

ಉಷಾಪಾನ-ಬೆಳಗಿನ ಪಾನೀಯಗಳು

ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದೊಡನೆ ಏನಾದರೂ ಕುಡಿಯುವ ಆಭ್ಯಾಸ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಫಿಯೋ ಅಥವಾ ಟೀಯನ್ನೋ ಸೇವಿಸುವುದು ಆಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಕೆಲವರು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಟೀಯನ್ನು ಒಳ್ಳೆದಲ್ಲ ಎಂದು ಒಂದು ಚಂಬು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ನಂತರ ಕುಡಿಯುವ ಆಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಉಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬರೀ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದರೆ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಆಗುತ್ತೆ ಎಂದು ಅದರ ಜೊತೆ 2-3 ಬಿಸ್ಕೆಟ್ ತಿನ್ನುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನೂ ಪಾಲಿಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಹಿಂದಿನ ದಿನ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟು ಒಂದೆರಡು ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹೀರುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದ ಮಲಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆಂದೂ ಇದನ್ನು 'ಉಷ್ಣಪಾನ'ವೆಂದೂ ಕರೆಯುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆತೀವ ಕಾಳಜಿ ಇರುವವರು ತಮಗೆ ಸಿಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೆ ಜಗಿದು ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಅಂಬುಪಾನ ಅಥವಾ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ವಿಧಾನದ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಆಷ್ಪೂಂದು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು

ಕರೆಯದೇ ಬಂದ ಅತಿಥಿ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ.ಕೆ.ವೆ
ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯೆ
ಶ್ರೀಮದು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ
9900212524

ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ನಿಷೇಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು, ನಿದ್ರೆ, ಮಲ ಮೂತ್ರಾದಿಗಳಂತೆ ನೀರಡಿಕೆಯೂ ಸಹ ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವೇಗ Natural urge ನೀರಡಿಸಿದಾಗ ತಣಿಯುವಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಸರಿ. ಬಾಯಾರಿಕೆ ಇರದಿರುವಾಗ ನೀರು ಸೇವನೆ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಿಂತ ಅನಾನುಕೂಲಕರ. ಅತಿಯಾದ ನೀರು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜಠರದಲ್ಲಿರುವ ಪಚನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ಆಮ್ಲಗಳು ಮತ್ತು ಎನ್‌ಜೈಮ್ ಗಳು ಅಳೆಕವಾಗಿ ನಿಸ್ಕಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡು ಜಠರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಆಮ್ಲಚ್ಛತ್ರ ಮುಂತಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇದರಂತೆ ಕೆಲವರು ಅರ್ಧಕಾಯಿಸಿದ ನೀರು,



ಕುಡಿಸಿದ ನೀರಿಗೆ ತಣ್ಣೀರು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕ್ರಮ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಕ್ರಮಕ್ಕಿಂತ ಹಾನಿಕರ. ಎಂದಿಗೂ ಅರ್ಧ ಕಾದಿರುವ ನೀರು ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ನೀರನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕುಡಿಸಿ ತಮಗೆ ಹಿತವಾಗುವಷ್ಟು ತಣಿಸಿ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಇಂಗುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯುವುದು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ. ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಆದ ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೂ ಅಷ್ಟು ಸಾಕು.

ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬಿಸಿನೀರು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದೆಂದು ಹಲವರ ನಂಬಿಕೆ. ಇದು ಸರ್ವಥಾ ನಿಷಿದ್ಧ. ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಯಾವುದೇ

ಕಾರಣದಿಂದ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ವಸ್ತುಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ವಿಷದಂತೆ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ಜೀವ ಹೋಗುತ್ತದೆಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕಾರಕ ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳ ಸವಕಳಕೆ ಬೇಗಾಗುವುದು.

ನೀರಿಗೇ ಈ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿರ್ಬಂಧವಾದ ಮೇಲೆ ಕಾಫಿ

ಮತ್ತು ಟೀ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದು ಬಹುಶಃ. ಹಲವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡ ಬಹುದು. ಇನ್ನು ಹಸಿ ಎಲೆಗಳ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ಅದು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆಯೆ ಹೊರತು ಅದು ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಪ್ರತ್ಯಾರ್ಹವಾದ ಸಂಗತಿ. ಈಗಿರುವ ಮಣ್ಣಿನ ಬಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಆ ಜೈವಿಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಕರುಳಿನ ಬಲ ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಹೊಸ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.