



# अधिक पानी पीना लाभप्रद

कुछ रोगों में सामान्य से अधिक पानी पीना लाभप्रद होता है जैसे बुखार, लू लगने पर, मूत्ररोगों में, रक्तचाप होने पर, कब्ज, पेट में जलन आदि की शिकायत होने पर। सामान्य लोगों के लिए पानी प्यास लगने पर पीना चाहिए। दिन भर में उसे 4 लीटर पानी पीना चाहिए। वैसे पानी की कुछ मात्रा हमें फल, चाय, दूध, भोजन से भी प्राप्त होती है पर वह पर्याप्त नहीं होती। पर्याप्त पानी पीने से शरीर के विषैले तत्व बाहर निकलते हैं। प्रातः उठकर पानी पीना सेहत के लिए बहुत अच्छा माना जाता है।

**बि**ना जल के जीवन की कल्पना करना भी मुश्किल लगता है। प्यास लगने पर सभी पानी पीते हैं पर पानी पीने से पूर्व अगर कुछ बातों का ध्यान रखा जाए तो पिया हुआ पानी हमारे शरीर को पूर्ण लाभ देगा। सबसे पहले पीने का पानी साफ होना

चाहिए। पानी कभी भी अधिक मात्रा में एक साथ न पिएं। घूंट-घूंट कर पानी पिएं। घूंट-घूंट कर पानी पीने से जीभ की ग्रंथियों से स्रावित रस पानी के साथ मिलकर शरीर में पहुंचता है। कुछ रोगों में सामान्य से अधिक पानी पीना लाभप्रद होता है जैसे बुखार, लू लगने पर, मूत्ररोगों में, रक्तचाप होने पर कब्ज, पेट में जलन आदि की शिकायत होने पर। सामान्य लोगों

के लिए पानी प्यास लगने पर पीना चाहिए। दिन भर में उसे 4 लीटर पानी पीना चाहिए। वैसे पानी की कुछ मात्रा हमें फल, चाय, दूध, भोजन से भी प्राप्त होती है पर वह पर्याप्त नहीं होती। पर्याप्त पानी पीने से शरीर के विषैले तत्व बाहर निकलते हैं। प्रातः उठकर पानी पीना सेहत के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। बवासीर और कब्ज जैसे रोगों से छुटकारा मिलता है।

भोजन के बीच में पानी पीने से पाचन तंत्र में गड़बड़ हो सकती है। भोजन से जो रस हमें प्राप्त होते हैं साथ में पानी पीने से उनका लाभ कम हो जाता है। खाना खाने से आधा घंटा पहले पानी पिएं और भोजन के एक घंटा बाद पानी का सेवन करें। सोने से पूर्व भी एक गिलास पानी पीना चाहिए। इससे स्वप्नदोष जैसे रोगों से छुटकारा मिलता है और नींद अच्छी आती है। निर्जल व्रत न रखें, इससे रक्तचाप, निर्जलीकरण और दिल की धड़कन बढ़ सकती है। चिकनाई वाले खाद्य पदार्थों के सेवन के बाद पानी न पिएं, जैसे दूध, मलाई, मक्खन, देसी घी, मेवे, भुने चने, फल और मिठाई आदि। इससे खांसी का डर होता है। खीरा, ककड़ी, तरबूज, खरबूजा, सिंघाड़े के बाद भी पानी न पिएं क्योंकि इनमें जल की काफी मात्रा होती है। इनके बाद पानी पीने से हैजे का खतरा हो सकता है। गर्म खाद्य पदार्थों के सेवन के बाद भी पानी न पिएं जैसे चाय, काफी, दूध आदि। एकदम उठकर पानी न पिएं। चाहे प्रातः हो या दिन में। इससे सिरदर्द व जुकाम हो सकता है। धूप से आने के तुरंत बाद भी पानी न पिएं, अधिक शारीरिक श्रम और व्यायाम के तुरंत बाद भी पानी न पिएं क्योंकि उस समय शरीर के अंदर गर्मी पैदा हुई होती है। रतिक्रिया के तुरंत बाद भी पानी पीना हानिकारक होता है। पानी स्वच्छ और थोड़ा-थोड़ा कर दिन भर पीते रहें। पानी बैठकर पीने से अधिक लाभ मिलता है बजाए खड़े होकर पीने से। पानी मनुष्य ही नहीं, जीव मात्र के शरीर का अनिवार्य पोषक तत्व है। इसकी अनिवार्यता







का अनुमान इसी से लगाया जा सकता है कि हम भोजन के बिना तो कुछ दिन तक जीवित भी रह सकते हैं किन्तु पानी के बिना नहीं। पानी अपने कुछ विशेष गुणों के कारण हमारे शरीर के पोषण में अति महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शरीर के निर्माण तथा पोषण में अपनी अति महत्वपूर्ण भूमिका के कारण ही किसी भी स्थिति में पानी पीना वर्जित नहीं है। कोई बीमारी ऐसी नहीं है जिसमें पानी पीना मना हो। कुछ परिस्थितियों में पिया गया पानी सेहत को लाभ नहीं बल्कि थोड़ी बहुत हानि भी पहुंचाता है जैसे हड़बड़ी में अथवा हंसते-हंसते या बातें करते-करते पिया गया पानी कभी नाक से बाहर निकल जाता है जिससे कुछ समय के लिये गले में खराश उत्पन्न हो जाती है भोजन करने के तुरंत पहले अथवा भुने हुए चने खाने के तुरंत बाद पिया गया पानी पाचन क्रिया को मंद कर देता है जबकि भोजन करने के तुरंत बाद पिया गया पानी शरीर पर चरबी ही नहीं चढ़ाता, बल्कि ताकत भी कम करता है। चिकनाई वाले खाद्य पदार्थ, तले खाद्य पदार्थ, मक्खन, मेवा तथा मिठाई खाने के तुरंत बाद पानी पीने से खांसी हो जाने की संभावना होती है जबकि गर्म खाना, खीरा, ककड़ी तरबूज, खरबूजा, मूली व मकई खाने के तुरंत बाद पानी पीने से जुकाम हो जाने की संभावना होती है। पानी हमारे शरीर के लिये तब और लाभदायक सिद्ध होता है, जब हम उसे भली-भांति बैठकर अपनी आवश्यकता के अनुसार स्वाद ले लेकर पियें क्योंकि स्वाद ले लेकर तथा घूंट-घूंटकर पीने से पानी में लार की अधिक मात्रा मिल जाती है। इससे शरीर का रक्त लाल, पतला और शुद्ध होता है। वैसे तो पानी कभी भी पिया जा सकता है किन्तु नीचे

