



आभा जैन

रक्तज स्वाव, कान, सिर तथा कमर के दर्द, नेत्रों की जलन आदि व्याधियां दूर हो जाती हैं।

वैद्यक ग्रंथों में लिखा है :

‘सवितुरु दयकाले प्रसुतीः सालिकस्य पितेदायै रोग जरा परियुक्तो जीवे हत्सर शतं साग्रमा।’

अर्थात् सूर्योदय से पूर्व आठ अनुति जल पीने से मनुष्य कभी बीमार नहीं पड़ता। बुढ़ापा नहीं आता और सौ वर्ष से पूर्व मृत्यु नहीं होती।

ऊषा पान करने से वायु एवं पित्त नामक दोषों से पैदा होने वाली अनेकानेक बीमारियों से छुटकारा मिल जाता है। इससे शरीर मजबूत बनता है।

प्रातःकाल सूर्योदय से पहले पिया हुआ जल मां के दूध के समान लाभ देता है।

- जीवनी शक्ति बढ़ती है।
- व्यक्ति तेजस्वी बनता है।

दवा भी है जल

पानी कोशिकाओं को नई ऊर्जा देता है और उसका विकास करता है। पानी शरीर की भीतरी मशीनरी की सफाई करता है यह पाचन क्रिया को दुरुस्त करता है। योगासन की तकनीक में इसे कुंजल कहा जाता है। यदि पानी सही समय पर सही मात्रा में दिया जाये तो आंतों की कार्यप्रक्रिया पानी से सुचारु रूप से चलती है। पानी मांसपेशियों को लचीला बनाता है। पानी उच्च रक्त चाप को घटाने में सहायक होता है और रक्त में मिलकर रक्त के प्रवाह की प्रक्रिया को बेहतर बनाता है।



पानी सम्भवतः दुनिया का सबसे पुराना डॉक्टर कहा जा सकता है। बहुत-सी बीमारियां केवल सादा जल सही पद्धति से पीने से ठीक हो जाती हैं। आयुर्वेद में इसे जल चिकित्सा कहा गया है।

सिर दर्द, रक्तचाप, पांडू, आमवात, चर्बी बढ़ना, संधियात,

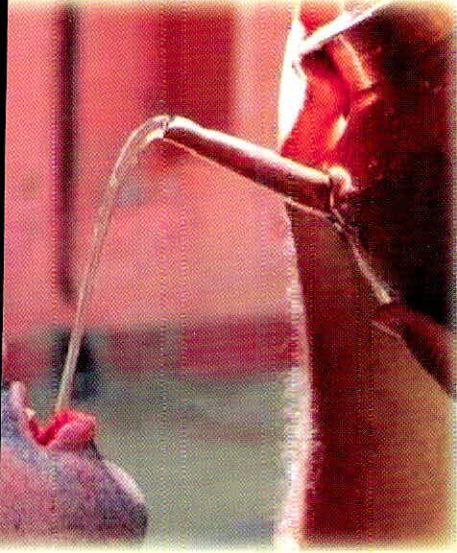
जुकाम रहना, नाड़ी की धड़कन बढ़ना, दमा, खासी, गैस, अमल पित्त, अल्सर, मलावरोध, अन्न नलिका के अंदर से सूजन, मधुमेह, आमातिसार, पेशाब की बीमारियां, अनियमित मासिक धर्म, श्वेत प्रदर, स्तन की गांठ का कैंसर, मंद ज्वर तथा अन्य छोटी-मोटी बीमारियां हैं।

योग रत्नाकर नामक आयुर्वेदिक ग्रंथ के अनुसार नियमित रूप से “ऊषा

पान” करने वाला व्यक्ति रोगों तथा बुढ़ापे से मुक्त रहता हुआ दीर्घायु जीवन व्यतीत करता है। वैद्यक ग्रंथों में ऊषा पान को अमृत पान कहा गया है। स्वास्थ्य के लिए उसकी बड़ी प्रशंसा की गई है और यह बताया गया है कि जो प्रायः नियमित रूप से जल पीते हैं उन्हें बवासीर ज्वर, पेट के रोग, सग्रहवी मूत्र रोग, कोष्ठ बहता रक्त पित्त विकार, नासिका आदि से

- शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता में बढ़ोतरी होती है।

प्यास लगने पर इसकी अनदेखी न करें ये दिल के लिए खतरनाक हो सकता है। शरीर में पानी की हल्की-सी कमी महसूस होती है तो स्ट्रेस हार्मोन, कोर्टिसोल का स्तर 1 से 2 प्रतिशत बढ़ जाता है। ये हार्मोन शरीर में फैट जमा करने और मांसपेशियों को तोड़ने का काम करता है। ये दोनों स्थितियां



जानिए, हमें कब और कितना पानी पीना चाहिए



दिल के लिए ठीक नहीं होती हैं। प्यास लगने पर इसे मिटाने का सबसे बेहतर तरीका है एक गिलास पानी।

