ಸನ್ ಚಾರ್ಜ್ಡ್ ವಾಟರ್: ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಡಿ ಇಟ್ಟ ನೀರು ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನ!

ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ದೈವಿಕ ಅಂಶಗಳ ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ, ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೈ ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆದಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದ್ದು, ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಅನೇಕ ಸಣ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ, ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂತಹ ಒಂದು ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡ ಅಥವಾ ಚಾರ್ಚ್ ಆದ ನೀರು. ಈ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕೇಳಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವಿಂದು ಈ ನೀರಿನ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು? ಅದನ್ನು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲಿದ್ದೇವೆ.  
  
ಸೂರ್ಯನ ಚಾರ್ಜ್ಡ್ ವಾಟರ್ ಎಂದರೇನು?: ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ನೀರನ್ನು ಮಾಡುವ ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸೂರ್ಯ ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಚಾರ್ಜ್ಡ್ ನೀರು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನೀರಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನೀರು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇದು ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯನ ಚಾರ್ಜ್ಡ್ ವಾಟರ್ ಹಳೆಯ ರಹಸ್ಯ ಔಷಧ: ವೈದಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಸೂರ್ಯ ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪ್ರಾಚೀನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಹೀರಿಕೊಂಡ ನೀರನ್ನು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸೇವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನೀರು ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿತ್ತು. ಆಯುರ್ವೇದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ, ಅದು ನೀರಿನ ಆಣ್ವಿಕ ರಚನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ನೀರನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.  
  
ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಚಾರ್ಜ್ ಆದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು: ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಚಾರ್ಚ್ ಆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿ ವೈರಲ್, ಆ್ಯಂಟಿ ಫಂಗಲ್ ಮತ್ತು ಆ್ಯಂಟಿಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಗುಣಗಳಿದ್ದು, ಇವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಎದೆಯುರಿ, ಹುಣ್ಣುಗಳಂತಹ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದು, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡಿದ ನೀರು ಸಹ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ನೀವು ದಿನವಿಡೀ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ, ಈ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಚಾರ್ಜ್ಡ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮಾಡಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಜೊತೆಗೆ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಈ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಈ ನೀರು ಆಂಟಿಫಂಗಲ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರೋಧಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಇದು ಯಾವುದೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಸೂರ್ಯನ ಚಾರ್ಜ್ಡ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.  
  
ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ನೀರನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು?: ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ನೀರನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು, ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಗೆ ನೀರು ತುಂಬಿಸಿ ಕನಿಷ್ಠ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕಾಗಿ ಇದನ್ನು ದಿನವಿಡೀ ಇಡಬಹುದು ಅಥವಾ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ 3 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬಹುದು. ಈ ನೀರನ್ನು ಶೈತ್ಯೀಕರಣಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಇದು ನೀರಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ದಿನವಿಡೀ ಈ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನೀವು ಎಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, 1 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಇಡಬಹುದು. ಈ ಸೂರ್ಯನ ಚಾರ್ಜ್ಡ್ ನೀರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.