

ಭೋಜನೇ ಚಾಮೃತಂ ವಾಲಿ

ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯದ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹಲವು Health conscious ಜನರನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಅವರುಗಳು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅನಿಸಿದ್ದಷ್ಟೆ, ಆರೋಗ್ಯನೂ ಒಂದು TREND ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಹೇಗೆ ಬಟ್ಟೆ, ಒಡವೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಲೆಯಂತೆ ಎಬ್ಬಿಸಿ ನಂತರ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತೆಯೇ, ಒಂದಷ್ಟು ದಿನಗಳು ಒಂದಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯದ TREND ಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಅವರ ಮನೆ ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ ಗುಂಪಲ್ಲಿ ಗೋವಿಂದ ಅನ್ನುತ್ತಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಬಗೆಗಿನ ಧೋರಣೆಗಳು, ಕೇಳಿದರೆ ವೈದ್ಯರಾದ ನಮಗೆ ಅಚ್ಚರಿ ಮೂಡಿಸುವಂತದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದು ನಿಜವೇ? ಚರಕ ಸುಶ್ರುತರು ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವೂ ಮಾಡಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದು ಅನುಮಾನವು ಬರುವುದು.

ಹಾಗಾದರೆ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಎಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಯಾವಾಗ, ಹೇಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು?

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹದ ಪ್ರಕೃತಿ ಬೇರೆಬೇರೆ, ಹೀಗಿರುವಾಗ ಅವರ ಬೇಕು-ಬೇಡಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಇಂತಿಷ್ಟೇ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಅಂತ ಎಲ್ಲೂ ಖಚಿತ ಉಲ್ಲೇಖ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವನು ಕುಡಿಯುವ

ಕರೆಯದೇ ಬಂದ ಅತಿಥಿ

ಡಾ. ಬಿತ್ತಲೇಶಾ ವಿ.ಕೆ.ವಿ. ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಕೀ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ
9900212524



ಮತ್ತು ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ವ್ಯಾಯಾಮ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಅದು ಯಾವ ಮೂಲೆಗೂ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಒಣಹಾರ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ (ರೊಟ್ಟಿ, ಬ್ರೆಡ್, ಚಟ್ನಿಪುಡಿ, ಮುದ್ದೆ, ನೀರಿನಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರ), ಹೆಚ್ಚು ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮಮಾಡುವವರಿಗೆ, ಆತಂಕ-ಶೋಕ ಇರುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ

ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕೆಂದರೆ

- * ಅವನ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸಲಿಸಾಗಿ ಆಗಬೇಕು
- * ಇಡೀ ದಿನ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರಬೇಕು
- * ತುಟಿ, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು ಆಗಬಾರದು
- * ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಹೊಳಪಿರಬೇಕು.
- * ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣ ಹಳದಿಯಾಗಿರಬಾರದು
- * ಮಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಶ್ರಮವಹಿಸಿದಂತಿರಬೇಕು (ಕಾಫಿ/ಟೀ ಕಷಾಯ ಇತ್ಯಾದಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪ್ರವೃತ್ತ ಆಗುವುದು)
- * ಆಹಾರದ ನಂತರ ತಲೆ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಬರಬಾರದು.
- * ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಮೈಬೆವರಿ ಲಘು ಎನಿಸಬೇಕು.

ಕೆಲವರಿಗೆ 2-3 ಲೀಟರ್ ಸಾಕಾದರೆ

ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಒಂದೇ ಸಾರಿ ತುಂಬ ಕುಡಿಯದೆ, ಆಗಿಂದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವಾಂಶದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ (ಅನ್ನ ಸಾರು, ತರಕಾರಿ ಪಲ್ಯ, ಹಾಲು), ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದವರಲ್ಲಿ, ಬೆವರದೆ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ, ಬಾಯಾರಿಸಿಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಪದೇಪದೇ ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ನೀರನ್ನು ಕೂತು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ಅತಿ ಶೀತವಾಗಿಯೂ, ಅತಿ ಉಷ್ಣವಾಗಿಯೂ ಇರದೆ ಹಿತವನಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಆಗ ತಾನೆ ಕುಡಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ.

ಆಹಾರದ ಜೊತೆ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಊಹಾಪೋಹಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಚರಕ, ಸುಶ್ರುತ, ವಾಗ್ಭಟ ಅಷ್ಟೇ ಯಾಕೆ ಚಾಣಾಕೆ ಹೇಳೋದು ಒಂದೇ!!

ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರದ ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿದ ನೀರು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ದೇಹವನ್ನು ಕೃಷ ಅಂದರೆ ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗಿ ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಡಿದ ನೀರು ಸ್ಥೂಲಕಾಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಸಿ ಮಧುಮೇಹ, ಗಂಟು ನೋವು, ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇವಿಸುವ ನೀರು, ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪವೂ ಅಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚು ಸಣ್ಣವೂ ಅಲ್ಲ ಸಮವುಳ್ಳ ರಸ-ರಕ್ತಾದಿ ಧಾತು ಸುಖವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಜೀರ್ಣೇ ಭೇಷಜಂ ವಾಲಿ ಜೀರ್ಣೇ ವಾಲಿ ಫಲಪ್ರಥಂ | ಭೋಜನೇ ಚಾಮೃತಂ ವಾಲಿ ಭೋಜನಾಂತೆ ವಿಷಪ್ರಥಂ || ವೃದ್ಧ ಚಾಣಾಕ್ಯ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಔಷಧ, ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ, ಆಹಾರದ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಿದ ನೀರು ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮ, ಆಹಾರದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷಕ್ಕೆ ಸಮ ಎಂದು ಚಾಣಾಕ್ಯನು ಸಹ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.