

पानी पीने के नियम, कायदे व फायदे



वेदों में जल की रोगनाशक शक्तियों का अत्यंत विशद वर्णन है “जल ही परम औषधि है, जल रोगों का दुश्मन है, यह सभी रोगों का नाश करता है, इसलिए यह तुम्हारे भी सब रोग दूर करे।”

महर्षि चरक ने अपनी संहिता में लिखा है कि “उत्साह बल और धैर्य देने वाले सब पदार्थों में जल सर्वश्रेष्ठ है।”

इस्टीट्यूट ऑफ मेडिसिन के मुताबिक महिलाओं को रोजाना लगभग 2 से 6 लीटर व पुरुषों को लगभग 3 से 7 लीटर पानी पीना चाहिए। इससे सेहत ठीक रहेगी, त्वचा को पोषण मिलेगा और त्वचा में कसावट भी रहेगी।

एक नये अध्ययन से यह बात सामने आयी है कि पानी पीते रहने से सिर दर्द और माइग्रेन की तेजी को कम करने में मदद मिलती है। नीदरलैण्ड की मास्टरचिट विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों ने पाया कि प्रतिदिन करीब 7 गिलास पानी पीने से दर्द में राहत मिलती है, सिर दर्द से परेशान रहने वाले रोगियों के

जीवन की गुणवत्ता में सुधार आता है। महाकवि घाघ की कहावत है “प्रातः काल खटिया से उठ के तुरंत पीये पान्त्रे ताकि घर वेद न आई है वात घाघ के जानी।”

पानी को दुनिया का सबसे पुराना डाक्टर माना जाता है। प्राकृतिक चिकित्सक कहते हैं कि पानी केवल शरीर की सफाई ही नहीं करता बल्कि अच्छी सेहत भी देता है। त्वचा रोगों, कब्ज, अनिद्रा, थकान, जैसे कई अन्य रोगों में जल चिकित्सा बेहद असरदार होती है।

जल के औषध उपयोग

शीतलता, तरलता, हल्कापन एवं स्वच्छता इसके प्राकृतिक गुण हैं। भ्रम, क्रान्ति, मूर्च्छा, पिपासा, तन्द्रा, निद्रा को दूर करना, शरीर को बल देना, उसे तृप्त करना, हृदय को प्रफुल्लित करना, शरीर के दोषों को दूर करना, कब्ज इत्यादि आंतरिक मूल पदार्थों को निकाल देना, शरीर के विजातीय तत्वों को निकाल

फेंकना, अमाशय, गुर्दा, त्वचा को क्रियाशील बनाना, शरीर में खाद्य पदार्थ का काम देना, जल के कुछ गुण हैं।

बुजुर्गों के लिए

बुजुर्गों को बीमारियों से बचाव के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए, स्टडी में पाया गया है कि बुजुर्गों में पानी की कमी होने से स्ट्रोक आने की संभावना बढ़ जाती है। वहीं बीमार होने पर हास्पिटल में भर्ती होने की संभावना बढ़ जाती है, इसलिए बुजुर्गों को स्वस्थ रहने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए। यू. के. की यूनिवर्सिटी कालेज लंदन के प्राइमरी केयर और पापुलेशन डिपार्टमेंट की ओर से यह स्टडी की गई है। बुजुर्गों को कम से कम 3 लीटर पानी पीना चाहिए। 75 साल से ज्यादा उम्र के लोगों पर यह स्टडी की गई है।

परीक्षार्थियों के लिए

पानी पीकर परीक्षा देना आपके लिए बेहतर नतीजे दिला सकता है। एक अध्ययन से यह बात सामने आई है।

एक संज्ञानात्मक परीक्षा में परीक्षार्थियों की प्रतिक्रिया की तीव्रता का परीक्षण किया गया है जिसमें बिना पानी पिए परीक्षा देने वालों की अपेक्षा परीक्षा से पहले 3 कप पानी पी कर परीक्षा देने वाले प्रतिभागियों ने बेहतर प्रदर्शन किया। विज्ञान पत्रिका “फ्रंटियर्स इन ह्यूमन न्यूरोसाइंस” के ताजा अंक में इस बात का खुलासा किया गया है कि पढ़ने के लिए बैठने से पूर्व जो विद्यार्थी शीतल जल पीते हैं उनके मस्तिष्क की क्रियाशीलता बढ़ती है तथा स्मरण शक्ति बढ़ती है।

