



ನೀವೆಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು?

ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಆತನ ಶ್ರವಣ, ವಾಸಿಸುವ ಪರಿಸರ, ಋತು, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಆತ ಎಷ್ಟು ಸಂಚಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೆ, ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಅಂಶ, ಉಷ್ಣತೆ ಸೇವನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ನಾವು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಸುಮಾರು 1/3ರಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ದಿನಕ್ಕೆ 8-10 ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಕ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದಲ್ಲದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತುಂಬಾ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತುಂಬಾ ಬೆವರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ನಾವು ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವಾಗ, ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದಿರುವುದೇ ಸೂಕ್ತ. ಇದು ಜಗಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಲಾಲಾರಸದ ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ನೀರು ಕುಡಿದ ಮೇಲೆ 5-10 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲೇ ಅದು ಜರರದಿಂದ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವೂ ಈ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವುದು, ಇದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಪಚನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೇ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಜರರ ರಸಗಳು ತಿಳಿಗೊಂಡು ಅಜೀರ್ಣತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದೇ ಸೂಕ್ತವಾದುದು ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಎರಡು ತಾಸುಗಳ ನಂತರ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಿಂತ ಒಂದು ತಾಸು ಮೊದಲೇ ನೀರನ್ನು

ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂಬ ಗೊಂದಲ ಬಹುತೇಕರಲ್ಲಿ ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ. ಎಂಟು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.. ಎರಡೂವರೆಯಿಂದ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಬೇಕೇ ಬೇಕು... ಹೀಗೆ ಪುಂಖಾನುಪುಂಖ ಸಲಹೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಅಂತರ್ಜಾಲವನ್ನು ಹೊಕ್ಕರೆಂತೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ವೈರುಧ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದು ತಲೆ ಗೊಂದಲದ ಗೂಡಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ.

‘ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪ್ರಕಾರ ನೀರು ಸೇವಿಸಿ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞ ರುಜುತಾ ದಿವೇಕರ್. ಆಕೆ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದಾಗ ನೆರೆದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರ ಕುತೂಹಲದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಆಕೆ 8 ಲೋಟದ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂಬುದು ನಿಯಮವೇನಲ್ಲ ಎಂದು ಅನುಮಾನ ತಳೆಸಿದರು.

ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀರೂ ಸೇರಿದಂತೆ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಸೂಪ್ ಎಂದೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡೂವರೆ ಲೀಟರ್ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಹವಾ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಬೆವರದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಎರಡೂವರೆ ಲೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರಿನ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿದರೂ ಅದರಿಂದ ಅಪಾಯ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ದೇಹ ಹೆಚ್ಚುವರೆ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಕಿಡಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಶುರುವಾಗಬಹುದು. ಹೊರಗೆ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವ ಉದ್ಯೋಗವಾಗಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಕಡು ಬೇಸಿಗೆಯಾದರೆ ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

‘ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ 3-4 ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇಡೀ ದಿನ ಆಗಾಗ ನೀರನ್ನು ಗುಟುಕು ಗುಟಾಕಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆತು’ ಎನ್ನುವ

ರುಜುತಾ ದಿವೇಕರ್ ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಬಾಟಲ್ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡೇ ಮಾತನಾಡಿದ್ದು ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದಂತಿತ್ತು.

ಹೈಡ್ರೋಥರಪಿ ಅಥವಾ ಅಕ್ವಾಥರಪಿ

ಈ ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಒಂದು ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು. ಇನ್ನೊಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೋ, ಜಿಟ್ ತರಹ ಮೈಗೆ ಎರಚುವುದರಿಂದಲೋ (ಹೈಡ್ರೋಥರಪಿ ಅಥವಾ ಅಕ್ವಾಥರಪಿ) ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಈ ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಸಮುದ್ರದ ನೀರಲ್ಲಿ, ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಬುಗ್ಗೆಯಲ್ಲಿ, ಔಷಧ ಸಸ್ಯಗಳಿರುವ ಪರ್ವತಗಳ ತಪ್ಪಲಿನಿಂದ ಹರಿಯುವ ನದಿಗಳ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ

ನೀರಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸೂತ್ರ H₂O. ಆದರೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲವಿದೆ. ಕೆಲವರು ಡೈ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಮೊನಾಕ್ಸೈಡ್ ಅಂದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಡೈ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಡೈ ಹೈಡ್ರಸ್ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸೈಡ್.. ಹೀಗೆ ಹಲವು ಹೆಸರನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಾರೆ.

