

ગરમ પાણીના ખાસ ગુણો અને તેના ફાયદા

આ 15 Reason જાણશો તો, તમે પણ ગરમ પાણી જ પીશો.....!

આયુર્વેદની વિશેષતા છે કે તેમાં સામાન્ય દેખાવાવાળી વસ્તુઓના ઔષધિય ગુણોને ઓળખી કાઢવામાં આવે છે. પાણીની દુર્લભ ઔષધિય ક્ષમતા ઋષિમુનીઓની સૂક્ષ્મ દષ્ટિથી છુપાઈ શકી નહોતી. ગરમ પાણીમાં પણ એવા અનેક ઔષધિય ગુણો રહેલા છે જેને બહુ ઓછા લોકો જાણે છે. જેથી આજે અમે તમને આયુર્વેદમાં જણાવેલા ગરમ પાણીના ખાસ ગુણો અને તેના ફાયદા વિશે જણાવાના છે.

શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે દરરોજ ઓછામાં ઓછા 7થી 8 ગ્લાસ પાણી પીવું અત્યંત જરૂરી છે. પરંતુ ઠંડા પાણીની સાથે દરરોજ 1થી 2 ગ્લાસ ગરમ પાણી પીવામાં આવે તો તે કેટલીક હેલ્થ પ્રોબ્લેમ્સમાં દવાનું કામ કરી શકે છે.

જો તમે સ્કિનની સમસ્યાથી પરેશાન છો અથવા સ્કિનમાં ગ્લો લાવવા માટે જાત જાતના સોંદર્ય પ્રસાધનો વાપરીને થાકી ગયા હોય તો દરરોજ એક ગ્લાસ ગરમ પાણી પીવાનું શરૂ કરી દો. તમારી સ્કિનની તકલીફો દૂર થવા લાગશે અને તમારી સ્કિન ગ્લો કરશે.

યુવતીઓને માસિક સ્ટ્રાવ દરમિયાન પેટમાં દુખાવો થતો હોય તો એક ગ્લાસ નવશેકું પાણી પીવાથી તરત રાહત થાય છે. માસિકસ્ટ્રાવ દરમિયાન દુખાવામાં મસલ્સમાં ખેંચાણ થાય છે જેને ગરમ પાણી રિલેક્સ કરી દે છે.

ગરમ પાણી પીવાથી શરીરના ઝેરી તત્વો બહાર નિકળી જાય છે. સવારે ખાલી પેટ અને રાત્રે ભોજન બાદ ગરમ પાણી **પીવાથી પાચન સંબંધી સમસ્યાઓ** ખતમ થઈ જાય છે અને ગેસ અને કબજિયાત જેવી સમસ્યા રહેતી નથી.

ભૂખ વધારવામાં પણ એક ગ્લાસ પાણી બહુ ઉપયોગી છે. એક ગ્લાસ ગરમ પાણીમાં એક લીંબૂનો રસ, મરી પાઉડર અને મીઠું નાખીને પીવાથી પેટ ભારે થઈ જવાની સમસ્યા દૂર થઈ જાય છે.

ખાલી પેટે ગરમ પાણી પીવાથી **મૂત્ર સંબંધી રોગો** દૂર થઈ જાય છે. સાથે હૃદયની બળતરા પણ દૂર થાય છે. વાતથી ઉત્પન્ન રોગોમાં ગરમ પાણી અમૃત સમાન ફાયદાકારક હોય છે.

નિયમિત ગરમ પાણી પીવાથી **લોહીનું પરિભ્રમણ** પણ ઝડપથી થાય છે. ગરમ પાણી પીવાથી શરીરનું તાપમાન જળવાઈ રહે છે. પરસેવા વડે શરીરના તમામ ઝેરી પદાર્થ બહાર નીકળી જાય છે.

ચંરક સંહિતા મુજબ તાવામાં તરસ લાગવાથી દર્દીએ ગરમ પાણી જ પીવું જોઈએ, તેનાથી **તાવમાં બહુ લાભ** થાય છે.

જો શરીરના કોઈ ભાગમાં ગેસને કારણે દુખાવો થઈ રહ્યો હોય તો એક ગ્લાસ ગરમ પાણી પીવાથી **ગેસ શરીરમાંથી બહાર** નીકળી જાય છે.

વર્તમાન સમયમાં પેટના રોગીની સમસ્યા ઘણી વધી ગઈ છે. મોટાભાગની પેટ સંબંધી બીમારીઓ દૂષિત પાણીને કારણે થાય છે. જો પાણીને ઉકાળીને ઠંડુ કરીને પીવામાં આવે તો **પેટની અનેક બીમારીઓથી** બચી શકાય છે.

ગરમ પાણી સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત ઉપયોગી છે, ગરમ પાણી પીવાથી શક્તિનું સંચાર થાય છે. આનાથી **કફ અને શરદી સંબંધી રોગોમાં** ક્ષીણ ઊર્જા ફરી પ્રાપ્ત કરવામાં સરળતા રહે છે.

દમ, હેડકી, ખારાશ વગેરે રોગોમાં અને તળેલા ભોજન ખાધા બાદ ગરમ પાણી પીવાથી ઘણો લાભ થાય છે અને અનેક સમસ્યા દૂર થાય છે.

સવારે ખાલી પેટે એક ગ્લાસ ગરમ પાણીમાં એક લીંબૂ મિક્ષ કરીને પીવાથી શરીરને વિટામિન સી મળે છે. સાથે જ ગરમ પાણી અને લીંબૂનું સંગમ શરીરના રોગપ્રતિકારક તંત્રને પણ મજબૂત બનાવે છે. સાથે જ પી.એચનું સ્તર બની રહે છે.

દરરોજ એક ગ્લાસ ગરમ પાણી **મગજના સેલ્સ માટે ટોનિકનું** કામ કરે છે. આ માથાના

સ્કેલ્પને હાઈડ્રેટ કરે છે જેથી સ્કેલ્પ ડ્રાય થવાની સમસ્યા ખતમ થઈ જાય છે.

વજન ઘટાડવામાં પણ ગરમ પાણી બહુ મદદ કરે છે. જમ્યાના એક કલાક બાદ ગરમ પાણી પીવાથી મેટાબોલિઝમ વધે છે. જો ગરમ પાણીમાં થોડુક લીંબૂ અને મધના કેટલાક ટીપાં મિક્ષ કરી લેવામાં આવે તો શરીર સુડોળ બને છે.

હમેશા જુવાન દેખાવાની ઈચ્છા રાખનારા લોકો માટે ગરમ પાણી એક ઉત્તમ ઔષધિ તરીકે કામ કરે છે. દરરોજ એક ગ્લાસ ગરમ પાણી પીવાથી અર્લી એજિંગ સાઈન્સ પરેશાન કરતાં નથી.