

ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇಕೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು?

ನೀರು ಜೀವಜಲ. ಜೀವಿಯ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದೊಡನೆಯೇ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯಾವುದೇ 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 ಜಪಾನಿಯರು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ದಕ್ಷತೆ ಹಾಗೂ ಕರ್ತವ್ಯ ತತ್ವರತೆಗೆ ಹೆಸರಾಗಿರುವುದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಇಲ್ಲವೆ.

• 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



ಸಂಧಿಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿರಿ

ನೋವಿಗೆ ಬಾಯ್ ಬಾಯ್ ಹೇಳಿ !



ಸಂಧಿಲಿನ್ SANDHILIN ಸಂಧಿಲಿನ್

- ◆ ಬೆನ್ನು ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಋಷಿಮುನಿಪ್ರಣೀತ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ◆ ಇದು ಗಂಟುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಉಳುಕು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳತೆ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ◆ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಬೆದ್ದು, ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಯಾರಕರು



ISO / GMP CERTIFIED

ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ

ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ

ಕುತ್ತಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ

Ph / Fax: 0820 - 2520852

Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ'ಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