**पानी हमारे शरीर के लिये तब और लाभदायक सिद्ध होता है, जब हम उसे भली-भांति बैठकर अपनी आवश्यकता के अनुसार स्वाद ले लेकर पियें क्योंकि स्वाद ले लेकर तथा घूंट-घूंटकर पीने से पानी में लार की अधिक मात्रा मिल जाती है। इससे शरीर का रक्त लाल, पतला और शुद्ध होता है।**

लिखी बातें ध्यान रखकर पानी पीना कुछ विशेष ही लाभदायक साबित हो सकता है।

- सुबह उठकर कुल्ला करने के बाद सबसे पहले पानी ही पीना चाहिये, चाहे प्यास लगी हो अथवा नहीं। सूर्योदय से पहले उठकर नियमित पानी पीने से कई जटिल बीमारियां दूर होती हैं तथा शरीर स्वस्थ रहता है।
- सोने से पहले पानी पीने से नींद अच्छी आती है। इसके विपरीत सोकर उठने के ठीक बाद पानी पीने से आलस्य दूर होता है।
- भोजन से आधा घंटा पहले एक-दो गिलास तथा भोजन करते समय बीच-बीच में एक दो घूंट पानी पीना



बहुत ही लाभदायक होता है क्योंकि इससे भोजन तो शीघ्र पचता ही है, साथ ही पाचन शक्ति भी बढ़ती है।

- भोजन करने के लगभग एक घंटे बाद पानी भी बहुत ही लाभदायक होता है क्योंकि यह पाचन के दौरान के पौष्टिक तत्वों को नष्ट नहीं होने देता जिससे शरीर बलवान बनता है।
- प्यास लगने पर कम से कम एक गिलास पानी अवश्य पीना चाहिये। इससे शरीर में पानी की कमी नहीं हो पाती।
- खेल-कूद व्यायाम व परिश्रम के अन्य काम करने से शरीर में पानी की कमी होती है, अतएव परिश्रम करने से पहले तथा परिश्रम कर चुकने के उपरांत लगभग आधा घंटा विश्राम करने के बाद थोड़ा-बहुत पानी अवश्य ही पीना चाहिये।
- भय, गुस्सा, शोक व चोट लग जाने के बाद पानी पीना लाभदायक रहता है क्योंकि इससे भय, गुस्सा, शोक, चोट तथा मूर्छा के समय शरीर की अंतः स्रावी ग्रंथियों द्वारा छोड़े गये हानिकारक हारमोंस का दुष्प्रभाव एकदम कम हो जाता है।
- लू तथा गर्मी लग जाने पर ठंडा पानी व सर्दी लग जाने पर गर्म पानी पीना चाहिये। उससे शरीर को राहत मिलेगी।
- पथरी, पीलिया, मोटापा, कब्ज, रक्तचाप, बुखार, जुकाम, खांसी, दमा, निमोनिया, कुकर खांसी तथा मूत्राशय संबंधी संक्रामक रोगों से ग्रस्त हो जाने पर भी पानी अधिक पीना चाहिये क्योंकि इन बीमारियों के समय पिया गया पानी दवाओं का काम करता है।
- डायरिया, हैजा व उल्टी-दस्त की अन्य बीमारियों के समय उबाल कर ठंडा किया हुआ पानी पीना चाहिये क्योंकि यह पानी कीटाणु विहीन हो



जाता है तथा उल्टी दस्त की बीमारियों के कारण शरीर में हो जाने वाली पानी की कमी को रोकता है।

- उच्च अम्लता में भी अधिक पानी पीना चाहिये, क्योंकि यह पेट तथा पाचन नली के अंदर की कोमल सतह को जलन से बचाता है। पेट में भारीपन, खट्टी डकारें आना, पेट में जलन तथा अपच में गर्म पानी पीना चाहिये क्योंकि इन सबका कारण पाचन तंत्र में खराबी होना होता है तथा गर्म पानी पाचन तंत्र की खराबी दूर करता है।
- दिन में दो तीन घंटे के अंतर पर पानी अवश्य पीना चाहिये क्योंकि इससे अंतःस्रावी ग्रंथियों का स्राव पर्याप्त मात्रा में निकलता रहता है तथा यह स्राव शरीर को स्वस्थ बनाये रखता है।
- उपवास के समय पाचन अंगों को भोजन पचाने का काम नहीं करना पड़ता। इस कारण वे शरीर में जहर को निकालना प्रारंभ कर देते हैं। यह जहर शरीर के लिये बहुत ही हानिकारक होता है इसलिये उपावास के समय अधिक पानी पीना चाहिये जिससे ये जहर पानी के साथ धुल कर शरीर से बाहर निकल जाये।

संपर्क करें :

संजय गोस्वामी  
यमुना G/13, अणुब्रक्तिनगर,  
मुंबई-94