



ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ?

■ ಡಾ. ವೀಣಾ ಭಟ್

ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ನೀರೇ ಮುಖ್ಯ ಜೀವನಾಧಾರ. ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿಯೂ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ನೀರು, ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ನೀರಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಗಾಳಿಯ ನಂತರ ಎರಡನೇ ಅವಶ್ಯಕತೆ ನೀರು. ಜೀವಕೋಶದ ವಿಭಜನೆ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಹಾಗೂ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ನೀರೇ ಮುಖ್ಯ.

- ★ ಕೀಲು, ಮೆದುಳು, ಮೆದುಳು ಬಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಇರುವ ನೀರು ತೇವಾಂಶ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ; ಆಫಾತಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ; ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯು, ಚರ್ಮದ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.
- ★ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ನೀರು ಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಕಾಫಿ, ಚಹಾ, ಜ್ಯೂಸ್, ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ★ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ನೀರು ಹೊರತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ★ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದಾಗ ಅದು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಗಿ ಕೇವಲ 20 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಯಾರಿಕೆ ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇರಾವ ಪಾನೀಯ (ಕಾಫಿ, ಚಹಾ, ಜ್ಯೂಸ್, ಕೃತಕ ಪೇಯಗಳು) ದಿಂದಲೂ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ★ ನೀರು ಶರೀರದ ಬಾಹ್ಯಶುದ್ಧಿಗೆ (ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ) ಬೇಕಾದ ಹಾಗೆ ಆಂತರಿಕ ಶುದ್ಧಿಗೂ ಅತಿಮುಖ್ಯ.
- ★ ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಉದ್ದ 7 ಮೀಟರ್ ಇದ್ದು ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜೊಲ್ಲು, ಬೆವರು, ಮಲ-ಮೂತ್ರಗಳು ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಎಷ್ಟು ನೀರು ಅಗತ್ಯ? ಹೇಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು?

ಸಹಜವಾದ, ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ 2.5-3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಅಗತ್ಯ. ಹೆಚ್ಚು ಖಾರಾಮಸಾಲೆ, ಜಿಡ್ಡು, ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ (4ಲೀಟರ್).

ಬೆಳಿಗ್ಗಿನ ಜಾವ 1-1.5 ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು (ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಡಿದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಒಂದು

ತಾಸಿನೊಳಗೆ ಯಾವುದೇ ಘನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿಯ ನಂತರ 2 ತಾಸು ಬಿಟ್ಟು, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟಕ್ಕೆ 30 ನಿಮಿಷ ಇರುವವರೆಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಗುಟುಕು-ಗುಟುಕಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದ 2 ತಾಸಿನ ನಂತರ ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕೆ 30 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ (ಒಟ್ಟು 1.5 ಲೀಟರ್ ನೀರು)

ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಬಾಯಿ ಹಿಡಿಯುವಷ್ಟು (100-120 ಎಂ.ಎಲ್) ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನೀರು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಗುಟುಕು ಗುಟುಕಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನೀರು ಜೊಲ್ಲಿನೊಡನೆ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

- ★ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿ (ಶರೀರದ ಉಷ್ಣದಷ್ಟು)ನ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅತಿಯಾದ ತಣ್ಣೀರು, ಫ್ರಿಡ್ಜ್ ನೀರು ಬೇಗನೆ ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಹಾಗೂ ಗಂಟಲು ಸೋಂಕನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಅನವಶ್ಯಕ ಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯಯ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ★ ಗ್ಲಾಸ್, ಸ್ಟೀಲ್, ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟ ನೀರು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲ್ ಉತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟ ನೀರು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.
- ★ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಿರುವ ನೀರು, ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿರುವ ನೀರು ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್‌ನಷ್ಟೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೀಸ ಮುಂತಾದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಲೋಹಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದರೇ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಅಥವಾ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರದ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು.
- ★ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಪ್ರಮಾಣ ಅತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ದಂತ ಹಾಗೂ ಮೂಳೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಬಹುದು.
- ★ ಅತಿಗಡಸು ನೀರಿನಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಾಗಬಹುದು.

ನೀರೇ ಔಷಧ

ಮುಂಜಾನೆ 1-1.5 ಲೀಟರ್ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಹೋಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡಕರುಳು ಹಾಗೂ ಮಲಾಶಯಗಳು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಿಂದ ಆಹಾರದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು ರಕ್ತಗತವಾಗುವುದು. ಇದು ಹೊಸರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಳಗಿರುವ ಅವಯವಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ದುಗ್ಧರಸದ ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸಬಹುದಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಂದರೆ ಅನೀಮಿಯ (ರಕ್ತಹೀನತೆ), ಸಂದು, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಹೊಡೆತ, ಬೊಜ್ಜು, ಅರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್, ಸೈನೈಟಿಸ್, ಎದೆಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಿಕೆ, ತಲೆಸುತ್ತುವುದು, ಕೆಮ್ಮು, ಆಸ್ತಮಾ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಷಯ, ಮೆದುಳುಜ್ವರ, ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು, ಎಸಿಡಿಟಿ (ಎದೆಉರಿ), ಅತಿಸಾರ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಹಾಗೂ ಸ್ತನಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹ, ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮುಟ್ಟಿನ ದೋಷಗಳು, ಮೂತ್ರನಾಳ ಮತ್ತು ಗರ್ಭನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಸೋಂಕುಗಳು, ತಲೆನೋವು, ಅರೆ ತಲೆ ಶೂಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಹಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ, ಎಸಿಡಿಟಿ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಷಯ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ, ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧ ನೀರೇ ಪ್ರಪಂಚದ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಔಷಧಿ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಲ್ಲ.

(ಲೇಖಕಿ ಭದ್ರಾವತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞೆ)