उष्णकाल (प्रातः काल) जलपान

सुबह उठते ही बासी मुंह पानी पीने की परंपरा है, इससे पेट अच्छी तरह साफ हो जाता है। अतः स्वस्थ रहने के लिए इस एक क्रिया के ही दूरगामी लाभ होते हैं। जापानी वैज्ञानिक उष्णकाल को वाटर थेरेपी कहते हैं। उन्होंने यह प्रमाणित किया है कि डायबिटीज, ब्लडप्रेशर, जोड़ों का दर्द, सिरदर्द, दमा,

गैस, मासिक धर्म की अनियमितता, हृदय रोग, मोटापा, टी.बी., वात, पित्त, कफ, श्वेत प्रदर, बाल रोग, त्वचा रोग तथा कब्ज में वाटर थेरेपी लाभप्रद है। उपा काल में दो प्रकार से जलपान करने का विधान आयुर्वेद में है, मंह से और नाक से। भाव प्रकाश के अनुसार जो व्यक्ति सूर्योदय के समय लगभग एक लीटर बासी पानी नियमित पीता है वह रोग और वृद्धावस्था के विकार से रहित होकर सौ वर्ष तक जीवित रहता है, बासी जल पीने का समय रात्रि का चौथा प्रहर ही है, अतः सूर्योदय से पहले ही पानी पीने वाला वात, पित्त व कफ को जीत कर सौ वर्ष जीता है। रात्रि के अंत में जल पीने से बवासीर, सूजन, सग्रहणी, ज्वर अग्नि विकार, कोढ़, मेद विकार (मोटापा सहित), मूत्र धात रक्त, पित्त, कर्ण रोग, गल्ल रोग, शिरो रोग, कमर दर्द, नेत्र रोग, तथा वात पित्त, क्षत व कफ जैसे अन्य रोग नष्ट हो जाते हैं। रात्रि का अंधकार दूर होते ही नाक से जल पीने से बुद्धि तेज हो जाती है, नेत्रों की दृष्टि गरूड के समान हो जाती है, त्वचा की झुर्रियों व बाल सफेद होना जैसे सभी रोगों से मुक्ति मिल जाती है, अंजुलि जल नाक से पीने से वलीपलित पीनस (साइनसाइटिस), स्वर भंग (गला बैठ जाना), खांसी व सूजन नष्ट हो जाते हैं, ऐसे पानी पीना रसायन व दृष्टि को बढ़ाने वाला है। जिसने स्नहे (घी, तेल, वसा, मज्जा) पिया हो विरेचन (दस्तावर) लिया हो जिसके घाव हों, तथा अफरा मदाग्नि (भूख कम लगना व भोजन कम पचना) कफ तथा वायु के विकारों में नासिका से जल नहीं पीना चाहिए।

सुबह उठकर ताम्बे के बर्तन में रखे हुए पानी को पीने के अनगिनत लाभ हैं, छोटी-मोटी बीमारियों के लिए तो रामबाण है अन्य लाभ निम्न प्रकार हैं।

पेट साफ रहता है

जब आप सुबह खाली पेट पानी पीते हैं तो आपको अपने आप ही शौच जाने की इच्छा होने लगती है यदि आप ऐसा रोजाना करेंगे तो पेट का सिस्टम गंदगी को बाहर निकालने लगेगा, आपका पेट साफ रहेगा व नियमित शौच