कुछ अन्य उपयोग :-

- सोने से पहले पानी पीने से नींद अच्छी आती है इसके विपरीत सोकर उठने के ठीक बाद पानी पीने से आलस्य दूर हो जाता है।

- जल केवल पेट के लिए ही नहीं अपितु दिमाग गर्म हो जाये तब आप जल पीजिए जल से हाथ पांव धोइये आप तुरंत शांत अनुभव करेंगे।

- गर्मी के दिनों में कई बार हमारे द्वारा भोजन करने के बाद पूरा पानी नहीं पिया जाता है तो अजीर्ण हो जाता है। अतः सोने से पहले पानी अवश्य पीयें।

- शरीर से विष तुल्य हानिप्रद मल (टॉक्सिन) शरीर से बाहर हो जाते हैं।

“प्रातःकाल खटिया ते उठ के
पिये तुरंत पानी।

तक़े घर वैदन आई है, बात
घाघ के जानी”

प्रातःकाल जल पीने के बाद 45
मिनट तक कुछ भी खाना-पीना नहीं
चाहिए। यह जल वक्रीकृत चिपकी

तथा सुस्त आंतों को साफ कर सक्रिय करता है जिससे आंतों में पड़े अन्न (खाया हुआ) का सत्व आंतों द्वारा शोधित होकर उसका खून में रूपांतरण होता है।

पानी कोशिकाओं को नई ऊर्जा देता है और उसका विकास करता है। पानी का सम्बन्ध हमारी किडनियों से होता है। पानी के कारण ही हमारी किडनियां रक्त शुद्धिकरण और संतुलन का कार्य करने में सक्षम होती हैं। पानी शरीर की भीतरी मशीनरी की सफाई करता है यह पाचन क्रिया को दुरुस्त करता है। योगासन की तकनीक में इसे कुंजल कहा जाता है। यदि पानी सही समय पर सही मात्रा में दिया जाये तो आंतों की कार्यप्रक्रिया पानी से सुचारु रूप से चलती है। पानी मांसपेशियों को लचीला बनाता है। पानी उच्च रक्त चाप को घटाने में सहायक होता है और रक्त में मिलकर रक्त के प्रवाह की प्रक्रिया को बेहतर बनाता है।

- प्रातःकाल हाथ मुंह धोकर मुंह में जल भरकर मटकी के पानी से या ताजे पानी से आंखों पर छींटे मारकर धोने से आंखों की निद्रा, उन्निदापन, थकान, लानिया आदि दूर होते हैं। लगातार कुछ दिनों तक करने से आंखों की बीमारियां दूर हो जाती हैं।

- नमक युक्त गर्म पानी में कपड़ा

भिगोकर सिकाई करें इससे जोड़ों के दर्द में आराम मिलेगा।

- किसी भी वस्तु से जल जाने पर जले हुए स्थान को ठंडे जल में तब तक डुबोए रखें जब तक जलन शांत न हो जाये।

- गर्मी के दिनों में घर से बाहर जाते समय पानी पीकर निकलें। इससे लू लगने का डर नहीं रहता है। लम्बी यात्रा करना हो तो साथ में पानी रखें तथा हर एक घंटे के अंतराल पर पानी पीते रहें।

पानी पीने के नियम :-

- पानी सदा बैठकर पीना चाहिए, खड़े-खड़े नहीं पीना चाहिए।

- पानी धीरे-धीरे घूंट कर पीना चाहिए गट-गट करके शीघ्रता से नहीं।

- ‘रोटी पीवे पानी खावे’ अर्थात् रोटी का निवाला खूब चबायें ताकि मुंह में तरल बन जाये और पानी को रोटी की तरह धीरे-धीरे पीयें।

- रात को जब भी पानी पीयें उजाला करके पीयें तथा मटकी पर पानी भरने वाला बर्तन उल्टा कर रखें।

- भोजन के बीच में पानी न पीयें। भोजन से पहले पानी पीयें।

भोजन के तुरंत बाद पानी नहीं पीयें। लगभग आधे एक घंटे बाद पानी पीयें।

‘पहले पीवे योगी, बीच में पीवे भोगी, अन्त में पीवे रोगी’।

- गर्मी के दिनों में कहीं से भी आकर एक-दम पानी न पीयें कुछ देर रुक कर पीयें। रात्रि में जागने पर हर घंटे पानी पीयें। दिन भर में आठ या दस गिलास पानी पीना चाहिए।

- चाय, कॉफी, फल आदि के सेवन के पश्चात पानी नहीं पीयें।

- शुद्ध व स्वच्छ जल पीयें। फिल्टर से शुद्ध करें। उबाल कर पीयें या घर में फिल्टर लगायें क्योंकि अधिकांश पेट की बीमारियां अशुद्ध जल से होती हैं।

संपर्क करें :

आभा जैन

44, बंदा मार्ग,

भवानी मण्डी, (राज.)