif xəstəliklər (astma, allergiya, yüksək arterial təzyiq, artıq çəki, depressiya) törənməsinə səbəb olur. Alimlərin hesablamalarına görə, hər bir adamın suya

olan gündəlik ehtiyacı 1,2-1,5 litrdir. Amma son vaxtlar bəzi mütəxəssislər hər bir normal adamın gündə 2 litr su içməsinə məsləhət görürlər. Yoqlar da gündə 8-10 stəkan (təqribən 2 litr) təmiz su içməyin tərəfdarıdır.

Alman alimləri müəyyən etmişlər ki, çox su və şirə içən tələbələr az su içən tələbələrə nisbətən daha dözümlü və yaradıcılığa daha çox meyilli olurlar.

Ac qalan insan oğur su içərsə təqribən 50 gün yaşaya bilər. Susuz qalan ac adam isə 5 gündən sonra dünyasını dəyişir.

Elm sübut etmişdir ki, sıyıqın tərkibində 80 faizədək, çörəyin tərkibində təqribən 50 faiz, atə 58-67 faiz, tərəvəzdə və meyvələrdə 90 faizədək su olur.

Qaynanmış, təmizlənmiş, qaz vurulmuş su yox, mineral maddələrlə zəngin su içənlərin beyni və bütün orqanizmi daha yaxşı fəaliyyət göstərir. Qanın mikroskop altında tədqiqi sübut etmişdir ki, müasir xəstəliklərin bir çoxunun baş verməsi səbəbi orqanizmin susuzlaşması (suyunun çəkilməsi) və bunun da nəticəsində qanın tərkibinin korlanmasıdır.

Həyatımızın bütün prosesi quruma prosesidir. İnsan bədəni də hər bir tərəvəz və meyvə kimi çox qaldıqda xarici görkəmini dəyişir, quruyur və qırışır. İnsan uzun müddət və bəxtəvər yaşaması üçün xaricini yuduğu kimi, daxilini də yumalıdır. Bunun üçün hər gün orqanizmini qaynadılmış su ilə yox, təmiz su ilə təmizləməlidir. Sudan müntəzəm istifadə olunması təfəkkürü və beynin koordinasiya fəaliyyətini yaxşılaşdırır. İnsan susuz olduğunu hiss edəndə qədər də su içməlidir. Ona görə ki, susuzluq refleksi özünü bir qədər gec də göstərə bilər.

İnsan orqanizmi bütöv bir "su təsərrüfatıdır". Çəkisi 60 kq olan adam bilməlidir ki, həmin çəkisinin 42 kiloqramı sudur. İnsanın hər bir hərəkətində su işlənilir. O, gözü-nü qırpanda su göz almacağını isladır. Udulan su qida borusunu nəmləndirir. Hər dəfə nəfəs verəndə orqanizmdə su ehtiyatı azalır. Belə olduqda orqanizmi "Su istəyirəm. Mənə su ver" signalını canlandırır. İnsan bəzən bu signalı heç hiss etmir də. Yaş artdıqca insanın su yanğısı azalır. Yaşlılarda əzələlər zəifləyir. Onlarda çox vaxt aydın təfəkkür qabiliyyəti azalır. Bunun səbəbi əzələlərdə və beyində suyun çatışmamasıdır.

Bir çoxları özünü "quru rejimə" alışıdır. Onlar deyirlər ki, orqanizmlərinin tələb etdiyi qədər su içirlər. İş burasıdır ki, daim maye defisitinə məruz qalan orqanizmi, ola bilsin ki, heç su tələb etməsin. Buna baxmayaraq yanğı oldu-olmadı, su içmək vacibdir.

Su təkcə maye deyildir, hüceyrələr üçün qida mü-

