

## ಎಳನೀರು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ 'ಪನ್ನೀರು'

ಗೀತಾ ದಂಡಿನ ಮತ್ತು ಕುಮಾರಿ ಬಸಮ್ಮ

ಕೃಷಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ನಿಪ್ಪಾಣಿ - ೫೯೧ ೨೩೭

☎: ೦೮೩೩೮ ೨೨೦೧೩೦

ಮಿಂಚಂಚಿ: geetahd@gmail.com

ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಸಿಗದಂತಹ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಳನೀರು ಕಾಂಟೇನರ್‌ನಿಂದ ಡ್ರಿಫ್ಟ್‌ಮುಖಾಂತರ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳದೊಳಗೆ ಸಲ್ಮಿನ್‌ಬಾಟಿಯಂತೆ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಎಂದರೆ ಎಳನೀರು ದೇಹದ ದ್ರವಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಹತ್ತಿರ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಏರೋತ್ತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವ ಎಳನೀರಿನ ಇನ್ನಿತರ ಕೆಲ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಈ ಲೇಖನ ವರದಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮದೇ ತೀರದ ಬೆಳೆಯಾದ ತೆಂಗಿನ ಮರವನ್ನು ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷವೆಂದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ನೆಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದ ಇಂದು ಇಡೀ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ಮರಗಳು ಇಲ್ಲದ ಊರೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಚಿಕ್ಕ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಬಹುದಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಎಳನೀರು ಪ್ರತಿ ಊರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಬಹುತೇಕ ವರ್ಷ ಪೂರ್ತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ನವಿರಾದ ಸಿಹಿ ನೀರಿನಷ್ಟೇ ಗಾಢವಾದ ಎಳನೀರು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಬಹಳಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ದೇಹ ಶೀಘ್ರತನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಕ್ಷಮತೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ಕುಡಿಯಬಹುದಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ದ್ರವ ಎಂದರೆ ಎಳನೀರು. ಆದರೆ ಈ ನೀರನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದ ಬಳಿಕ ಪ್ರಥಮ ಆಹಾರವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಹೊರಟರೆ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯೇ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಆಯಾಸದಿಂದ ತಣಿದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುನರ್ಜೀವನ ನೀಡುವುದು, ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದು, ತೂಕ ಇಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿಯನ್ನು ತಣಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ದೇಹದ ಕಲ್ಮಶವನ್ನು

ನಿವಾರಿಸಲು ನೆರವಾಗುವುದು ಇನ್ನೂ ಮೊದಲಾದ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಕ್ರೀಡೆ ಮೊದಲಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಳಿಕ ಬಳಲಿದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡಲು ಸಹಾ ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟುಗಳೆಂಬ ಕಣಗಳು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಗೊಟಾಯಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಪ್ರೋಟೀನಿಯುಕ್ತ ಜಲಜೀವವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಬನ್ನಿ, ಎಳನೀರು ದೇಹಕ್ಕೆ ಇನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ...

### ಫೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣ

ನಮ್ಮ ಗಂಟಲ ಧ್ವನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಬಳಿ ಇರುವ ಫೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಇದರ ಪ್ರಭಾವ ವಿಪರೀತವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಎಳನೀರಿನ ಸೇವನೆ ಈ ಗ್ರಂಥಿಯ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

### ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

ಎಳನೀರು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಮೂತ್ರ ವರ್ಧಕವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

### ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಮೂತ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಸೋಂಕು, ಜ್ವರ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ

ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುವ, ಸಡಿಲವಾಗುವ, ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

### ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ

ಎಳನೀರು ಅಪ್ಪಟ ನೀರಿನಂತೆ ಸೂಕ್ತ ಪಿ.ಎಚ್.ಮಟ್ಟ ಹೊಂದಿರುವ ಕಾರಣ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲೀಯತೆ ಅಥವಾ ಕ್ಷಾರೀಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಳನೀರು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಕಾರಣ ಜೀರ್ಣ ರಸಗಳು ಇತರ ಆಹಾರಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

### ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ

ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ನೀರನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾದರೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ಆಹಾರದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ತೂಕ ಇಳಿಕೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಸುಸ್ತು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ

ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಸುಸ್ತು ಆವರಿಸಿದ್ದರೆ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿತ್ಯವೂ ೬೦ ಮಿ.ಲೀ. ಎಳನೀರನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಆಹಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ದೇಹ ತನ್ನ ಮೊದಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

### ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಆದ್ರತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ

ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಎಳನೀರು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಷೇಶವಾಗಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ

ಆದ್ರತೆಯನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಚರ್ಮವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

### ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಳಿಕ ಕುಡಿಯಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದೆ

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಳಿಕ ದಣಿದ ದೇಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಈ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನೇ ಬಂಡವಾಳವಾಗಿಸಿ ಎನರ್ಜಿ ಡ್ರಿಂಕ್ ಎಂಬ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪೇಯವನ್ನು ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಗೆ ಮಾರುತ್ತಿದೆ. ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಇದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರೂ ನಂತರ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಭೀಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬದಲಿಗೆ, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಯ ಭಾಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಗೊಟಾಯಿಸಿದ ಎಳನೀರು ಅದ್ಭುತ ಪೇಯವಾಗಿದ್ದು ಯಾವುದೇ ಎನರ್ಜಿ ಡ್ರಿಂಕ್‌ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲದೇ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಎಳನೀರಿನ ಪ್ರಯೋಜನ ಕೇವಲ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿಗೂ ಇದು ಉತ್ತಮ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಲೆಗೂದಲ ಬುಡದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಕೂದಲನ್ನು ಸೊಂಪಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಎಳನೀರಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಒಂದೆಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಾಢವಾಗಿದ್ದು ಇತರೆಡೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಚರ್ಮದ ವರ್ಣವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಇದೊಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಆದ್ರತೆ ನೀಡುವ ದ್ರವವಾಗಿದೆ. ಚರ್ಮದ ಸೆಳೆತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ವೃದ್ಧಾಪದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ತಡವಾಗಿ ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಎಳನೀರನ್ನು “ಪನ್ನಿರು” ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

\*\*\*\*\*

ಓದುಗರಲ್ಲಿ ವಿನಂತಿ: ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇವೆ. ತಮ್ಮ ಸಂದೇಹಗಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಪರಿಹಾರಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಲೇಖಕರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ. ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲ ಲೇಖಕರ ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಲೇಖನದ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುತ್ತೇವೆ.

- ಸಂ.