की आदत होगी तथा कब्ज की शिकायत नहीं रहेगी।

शरीर से गंदगी बाहर निकाले

सुबह-सुबह उठकर खाली पेट पानी पीने से आपके पेट के अंदर की हर प्रकार की गंदगी बाहर निकल जाती है, पानी शरीर से हर प्रकार की गंदगी निकाल देता है। जब आप खाली पेट अधिक पानी पीकर पेशाब करते हैं तब आपका शरीर गंदगी से छुटकारा पा लेता है और साथ ही आपको ताजगी का अहसास होगा। कुछ लोगों का यह भी मानना है कि पानी पीते ही तत्काल मूत्र त्याग या मूत्र त्यागने के तत्काल बाद पानी नहीं पीना चाहिए। अतः सुबह उठते ही यदि मूत्राशय में दबाव लगे तो पहले मूत्रत्याग करके उसके 15 मिनट बाद बासी पानी पीना चाहिए ऐसा न हो तो पहले पानी पी लें और उसके बाद में मंजन आदि कर के 15 मिनट बाद मल मूत्र त्यागें।

भूख बढ़ती है

जब सुबह पेट खाली नहीं हो पाता है तो भूख भी नहीं लगती है। न कुछ खाने-पीने का मन होता है, ऐसे में आपके शरीर को जरूरी पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं। यदि आप सुबह उठते ही पानी पीते हैं तो आपका पेट साफ हो जाता है, आप हल्का महसूस करते हैं और आपको भूख लगती है व आपका सुबह का नाश्ता अच्छा होता है।

सिर दर्द से छुटकारा

प्रायः लोगों को नींद पूरी करने के बावजूद सुबह सिर दर्द महसूस होता है। इसमें अधिकांश लोगों को यह नहीं मालूम कि शरीर के अंदर पानी की कमी की वजह से सिर दर्द की शिकायत हो जाती है। यदि आप ऐसी समस्या से ग्रस्त हैं तो सुबह खाली पेट पानी पीयें।

बढ़ाये मेटाबॉलिज्म

पानी पीने से मेटाबॉलिज्म को भी मजबूती मिलती है। सुबह-सुबह खाली पेट पानी पीने से शरीर का मेटाबॉलिज्म 24 प्रतिशत तक बढ़ सकता है। इसका मतलब है आप खाने को जल्द पचा सकेंगे। जब खाना ठीक से पचा जाता है तो शरीर की अन्य समस्याओं से भी बचा

जा सकता है।

खून बढ़ता है

सुबह - सुबह खाली पेट पानी पीने से आपका खून बढ़ता है, खाली पेट पानी पीने से रेड ब्लड सेल्स जल्दी-जल्दी बढ़ने लगते हैं इसलिए यदि आपको खून की कमी है तो सुबह-सुबह पानी पीने की आदत डालें।

वजन घटता है

यदि आप ओवर वेट हैं और वजन घटाना चाहते हैं तो सुबह खाली पेट पानी पीना आपकी मदद कर सकता है। सुबह खाली पेट पानी शरीर का ट्रांसफैट बाहर निकालकर शरीर का फैट मेटाबॉलिज्म बढ़ाता है इस वजह से आपको वजन घटाने में आसानी हो जाती है।

त्वचा पर चमक आती है

जब आप सुबह उठते ही पहले पानी पीयेंगे तो आपकी त्वचा चमकने लगेगी। इस आदत से चेहरे पर निकलने वाले कील, मुहासे, पानी पीने से साफ हो जायेंगे, दरअसल चेहरे की चमक का पेट के स्वास्थ्य से गहरा सम्बंध होता है, जब पेट ठीक रहेगा तो आपकी त्वचा स्वस्थ रहेगी।

तनाव से राहत

सुबह खाली पेट एवं दिनभर पानी पीते रहने से तनाव नहीं होता और मानसिक समस्याएं भी ठीक हो जाती हैं। जब आप सो कर उठते हैं तो दिमाग शांत होता है, ऐसे समय पानी पीना दिमाग को आक्सीजन प्रदान कर उसे तरोजाता बनाये रखता है और दिमाग सक्रिय रहता है।

नमी बनाए रखे

सुगमता से कार्य करने के लिए शरीर के अंगों में नमी का होना बेहद आवश्यक है जिसे बनाये रखने का कार्य पानी करता है इसलिए दिन की शुरूआत में ही खाली पेट पानी पीना बेहतर होता है ताकि पूरा दिन शरीर के सभी अंग सुगमता से कार्य कर सकें।

