ಜಲಪಾನ : ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಮೃತಪ್ರಾಯ

ಗಾಳಿ (ಪ್ರಾಣವಾಯು) ಯ ನಂತರ ಮಾನವನದೇಹಕ್ಕೆ ಅತಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ವಸ್ತುವೆಂದರೆ ನೀರು. ಊಟವಿಲ್ಲದೆ ನಾವು ಎರಡು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬದುಕಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳು ಜೀವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗಿದ್ದೂ ಸಹ ನಮ್ಮೆಲ್ಲನೇಕರಿಗೆ ಅರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಎಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಅನೇಕ ಮಲಿನ ವಸ್ತುಗಳು ನೀರಿಲ್ಲದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ವಿಷವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ ಮನುಷ್ಯನ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಿಂದ ಹೊರಗೆಡಲ್ಪಡುವ ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮತ್ತು ಯೂರಿಯಾಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿ ಮೂತ್ರರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರಬೇಕು. ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಮಲಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗದೆ, ಅವೇ ಮುಂದೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ನೀರು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಜೀವದ್ರವ್ಯ ಪರಿಣಾಮ (ಟಜಾಚಿಛಿಠಿಟಿಟ)ಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರು, ಆಮ್ಲಜನಕ (ಆಥಿಥಿಜಿಟ) ವನ್ನು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಅದು ತಣ್ಣಗಿಡುತ್ತದೆ. ನೀರು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕಾಲುಗಳಿಗೂ ಕೀಲೆಣ್ಣೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶವುತೇವದಿಂದಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲೂ ಸಹ ನೀರು ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಉಸಿರಾಟದಿಂದಲೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ನೀರು ನಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

<u>ಅಪಾಯದೆಡೆಗೆ</u>

ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯತಜ್ಞ ಪ್ರೊ.ಹಾವರ್ಡ್ ಫಾಕ್ಸ್ ರ ಪ್ರಕಾರ ' ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆ, ಕ್ಷೀಣಿಸುವ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ, ಏರಿದ ಮಲಿನತೆ, ಅಸಹಜ ಜಲಶೇಖರಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಏರುಪೇರುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುತ್ತವೆ. ಸರಿಯಾದ ನೀರು ಸೇವನೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಸ್ತ್ರ ಎಂದು. ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಟ ಪಕ್ಷ ೮ರಿಂದ ೧೦ ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಅವಸ್ಯಕ ಎಂದು ಡಾ.ಫ್ಲಾಕ್ಸ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಉಷ್ಣಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಔಷಧ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿಯಮದಂತೆ ಒಬ್ಬ ಸಾಧಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಪ್ರತಿ ಅರ್ಧ ಕಿಲೋ ತೂಕಕ್ಕೆ ೧೫ ಮಿ.ಲೀ. ನೀರನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. (ಅಂದರೆ ೮೦ ಕಿಲೋ ತೂಕದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ೨೪೦ ಮಿ.ಲೀ. ಲೋಟದಲ್ಲಿ ೧೦ ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ) ಅದೇ ರೀತಿ ಒಬ್ಬ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಪ್ರತಿ ಅರ್ಧ ಕಿಲೋಗೆ ೨೦ ಮಿ.ಲೀ. ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.(ಅಂದರೆ ೧೨-೧೪ ಲೋಟ) ಇಷ್ಟೊಂದು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ ಎಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲೇ ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಕಳೆಯಬೇಕಾಗಬಹುದೇನೋ ಎಂದು ನೀವು ನೆನಸಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಾಗಾಗದೆ ಕೆಲವೇ ಬಾರಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತೇವೆ.

<u>ಅನುಭವದೆಡೆಗೆ – </u>ಜಪಾನ್ ಸಿಕನೆಸ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಎಂಬ ಜಪಾನಿ ಸಂಸ್ಥೆಯು ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯು, ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಔಷಧವೆಂದು ರುಜುವಾತುಪಡಿಸಿದೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಎಷ್ಟು

ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಅದು ಒಂದು ಪ್ರಬಂಧದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ನೀರು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು 'ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' (ತಿಚಿಣಜಡಿ ಣಾಜಡಿಚಿಠಿಥಿ) ಎಂದು ಅದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ. ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವ ಉಲ್ಲೇಖ ಈ ಪ್ರಬಂಧದಲ್ಲಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವಂತೆ ೬೩ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ದೃಢ ಕಾಯದ, ಆರೋಗ್ಯದ ಚಿಲುಮೆಯಾಗಿದ್ದ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

"ನಾನು ೨೦ ವರ್ಷದಿಂದೀಚೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ರೋಗರುಜಿನದಿಂದ ಬಳಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ನಾನು 'ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಟಿಸ್' ರೋಗದಿಂದ ಸುಮಾರು ೧೧ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದು ನರಳಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಈ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನಾನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ. ಆದರೆ ಇನ್ಯಾವುದೂ ನನ್ನ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ನನ್ನ ಹಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತನೊಬ್ಬ ತಾನು ಹೇಳುವ ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನನ್ನ ರೋಗವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಹೊಂದುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಿದನು". ಆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸಿದನು
"ಪ್ರತಿ ದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ನಿದ್ರೆಯಿಂದೆದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಮುಖಪ್ರಕ್ಷಾಳಿಗೂ ಮೊದಲು ೧.೨೬ ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸದೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ನಿದ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಏನನ್ನೂ ತಿಂದಿರಬಾರದು".

ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಮರುದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ನಿದ್ದೆಯಿಂದೆದ್ದ ಕೂಡಲೇ ೧.೨೬ ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸದೇ ಕುಡಿದೆ. ನಂತರ ಒಂದು ಘಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿ ಸುಮಾರು ೩ ಬಾರಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದೆ. ನಂತರ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರಕ್ಕೆ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದೆ. ಆ ಗಂಜಿ ಎಷ್ಟು ರುಚಿಯಾಗಿತ್ತೆಂದರೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ರುಚಿಯಾದ ಅಂಬಲಿಯನ್ನು ನಾನು ಯಾವತ್ತೂ ಸೇವಿಸಿರಲಿಲ್ಲವೇನೋ ಎಂದೆನಿಸಿತು.
ಅದರ ಮಾರನೆಯ ದಿವಸವೂ ಮತ್ತೆ ೧.೨೬ ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕುಡಿದೆ. ಆ ದಿನ ನನಗೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಕೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಕಶ್ಮಲಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹೊರಗೆ ಬಂತು. ಹ್ರೀಗೇ ಮುಂದುವರೆಸಿ ಸುಮಾರು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಕಳೆಯಿತು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ದೇಹದ ತೂಕವೂ ೧೦ ಕೆಜಿಗಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು. ನಾನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ನೀರು ಸೇವಿಸಿದ ಬಳಿಕ ನಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಬಹುದೆಂದು ಯೋಚಿಸಿದೆ. ಕಾದಾರಿಸಿದ ನೀರುಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಪಯೋಗಿಸತೊಡಗಿದೆ. ನಾನು ಜಲಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ದಿನದಿಂದ ಈವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿಲ್ಲ. ತಲೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಅಥವಾ ಬೇಧಿ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆ ನನ್ನನ್ನು ಯಾವತ್ತೂ ಕಾಡಿಸಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಗಡಿಯೂ ಸಹ ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿದಿಲ್ಲ.
ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ನನ್ನನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿದೆ. ನನ್ನ ಪತ್ನಿಯು ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ೧೨೦ ಕೆ.ಜಿ.ತೂಕವಿದ್ದ ಅವಳು ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಕೇವಲ ಹತ್ತು ದಿನಗಳೊಳಗಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಎದ್ದಳು ಮತ್ತು ೨ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳ ದೇಹದ ತೂಕ ೮ ಕೆ.ಜಿ.ಯಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. "ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನೊಬ್ಬ ಲ್ಯಾರಿಂಜೈಟಿಸ್' ಎಂಬ ರೋಗದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತನಾಗಲು ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು". ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖನವೊಂದನ್ನು ಜಪಾನೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರೊಬ್ಬರು ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದರು. ಇದಾದ ನಂತರ ಮ್ಯೂಕೊಸ್ ಮಡಿಕೆಗಳು, ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ

ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಥೀಸೀಸ್ (ಪ್ರೌಢಪ್ರಬಂಧ) ಒಂದನ್ನೂ ಇವರು ಮಂಡಿಸಿದರು. ಇವರ ಥೀಸೀಸ್ ನ್ನು ಈವರೆಗೆ ಯಾರೂ ವಿರೋಧಿಸಿಲ್ಲ.

ಇವರ ಪ್ರಕಾರ "ನೀರನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಹಾಗೂ ನಂಬಲಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂಥ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗ". ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೊಡ್ಡಕರಳು ಅತಿ ಚುರುಕಾಗಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಹಿಮೆಟೋಪೇಸಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಉತ್ಪನ್ನ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಮುಕೋಸಾ ಮಡಿಕೆಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನ ನಾಳಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದು ಬಳಲಿಕೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ರೋಗಪೀಡಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ೮ ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದವಾದ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ದಿನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತಿ ಪರಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು

ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರು ಕುಡಿದ ನಂತರ, ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡಬೇಕು. ಈಊ ವ್ಯಾಯಾಮ ಓಟ ಅಥವಾ ಜಾಗಿಂಗ್ ರೂಪದಲ್ಲಿರಬಹುದು. (ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದ ಪ್ರಕಾರ, ನಿಮ್ಮ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಲ್ಲೇ ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.)

ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೊದಮೊದಲು ಬೇಧಿ, ಒಂದು ಘಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ದಿನಗೊಳೊಳಗಾಗಿ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಬಾರಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತೀರಿ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ೧.೨೬ ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ದಿನೇ ದಿನೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಅವರು ಸೇವಿಸಲು ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಏಳಲಾರದೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದು ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳು ನೀರು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ – ನಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ತೀಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ("ಮ್ಯುಕೋಸಾ ಮಡಿಕೆಗಳು" ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಲು)

ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹರೋಗ, ಕ್ಷಯ, ಬ್ರಾಂಕಿಟೀಸ್, ಅಸ್ತಮಾ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳೂ ಅಲ್ಪ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಈ ನೀರನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಬಂದರೆ, ಇದರ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಭಾವವು ನಿಮಗೇ ಮನವರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

Mar 20th 1994 Hosa Diganta Jalapana-Dehakke Amruthapana