

Air Bagi Kesehatan

Dua pertiga permukaan bumi terdiri atas air, yang menggambarkan betapa pentingnya air bagi dunia. Dua pertiga (60-70%) pula tubuh manusia terdiri atas air, yang menggambarkan betapa pentingnya air bagi kehidupan manusia, namun kita sering lupa bahwa tubuh kita ini adalah air.

Air mempunyai banyak fungsi penting bagi tubuh. Selain memberikan kesejukan fisik di kala kepanasan atau kehausan, air juga memberikan kesejukan dan ketenangan jiwa. Tidak percaya? Bila sedang susah, stres, atau tersinggung, coba pandangi riak-riak kecil air yang memantulkan sinar matahari. Atau perhatikan titik-titik air hujan membentuk cincin di genangan yang muncul lalu menghilang. Indah bukan? Akan terasa kesejukan dan kedamaian.

Nilai filosofi 'air' sering tidak kita sadari. Air senantiasa berusaha mengalir, demikian juga hidup ini. Saat kita biarkan jiwa mengalir, akan terasa beban terangkat dari jiwa kita. Aliran darah seperti halnya aliran sungai, bila dibendung di suatu tempat di dalam tubuh atau ungkapan jiwa kita dihambat, maka kehidupan pun akan berhenti dan mati.

Manusia juga seperti air yang senantiasa mencari tempat yang lebih memungkinkan sambil memberikan manfaat bagi tempat yang dilaluinya, meski kadang-kadang malah merusaknya. Dia juga selalu mengubah bentuk, beradaptasi dengan setiap keadaan dan lingkungan di mana dia berada, tak terkecuali terhadap semua tantangan di dunia. Dengan menyadari manfaat dan filosofi air, sewajarnya kita selalu memelihara dan menjaganya. Manfaatkanlah air sebaik mungkin.

*“Safe drinking-water, available to everyone,
is a fundamental requirement for public health.”*