रोजाना सुबह खाली पेट एक गिलास गर्म पानी पीने के फायदे

एसिडिटी रहने पर गुनगुने पानी से

दिन की शुरूआत करें इसमें थोड़ी सी पिसी काली मिर्च और आधा नींबू निचोड़ कर सुबह पीने से फायदा मिलेगा।

रोजाना गुनगुना पानी पीने से बॉडी का एक्स्ट्रा फैट बर्न होता है। रोज सुबह गुन-गुना पानी पीने से बॉडी की गंदगी बाहर निकलती है ऐसे में किडनी डिजीज का खतरा टलता है। गुन-गुना पानी पीने से गले का कफ निकल जाता है इससे अस्थमा की प्रॉब्लम कंट्रोल होती है।

गुन-गुना पानी पीने से ब्लड सर्कुलेशन सुधरता है इससे मसल्स में ऐठन और दर्द दूर होता है। रोजाना गुन गुना पानी पीने से पसिने के जरिए बॉडी की गंदगी बाहर निकलती है इससे स्किन इन्फेक्शन का खतरा टलता है।

गुन-गुना पानी पीने से बॉडी का वेस्ट बाहर निकलता है इससे बॉडी क्लीन होती है, यदि आप रोजाना सुबह गर्म पानी पीने की आदत डालें तो इससे आपके दांत लम्बे समय तक स्वस्थ रह सकते हैं।

कोरोना से बचाव के लिए भी सुबह-सुबह गर्म पानी पीने की सलाह दी जाती है।

पानी पीने का तरीका

आयुर्वेद में पानी पीने के कई नियम बताये गये हैं, इन्ही में से एक है बैठकर पानी पीना। वैसे तो उकड़ू बैठकर पानी पीना बहुत अच्छा रहता है अगर घूट-घूट भी पानी पीना हो तो बैठकर पीएं।

यदि हम खड़े होकर पानी पीते हैं तो कई तरह की बीमारियों के होने की आशंका बढ़ जाती है इसका हमारे शरीर के कई हिस्सों पर भी बुरा असर पड़ता है, विवरण इस प्रकार है:-

किडनी में खराबी

पानी बिना छने ही किडनी से बाहर निकलने लगता है इससे किडनी इन्फेक्शन या किडनी खराब होने का खतरा बढ़ सकता है।

हार्ट प्रॉब्लम

खाने का पाचन ठीक तरीके से नहीं हो पाता है ऐसे में खाना कोलेस्ट्रॉल

में बदलने लगता है जो हार्ट डिजीज की आशंका बढ़ाता है।

गठिया

बाँडी में लिक्विड पदार्थ का बेलेंस बिगड़ने से जोड़ों को पर्याप्त लिक्विड नहीं मिल पाता है जिससे गठिया की प्रॉब्लम हो सकती है।

अल्सर की प्रॉब्लम

एसोफिगस नली के निचले हिस्से पर बुरा असर पड़ने लगता है, ऐसे में अल्सर की प्रॉब्लम का खतरा बढ़ सकता है।

इनडाइजेशन

खाना ठीक तरीके से डाइजेस्ट नहीं हो पाता, ऐसे में इनडाइजेशन तथा कब्ज की प्रॉब्लम बढ़ जाती है।

घुटनों की प्रॉब्लम

खड़े-खड़े पानी पीने वालों के घुटनों की प्रॉब्लम होने की संभावना अधिक रहती है। अतः खड़े-खड़े पानी नहीं पीयें। जब हम खड़े होकर पानी पीते हैं तो उससे शरीर में लिक्विड बैलेन्स बिगड़ जाता है इससे हमारे जोड़ों में द्रव्य जमा होने लगता है जो आर्थराइटिस होने की आशंका को भी बढ़ा देता है।

