ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇಕೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು?

ನೀರು ಜೀವಜಲ. ಜೀವಿಯ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದೊಡನೆಯೇ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆಗೂ ಮೊದಲೇ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಗಳ ಮೂಲಸ್ಥಾನ ಹೊಟ್ಟೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮೊದಲಿಗೆ ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಜಪಾನಿಯರು ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಇದನ್ನೇ ಹವ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನೀರು ಸೇವನೆಯ ಅರ್ಧ ತಾಸು ಅವರು ಬೇರೇನನ್ನೂ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಿರಬಹುದು ಜಪಾನೀಯರು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ದಕ್ಷತೆ ಹಾಗೂ ಕರ್ತವ್ಯ ತತ್ಪರತೆಗೆ ಹೆಸರಾಗಿರುವುದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೀರು ಕುಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಆಯಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಬಹುದು.
- ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿಯಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ತಲೆನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆಮ್ಲಯುಕ್ತ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ದೇಹವು ಸದಾಕಾಲ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು.

■ ಪ.ನಾ.ಹಳ್ಳಿ ಹರೀಶ್ ಕುಮಾರ್