

ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣವೇ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವುದು. ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣವು ಬಿಳಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೀರು ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣವು ಹಳದಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ದೇಹದ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ತೀವ್ರ ಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಉಷ್ಣತೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ತಣ್ಣೀರು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ತಿಳಿಗೊಳಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ವಿಷಮಯ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಮದ ಮುಖಾಂತರ ಆವಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹಾಕಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ವಿಷಮಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಕಾರಿ. ಕರುಳುಗಳ ಚಲನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಗುವುದು.

ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಜರದ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಜರದದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಜರದ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸ್ರವಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಆಮ್ಲಗಳ ಸ್ರವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕುರಿತ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಆಮ್ಲೀಯತೆಯಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಳಲುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಎದೆಯುರಿ, ತೇಗು ಬರುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ಓಡಾಡಿದಂತಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಜರದದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು.

★ ಡಾ.ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ನಾಯಕ

ಮಾಡುವಂತಹ ಹಲವು ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳೂ ತಳುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದವು.

ಯೂರೋಪ್‌ನಲ್ಲಿ 19ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಫಾದರ್ ಸೆಬಾಸ್ಟಿಯನ್ ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಇದು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೇಂದ್ರ. ಗಂಧಕ (ಸಲ್ಫರ್) ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಬುಗ್ಗೆಯಿಂದ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸಂಧಿವಾತ, ಉರಿಯೂತ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೆ ಈ ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಶಮನ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಬಿಸಿ ಹಾಗೂ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಈಗಲೂ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೇಲ್ಮೈಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೆವರಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳೂ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಶರೀರದ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನದಿಂದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಯಥಾ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಪರ್ಯಾಯ ಬಿಸಿ ಹಾಗೂ ತಣ್ಣೀರ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಉರಿಯೂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಯೂರೋಪ್‌ನಲ್ಲಿ 19ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ 'ಬಾಥ್‌ಹೌಸ್' ಗಳು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಂಡವು. ಎರಡನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ನಂತರ ಜಪಾನಿನಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊಡ್ಡ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆರಂಭಗೊಂಡಿತು. ಬೀದಿ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ 'ಸೆಂಟೊ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಸ್ನಾನಗೃಹಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡವು.

ಈಗ ಇಂತಹ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೆ ಆಧುನಿಕ ವಿಧಾನಗಳು, ಉಪಕರಣಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಂಡಿವೆ ಅಷ್ಟೆ. ಕೊಳಗಳು, ವಿಶೇಷ 'ಸಿಜ್'

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶತಕೋಟಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಅಭಾವವಿದೆ. 2030ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಬೇಡಿಕೆಯು ಪೂರೈಕೆಗಿಂತ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಲಿದೆ.

