

Water and Ayurved

આયુર્વેદ અનુસાર પાણી પીવા માટેની રીત:

- પાણી બેસીને પીવું જોઈએ.
- એક સાથે આખો ગ્લાસ ભરીને પાણી પીવાને બદલે ઘુટડે-ઘુટડે પાણી પીવું જોઈએ.
- આખો દિવસ પાણી ઘુટડે-ઘુટડે પાણી પીવું જોઈએ. જો આપ એકસાથે ઘણું બધું પાણી પીશો તો તે બધું પાણી શરીર તે જ વખતે ગ્રહણ/ઉપયોગ નહી કરે અને તે આપના શરીર માંથી બહાર નીકળી જવાનું.
- પાણી ઓછામાં ઓછું રૂમ તાપમાનવાળું પીવાનો આગ્રહ રાખો. સહેજ ગરમ પાણી પીવામાં આવે તો સારું છે. ઠંડુ અને બરફનું પાણી પાચનક્રિયાને નબળી પાડે છે.
- ભોજન સાથે થોડી માત્રામાં અને ઘુટડે-ઘુટડે પાણી પીવું. જમતી વખતે કે જમ્યા પછી પાણી વધારે પિવાય તો પાચનક્રિયા માટે પુરતો અવકાશ મળતો નથી અને અપચો થવાની શક્યતા વધારે જોવા મળે છે.
- જમતા પહેલા અને પછી અતિમાત્રામાં પાણી પીવાનું ટાળવું
- તરસ લાગે ત્યારે જ પાણી પીવું.
- રાત્રિ દરમિયાન તાંબાના પાત્રમાં રાખેલ પાણીને સવારમાં ઉઠીને પીવું જોઈએ.
- વર્ષા ઋતુ અને વસંત ઋતુ તેમજ રાત્રે ઓછું પાણી પીવું જોઈએ.

પાણીની માત્રા

- નીરોગી મનુષ્યએ આહારની માત્રામાં , તેની હોજરીના ૫૦% ઘન આહાર , ૨૫% પ્રવાહી ખોરાક અને ૨૫% ભાગ ખાલી રાખવો જોઈએ. જેથી દોષોનું સંચરણ અને પાચન પ્રક્રિયા યોગ્ય થઈ શકે.
- રોગી મનુષ્યએ આહારની માત્રામાં, તેની હોજરીના ૩૩% ઘન આહાર , ૩૩% પ્રવાહી ખોરાક અને ૩૩% ભાગ ખાલી રાખવો જોઈએ. જેથી દોષોનું સંચરણ અને ન પચેલ ખોરાકનું પાચન યોગ્ય થઈ શકે.

પાણીથી થતા લાભ:

- તે થાક ઘટાડે/ઉતારે છે.
- પાણી ચામડીની ચમક વધારે છે
- તે પાચન સંબંધિત સમસ્યાઓ અટકાવે છે.
- મન શાંત રાખે છે અને સંતોષ પૂરો પાડે છે.
- પાણી સરળતાથી શરીર દ્વારા શોષણ પામી તેને તાજગી આપે છે.
- પાણી જીવનદાતા છે

કેવું પાણી શરીર માટે ઉપયોગી

ઉકાળેલું પાણી શરીરની ઊર્જા વધારે છે અને શરીરની ઉડાણમાં રહેલ સૂક્ષ્મ વાહિનીઓ સુધી પહોચી તેને ચોખ્ખી કરે છે. ઉષ્ણોદકથી પાચનક્રિયા સક્રિય બને છે અને પચેલા ખોરાકનું શોષણ યોગ્ય થાય છે

કેટલા પાણીની શરીરને આવશ્યકતા

કેટલું પાણી શરીર માટે આવશ્યક છે ? આયુર્વેદ અનુસાર ઘણી બધી બાબતો પર પાણીની આવશ્યકતા આધારિત છે જેમ કે ... ઉંમર, વર્કલોડ, તણાવ સ્તર, હવામાન, આહાર અને શરીર બંધારણ પ્રકાર કે વિવિધ પરિબલો વગેરે. પિત્ત પ્રકૃતિવાળા મનુષ્યને કફ પ્રકૃતિવાળા મનુષ્ય કરતાં સામાન્ય કરતા વધારે પાણીની તરસ લાગે છે.

ભોજન અને પાણી

આયુર્વેદ ગ્રંથોમાં પણ ભોજન વચ્ચે ઘુટડે-ઘુટડે અને થોડી માત્રામાં પાણી પીવાનું જણાવેલ છે. ભોજન પહેલા અને પછી અતિમાત્રામાં પાણી ન પીવું. ભોજન પર થોડું પાણી શ્રેષ્ઠ છે. પાણી મનુષ્યના શરીર બંધારણીય પ્રકાર (પ્રકૃતિ) પર આધાર રાખીને રૂમ તાપમાન વાળું અથવા ગરમ લેવું જોઈએ.