

ಸೋಂಕಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜೀವ ನೀಡುವ ಕುದಿಸಿದ ನೀರು

ಪಾನೀಯಂ ಪ್ರಾಣಿನಾಂ ಪ್ರಾಣೂ ವಿಶ್ವಮೇವ ಚ ತನ್ಮಯಂ||

ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಜೀವ-ಜಂತುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣದಷ್ಟೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಜಲಮಯ. ಈ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ನೀರಿನ ತರ್ಪಣ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿ ಒಣಗುವಿಕೆ, ಅಂಗೋಪಾಂಗಗಳ ಬಳಲಿಕೆ, ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೆ ಮರಣ ಸಹ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತನೋ ಅನಾರೋಗ್ಯವಂತನೋ ಜೀವಿತವಾಗಿರಲು ನೀರು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಆದರೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಆದವನು ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಕುಡಿದರೆ 'ಶ್ಲೇಷ್ಮಿಪಿತ್ತ'ವನ್ನು ಸಮಸ್ಯೆ ಯಾಗುವುದು ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಗಮನಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ತುಂಬಾ ಬಿಸಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವಾಗ, ದೀರ್ಘ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ, ಜಾತ್ರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಟಗಟವೆಂದು ಎಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿದರೂ ಸ್ವಲ್ಪವು ಸಮಾಧಾನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏನೋ ಒಂದು ರೀತಿಯಾದ ಬಳಲಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ದೇಹಭಾರ, ಕೆಮ್ಮು, ಉಬ್ಬಸ, ಮೂಗಿನಿಂದ ಹಟಾತ್ತನೆ ನೀರಿನಂತೆ ಸೋರುವುದು, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸ



ಕರೆಯದೇ ಬಂದ ಅತಿಥಿ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೀಲಾ ವಿ.ಕೆ.ಎಸ್. ಅಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯೆ, ಶ್ರೀಮದ್ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಚಿತ್ರಲೀಲಾ ಅಯುರ್ವೇದ ಧೃಷ್ಣಿಕೋನದಲ್ಲಿ... 9900212524

ಬಹುದು. ಇವೇ 'ಶ್ಲೇಷ್ಮಿಪಿತ್ತ'ದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಜ್ವರ ಬಂದವರು, ಬಾಣಂತಿಯು ಒಂದೇ ಸಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಹೀಗೆ ಆಗುವುದು.

ಅತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಜಿಡ್ಡಿನ ಆಹಾರಗಳು ತಿಂದ ನಂತರ ಅವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಆಗಿಣದಾಗೆ ಕುಡಿಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದೆ ಸಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಅದು ಅಜೀರ್ಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ವಾಂತಿಯಾಗಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ ಕುಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಕುಡಿಯದೆ ಇದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಉಬ್ಬರವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುವುದು.

ಹಾಗಾಗಿಯೆ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕುಡಿದರೆ ಅದು ಆಹಾರವನ್ನು ಶಿಥಿಲಗೊಳಿಸಿ, ಚಲನೆ ಕೊಟ್ಟು ಪಚನವಾಗಲು ಸಹಕರಿಸುವುದು.

ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅದು ತಂಪು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಲಘುತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುವುದು. ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೂ ಅವರು ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಬೇಗ ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ತಣ್ಣೀರು ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು. ಔಷಧದ್ರವ್ಯದಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ನೀರು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಗ್ರಹಣೆ, ಶೋಷ, ಶೋಫ, ಪಾಂಡು, ಗುಲ್ಮ, ಜ್ವರ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತಕರ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರೂ ಕೂಡ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರತು ಬಾಕಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿಯೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 1-2 ಕುಡಿ ಬರುವರೆಗೆ ಕುಡಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಬಹಳ ಶೀತಲ ಪ್ರದೇಶ ಅಥವಾ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ 1/2 ಬತ್ತುವವರೆಗೂ ಕುಡಿಸಿ ಬಳಸ ಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ವಾತಪ್ರಕೋಪ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಕೆಮ್ಮು, ಉಬ್ಬಸ, ಪಕ್ಕೆ ನೋವು, ಆಮ ದೋಷ, ಸ್ತೌಲ್ಯ, ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ನಂತರ ನೀರನ್ನು 1/4ಭಾಗ ಇಂಗಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಕುಡಿಸಿ ಬತ್ತಿಸಿದ ನೀರು ಅತ್ಯಂತ

ಲಘು, ಅದೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಚನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಂಠ್ಯ ಅಂದರೆ ಗಂಟಲಿಗೆ ಹಿತ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಾದ ಕಿರಿ ಕಿರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕವಾಗಿಯು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನೂ ಸಲಿಲವಗಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಶೋಧನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

ಕುಡಿಸಿ, ಬತ್ತಿಸಿ, ತಣಿಸಿದ ನೀರಿಗೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಅನುಕೂಲಕರ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಇಂದು ಕುಡಿಸಿಟ್ಟು ನಾಳೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಬಹಳ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಅದು ಹಳಿಸಿದ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಅದರಿಂದ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನೆ ಹಾಳಾಗಿ, ಅಮ್ಲಪಿತ್ತ, ರಕ್ತದ-ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

ನೀರನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬಿಸಿ ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಅದು ಅರ್ಥ ಬೆಂದ ಅನ್ನವಿದ್ದಂತೆ. ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕುದ್ದ ನೀರಿಗೆ ಹವಣುಮಾಡಲು ತಣ್ಣೀರು ಬೆರೆಸಿದರೂ ಅಷ್ಟೇ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳನ್ನು ಸಂಚಯಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ನಾವೇ ಮುನ್ನುಡಿ ಹಾಕಿದಂತಾಗುವುದು.