पानी कब नहीं पीना चाहिए

साधारणतया जब भी प्यास लगे तो पानी पीना चाहिए। रात हो या दिन 3-4 लीटर पानी अवश्य पीना चाहिए। पानी कम पीने से शरीर के अंदर के अनेक विष पानी में घुलकर पेशाब या पसीने के रूप में बाहर नहीं निकल पाते हैं। पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से त्वचा साफ रहती है, रोम कूप खुलते हैं मूत्र तथा पसीने द्वारा शरीर की सफाई होती है। भोजन के 1/2 घंटे पूर्व आधा लीटर जल का पीना भी गुणकारी है। जल को दूध की भांति घूंट-घूंट कर पीयें ताकि लार मिल जाये। गट गट करके न पीयें, एक बार में बहुत सारा पानी पीने के बजाय कम मात्रा में थोड़े-थोड़े अंतराल पर लगातार पीते रहना चाहिए, उदाहरण के लिए आधे लीटर पानी को एक साथ पीने के बजाय इसी पानी को 3 से 4 घंटों में या 4-5 बार में पीयें, ऐसा करने से पानी में मौजूद पोषक तत्व अच्छे से

अवशोषित हो पायेंगे और पेट फूलने, गैस और हाइपर टेंशन की समस्या की आशंका कम होगी। जल पीते समय यह भावना करें कि प्राण तत्व जल के द्वारा मेरे अंदर प्रवेश करके मुझे स्वास्थ्य शक्ति और स्फूर्ति दे रहे हैं मेरा रक्त लाल पतला तथा शुद्ध हो रहा है।

भोजन के साथ पानी नहीं पीना चाहिए, अन्यथा भोजन के पाचन में गड़बड़ी होती है। भोजन के 1/2 घंटे बाद पानी पीयें, तब प्यास भी खूब लगती है और पाचन अंगों को भोजन पचाने में सहायता मिलती है।

सोने से पहले एक गिलास जल पीयें इससे स्वप्न दोष का भय नहीं रहता, नींद अच्छी आती है, भोजन अच्छा पचता है। उपवास काल में जल का प्रयोग करना ही चाहिए। उपवास काल में पाचन अंगों को भोज्य पदार्थों को पचाने के काम से छुट्टी मिल जाती है तो वह शरीर के संचित विष तथा विकारों को पचाने लगते हैं, निकालना आरंभ कर देते हैं। जल पीने से शरीर भर के रूधिर से विषाक्त पदार्थ एकत्रित होकर जल में घुलकर पेशाब के रूप में निकल जाते हैं।

इस सम्बंध में लेखक स्वयं पर्युषण काल में 8 दिन तक उपवास करते हैं व मात्र गर्म पानी पीते हैं, उपवास काल के दौरान पानी पर्याप्त मात्रा में पी लिया जाये व नींद भी 6-7 घंटे आ जाये तो लम्बे उपवास किये जा सकते हैं, जैन समुदाय के कई लोग एक-एक माह तक मात्र गर्म पानी पर रहकर उपवास करते हैं जिन्हे मास खमण कहा जाता है। गर्मी के दिनों में घर से बाहर निकलते समय एक गिलास पानी अवश्य पीयें इससे लू लगने का डर नहीं रहता है।

जल कब नहीं पीना चाहिए

1. भोजन के तुरंत पहले या तुरंत बाद नहीं पीना चाहिए। इससे पाचक रस ठीक से भोजन में नहीं मिल पाते हैं।
2. पानी पी कर तुरंत पेशाब नहीं करें, वैसे ही पेशाब करके तुरन्त पानी नहीं पीना चाहिए इससे पाचन तंत्र तथा गुर्दे कमजोर पड़ जाते हैं अतः 5-10 मिनट

का अंतराल अवश्य रखें। शौच के बाद भी तुरन्त पानी न पीयें।

3. एनिमा लेने के 15 मिनट पहले या 15 मिनट बाद जल न पीयें।
4. सोकर उठने पर चाहे दिन हो या रात, तुरन्त पानी पीने से जुकाम, सिर दर्द तथा तबियत भारी हो जाने का भय रहता है।
5. गर्म चीजों चाय, दूध आदि के ऊपर पानी न पीयें। वैसे ही तुरन्त पानी पीकर यह चीज न पीयें।
6. गर्मी के दिनों में तरबूज, खरबूज के बाद पानी बिल्कुल भी नहीं पीयें।
7. व्यायाम या कठिन परिश्रम या कड़ी धूप और लू से आने के बाद या नमी के बाद तुरंत जल न पीयें, गर्मी सर्दी का एक साथ सेवन ठीक नहीं है।
8. चिकनी वस्तुएं दूध, मलाई, मक्खन, घी, मेवा, भुने चने, फल, मिठाई आदि के बाद जल न पीयें।

पानी के औषधीय उपयोग

यदि नाक से खून बहना बंद नहीं हो रहा हो तो हाथ पैर, ठंडे जल से खूब धोयें सिर पर ठंडा पानी डालें।

- जल जाने पर जले हुए स्थान को पानी में डूबो दें, जलन नहीं होगी।

- थकान होने पर पैरों को थोड़ी देर ठंडे पानी में रखें, इससे आंखों को भी आराम मिलता है।

- सुबह उठते ही आंखों को ठंडे पानी से छपके मारकर धोना चाहिए तथा दिन में भी 3-4 बार ठंडे पानी से आंखें व चेहरा धोते रहें।

- बिच्छू, ततैया या मधुमक्खी के काट लेने पर तुरंत ही प्रभावी स्थान को ठंडे पानी में डूबों दें या ठंडे पानी की पट्टी रख दें फिर इलाज करें।

- तेज बुखार होने पर ठंडे पानी की पट्टी शरीर व मस्तक पर रखें बुखार कम हो जायेगा।

- एड़ी दर्द होने पर एड़ी को कुछ देर ठंडे पानी में, कुछ देर गर्म पानी में रखें, दर्द में आराम मिलेगा।

- अत्यधिक क्रोध या गुस्सा आने पर एक गिलास ठंडा पानी पीयें।

पानी का ही जमा हुआ रूप बर्फ होता है

उसके भी निम्न उपयोग है:-

लू लगने की स्थिति में रोगी के तलुवे और हथेलियों पर बर्फ मलने से आराम मिलता है। इन्जेक्शन लगाने के बाद दर्द या सूजन होने पर डाक्टर की सलाह से बर्फ के सिकाई करना चाहिए। चोट, सूजन, दर्द करने पर, खून निकलने पर बर्फ का टुकड़ा रखें या बर्फ के जल की पट्टी बांधें। शरीर के किसी भी भाग में दर्द होने या मसूढ़ों में दर्द होने पर बर्फ की टुकड़ा उस स्थान पर गोल-गोल घिसने या मलने से वो भाग सुन्न पड़ जाता है और दर्द से राहत मिलती है। इस प्रक्रिया को थोड़ी-थोड़ी देर बाद दोहराने से आराम मिलता है। हाथ पैर में मोच आने पर उस स्थान पर बर्फ रगड़ने से आराम मिलता है और सूजन भी नहीं आती है।

इण्डियन मेडिकल एसोसिएशन का कहना है कि 13% पुरुषों और सात प्रतिशत महिलाओं में गुर्दे की पथरी की समस्या पाई जाती है। शरीर में पानी की कमी गुर्दे की पथरी का मुख्य कारण है। यूरिक एसिड (मूत्र का एक घटक) पतला करने के लिए पर्याप्त पानी पीना चाहिए।

घड़े का पानी अति-उत्तम

राष्ट्रीय पोषक संस्थान, हैदराबाद में की गई खोजों से पता चला है कि अलग-अलग धातुओं पीतल, तांबा, एल्युमिनियम आदि के बर्तनों में पानी जमा करने की अपेक्षा मिट्टी के बर्तन में रखने से उनमें जीवाणु (बैक्टीरिया) पनपने की संभावनाएं कम होती हैं, ऐसा पाया गया है कि मिट्टी के बर्तन में रखा पानी ज्यादा समय तक शुद्ध बना रहता है।

संपर्क करें:

अभय कुमार जैन
तृप्ति बंदा रोड़
भवानीमण्डी (राज.)
मो. 9829296962