



ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಡ್ರಿಂಕ್ ಎಳನೀರು

★ ಡಾ.ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ನಾಯಕ

ಯಾವುದೇ ಆಸ್ವತ್ತೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಅಂಗಡಿ ಜತೆ ಎಳನೀರು ಮಾರುವವರನ್ನು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಬಂದರೂ ವೈದ್ಯರು ಕೊಟ್ಟ ಔಷಧದ ಜತೆಗೆ ಎಳನೀರನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪದ್ಧತಿ. ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಔಷಧಗಳ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸಹ್ಯವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧವಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಎಳನೀರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಪಾನೀಯವಾಗಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ.

ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯು, ಕೊಬ್ಬು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಇರುವ, ನಾಲ್ಕು ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಇರುವ ಹಾಗೂ ದೇಹವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಹೈಡ್ರೇಟ್ (ಅವಶ್ಯಕ ನೀರಿನಂಶ ಪೂರೈಸುವ) ಮಾಡುವ ಎಳನೀರು ಈಗ ಕೇವಲ ರೋಗಿಗಳ ಪಾನೀಯವಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಡ್ರಿಂಕ್ ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯ- ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಯಸುವ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿಗಳ ಡಯೆಟ್‌ನ ಅಂಗವಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್‌ಗಳು (ಲವಣಗಳು) ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುತ್ತವೆ.

ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಪಾನೀಯಗಳು, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಸೋಡಾ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ಸಕ್ಕರೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಪಾನೀಯ ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಹಲವು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ತಮ್ಮ ಮ್ಯಾಚ್‌ಗಿಂತ ಮುನ್ನ, ಮ್ಯಾಚ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮ್ಯಾಚ್ ಬಳಿಕ ಎಳನೀರು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಎಳನೀರನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳು

ವಿವಿಧ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಎಳನೀರು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಸತ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿವೆ.

- ★ ಕರುಳಿನ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪಾನೀಯ.
- ★ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವಾದಾಗ ಥಟ್ಟನೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ.
- ★ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಮಯವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಆಗರ.
- ★ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಡುತ್ತದೆ.
- ★ ಮೈಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಬೆವರು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಿಡುಬು, ದಡಾರಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ★ ಕರುಳಿನ ಜಂತುಗಳಿಗೆ ಮಾರಕ.
- ★ ಅತಿಸಾರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಲು ಉತ್ತಮ ಪಾನೀಯ.
- ★ ಮೂತ್ರನಾಳ ಸೋಂಕುಗಳ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ.
- ★ ವಯಸ್ಸಾದವರು ಹಾಗೂ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಟಾಸಿಕ್.
- ★ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ನಿವಾರಕ.
- ★ ಮೂತ್ರ ಉತ್ಪಾದನೆ ವರ್ಧಕ.
- ★ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಕಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಔಷಧ.
- ★ ರಕ್ತದ ಪ್ರಾಸ್ತಾದ ಬದಲಿಗೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.



ಚಿತ್ರ: ಶ್ರೀಧರ್ ಹೆಗಡೆ ತುಂಬುವನು

- ★ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ★ ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೆ ಆಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಇದು ಖನಿಜಗಳ ವಿಷಪ್ರಾಪನದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷವನ್ನು ತೊಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಎಳನೀರಿನ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

★ ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಅಭಿಕಾರಿ. ಜತೆಗೆ ಇದು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಭಾವನೆ ಭರಿಸುವುದರಿಂದ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್ ಹಾಗೂ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರೋಧಿ ಗುಣಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಫ್ಲೂ ಹಾಗೂ ಹರ್ಪೆಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧ.

- ★ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಎದೆ ಉರಿ ಹಾಗೂ ಮಂದ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ★ ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಹಾಗೂ ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಂಗಳು ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಇದು ಮೂತ್ರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಡೈಯುರೆಟಿಕ್ ಆಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಲಿನ ಗಾತ್ರ ಕುಗ್ಗಿಸಲು ಹಾಗೂ ಕಲ್ಲನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಎಳನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ ಎಂದು ಯುರೋಲಾಜಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
- ★ ಪದೇ ಪದೇ ಜೀರ್ಣ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಳನೀರು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಅಜೀರ್ಣ ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹುಳಿತೇಗು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ★ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ನೀರಿನಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಖನಿಜಯುಕ್ತ ನೀರನ್ನು ಇದು ಮರುಪೂರಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಎಳನೀರನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಇಂಚಿಷ್ಟೇ ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂಬ ಯಾವುದೇ ಡೋಸೇಜ್ ಇಲ್ಲ.

(ಲೇಖಕರು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರು)