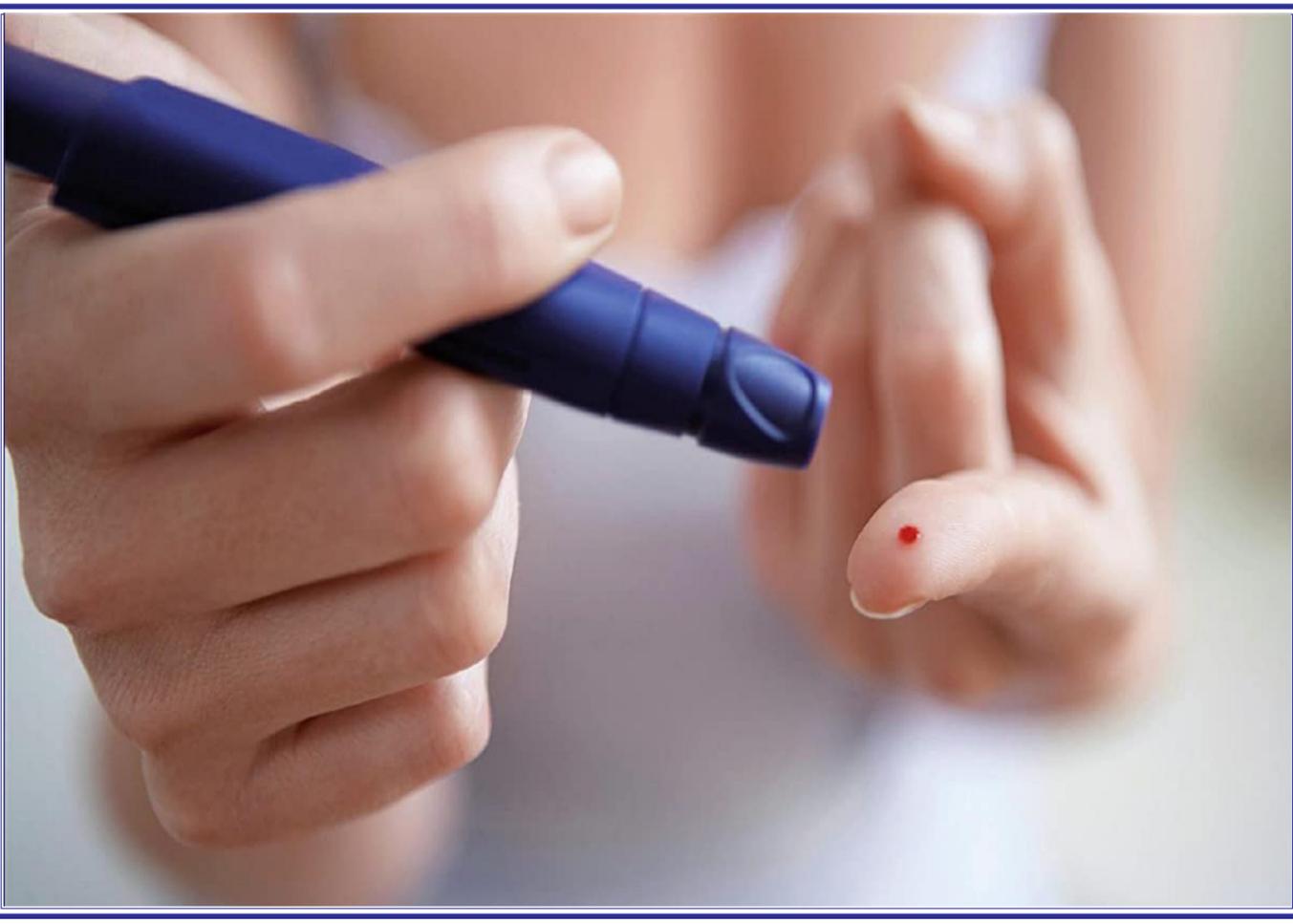




मधुमेह / डायबेटिस नावात काय आहे ?

मधाप्रमाणे गोड लघवी ज्या आजारामध्ये होते तो मधुमेह, असा मधुमेहाचा शब्दशः अर्थ ! मधुमेह हा असा आजार आहे ज्याच्यामध्ये रक्तातील साखर नेहमी अनियंत्रित राहते. इंग्रजीत याला डायबेटिस म्हणतात. इन्सुलिन नावाचा हार्मोन मधुमेह होण्याच्या केंद्रस्थानी असतो. सुमारे ५००० वर्षांपूर्वी आयुर्वेदामध्ये मधुमेह हा 'प्रमेह' नावाच्या आजाराचा एक प्रकार म्हणून सांगितलेला आहे. मधुमेह हा रोग असाध्य, म्हणजेच बरा न होणारा, परंतु उपचार देत राहून बरा राहण्यासारखा, म्हणजेच याप्य आहे.

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



साखर शुगर अन् ग्लुकोज मधुमेहाचे समज-गैरसमज

मधुमेह हा साखरेचा आजार नसून आपण खाल्लेली साखर वापरता न येण्याचा किंवा न वापरण्याचा आजार आहे. वापरता न येण्याचा म्हणजे क्षमता नसणे. आणि न वापरण्याचा म्हणजे आळसामुळे, व्यायाम किंवा शारीरिक हालचाल न केल्यामुळे, कुठल्याच पेशींकडून शुगर वापरली न जाणे. मधुमेह हा अनुवंशिक आजार नाही. वाढलेली साखर औषधाने कमी करणे, इतकाच मधुमेहाचा उपचार नसून, जीवनशैलीतील दोष सुधारून इन्सुलिन रेजिस्टन्स कमी करणे हा मुख्य उपाय आहे.

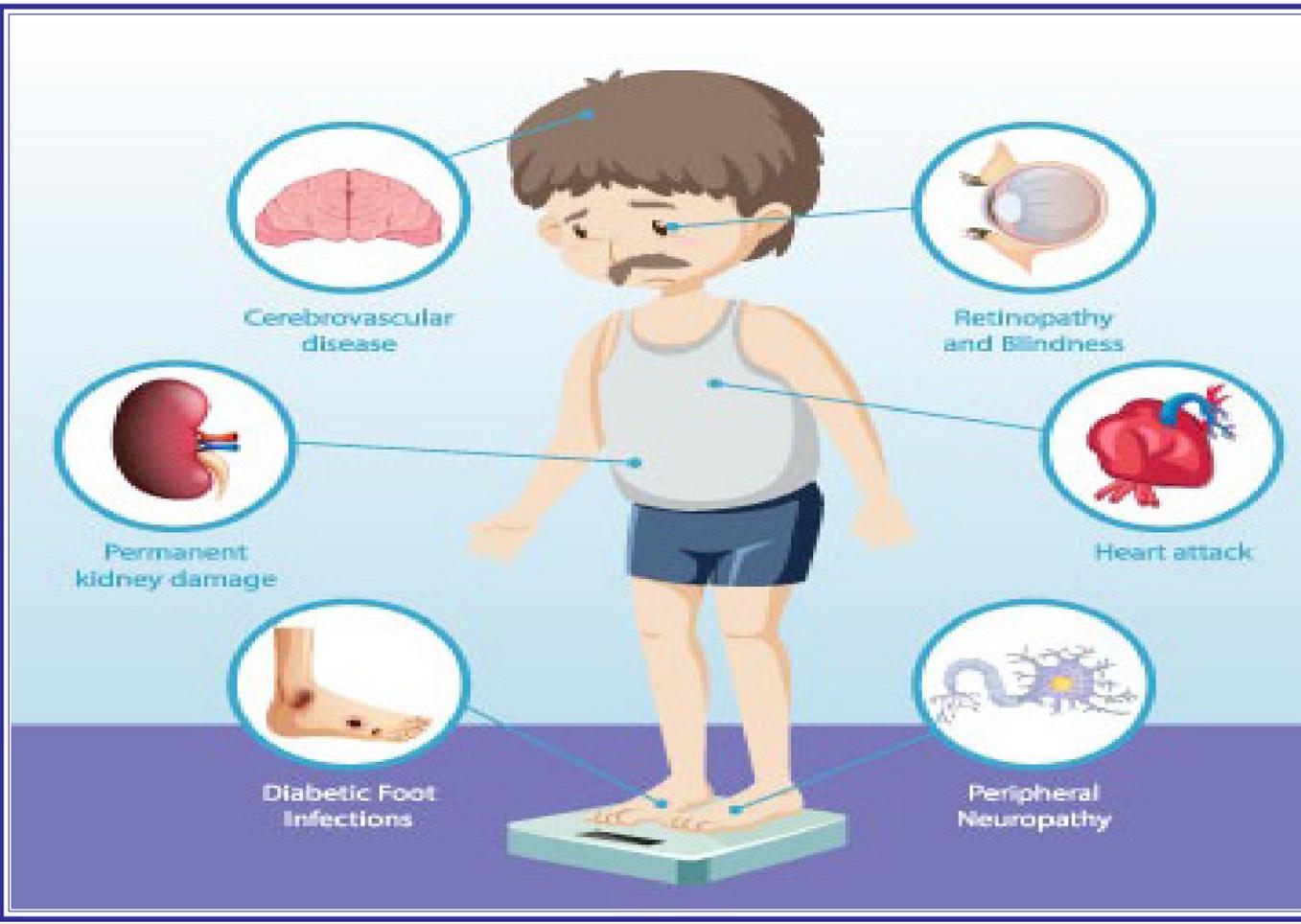
शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



चतुरंगा मार्गी मधुमेह इन्सुलिनचा सूक्ष्म डोह

मधुमेहाचे मुख्यतः ४ प्रकार आहेत. टाईप १ मधुमेह - लहान मुलांमध्ये किंवा किशोर अवस्थेमध्ये होतो. यामध्ये इन्सुलिन खूप कमी प्रमाणात किंवा अजिबात तयार होत नाही. टाईप २ मधुमेह - यामध्ये इन्सुलिन ठराविक प्रमाणात तयार होते, मात्र इन्सुलिन रेजिस्टन्स निर्माण झाल्यामुळे ते वापरले जात नाही. गर्भावस्थेतील मधुमेह - हा केवळ गर्भावस्थेच्या ठराविक काळात गर्भवती स्त्रियांना होतो. इतर - drug induced, pancreatic आणि monogenic diabetes इ. प्रकार आहेत.

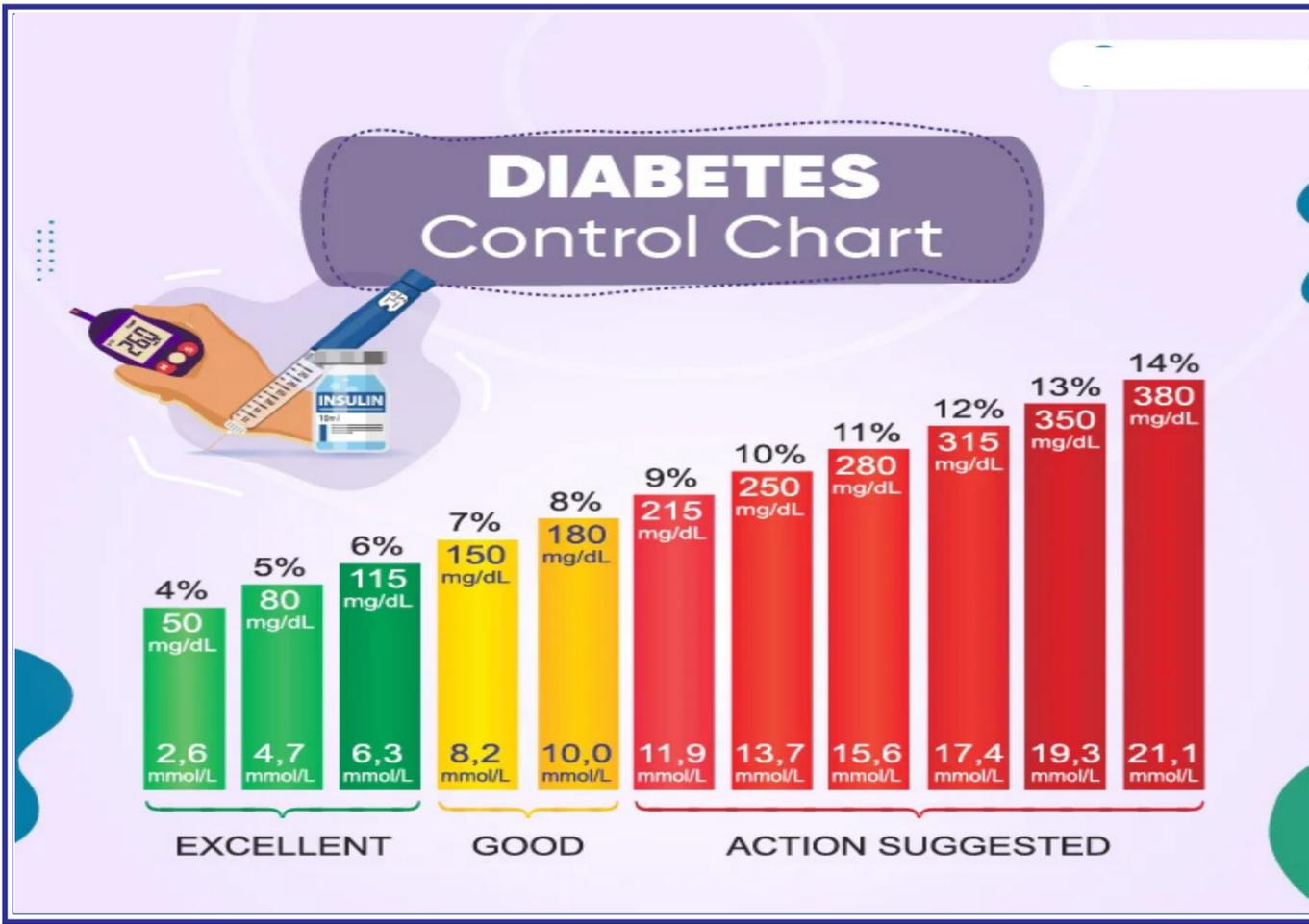
शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



मधुमेहाचे विचित्र घातक रोगापेक्षा दुष्परिणाम घातक

मधुमेहाकडे दुर्लक्ष केले तर किडनी अर्धनिकामी वा पूर्ण निकामी होणे, वेदनेशिवाय हार्ट अटॅक येणे, पॅरालीसीस होणे, कायमस्वरूपी किंवा तात्पुरते अंधत्व येणे, गंभीर लैंगिक समस्या, सूक्ष्म रक्तवाहिन्या निकामी होणे, हात-पायांमध्ये रक्तपुरवठा खंडित होणे, जखमेमध्ये संसर्ग, जखमा लवकर बऱ्या न होणे, म्हातारपण लवकर येणे इ. गंभीर दुष्परिणाम होतात. सगळ्यात धोकादायक म्हणजे मधुमेहाचे हे दुष्परिणाम कुठल्याही उपचाराने बरे न होणारे असतात. म्हणून मधुमेहाला सायलेंट किलर म्हणतात.

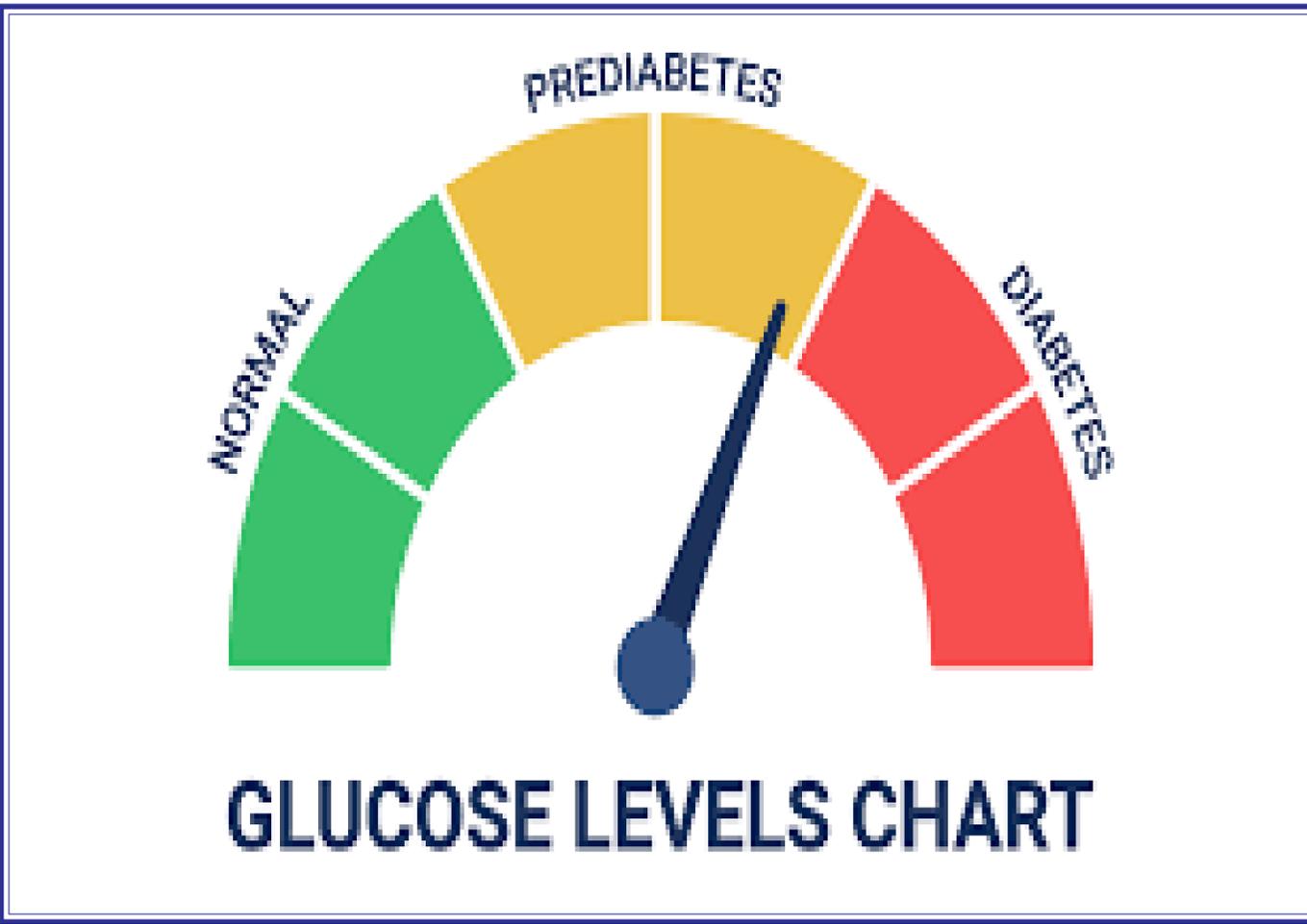
शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



नॉर्मल शुगर कित्ती असावी ?

BSL Test : रक्ताची उपाशी पोटी चाचणी केल्यानंतर शुगर लेव्हल ही १०० पेक्षा कमी, जेवल्यानंतर दोन तासांनी १४० पेक्षा कमी असावी. **HbA1C टेस्ट** : तीन महिन्यांतील रक्तातील ग्लुकोजची सरासरी पातळी ही ६.५ % पेक्षा कमी असावी. **OGTT** (ओरल ग्लुकोज टॉलरंस टेस्ट) : ७५ ग्रॅम ग्लुकोज सेवन केल्यानंतर दोन तासांनी तपासलेली शुगर १४० पेक्षा कमी असावी. केवळ एकाच तपासणीत रक्तातील साखर वाढली म्हणजे तो मधुमेह, असे नसून वाढलेली शुगर लेव्हल आणि शारीरिक लक्षणे यात साधर्म्य असले पाहिजे.

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



प्री - डायबेटिस धोक्याची घंटा ?

प्री डायबेटिस म्हणजे मधुमेह होण्यापूर्वीची अवस्था. प्री डायबेटिस असलेल्या रुग्णाची रक्तातील साखरेची पातळी सामान्यपेक्षा जास्त असते, पण त्याला मधुमेह असे लेबल लावता येईल इतकी जास्त नसते. म्हणजेच, उपाशीपोटी रक्तातील साखर १०० ते १२०, आणि HbA1C ५.७ ते ६.४ दरम्यान असते. मात्र मानेवरील व काखेतील त्वचा काळवंडणे, ढेरी वाढणे, वारंवार आळसाने पडून राहावेसे वाटणे, थकवा येणे, इ. लक्षणे असल्यास ती धोक्याची घंटा असून, आपणास लवकरच मधुमेह होणार असे समजावे.

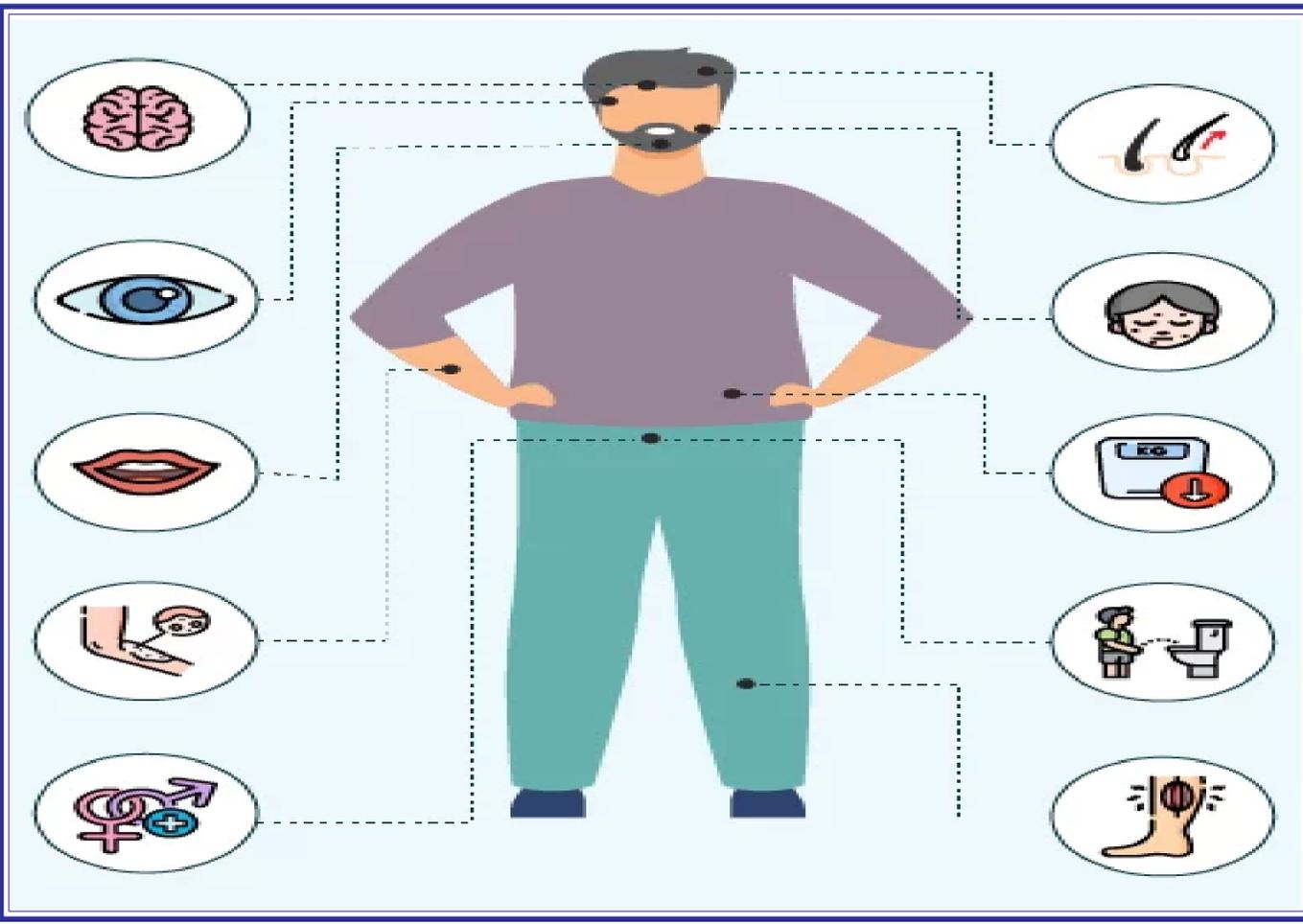
शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



जीवनशैलीची सदोष धोरणे मधुमेहाची अस्सल कारणे

शारीरिक हालचालींची कमतरता किंवा व्यायाम न करणे, अति कॅलरीयुक्त आहाराचे सेवन, आळस, आळसाने पडून राहणे, काही वेळा अनुवंशिकता, एखादे इन्फेक्शन म्हणजेच एखाद्या रोगाची लागण, एखादा गंभीर आजार, मेटाबोलिक सिंड्रोम, वाढलेले वजन, विशेषतः पोटाचा घेर वाढणे, गर्भावस्था, काही औषधांचे दुष्परिणाम (उदा : स्टिरॉइडचा अतिवापर), ताण-तणाव, मिठाचे अतिसेवन, चुकीच्या पद्धतीने दुग्धजन्य पदार्थांचे सेवन, इ. चुकीच्या खानपानाच्या सवयी मधुमेहाची प्रमुख कारणे आहेत.

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



मधुमेहाची पूर्वरूपे भविष्याची प्रतिरूपे

दात, डोळे, केस, नख, जीभ, कान इ. सर्व अवयवांमध्ये चिकटपणा किंवा मळ साठलेला दिसतो. तळहात व तळपाय इथे खूप घाम येतो. हा घाम थोडासा चिकट, रेगुलर घामापेक्षा वेगळा असतो. संपूर्ण अंगाला दाह होऊ लागतो. तहान आणि भुक या दोन्ही गोष्टी अतोनात वाढतात. एकदा जेवणानंतर पुन्हा जेवावेसे वाटते. जीभ वारंवार कोरडी पडते, वारंवार पाणी प्यावेसे वाटते. तोंडाची चव गुळमट होते. तिखट खाल्लं तरी, ते अजून तिखट पाहिजे होतं किंवा गोड जरा कमीच होतं, असं चवीला वाटतं.

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



डायबेटिस रिव्हर्सल म्हणजे काय रे भाऊ?

टाईप २ डायबेटिसमध्ये रक्तातील शुगर लेव्हल कोणत्याही औषधाशिवाय, केवळ जीवनशैलीमध्ये बदल करून, प्रयत्नाने नॉर्मल लेव्हलला आणणे म्हणजे डायबेटिस रिव्हर्सल. यालाच डायबेटिस रिमीशन असंही म्हणतात. यामध्ये मुख्यतः तीन टप्पे आहेत. पार्श्वील रिमीशन - रक्तातील साखरेची पातळी किमान ६ महिन्यांपर्यंत नॉर्मल असणे. कम्प्लीट रिमीशन - रक्तातील शुगरची पातळी किमान एक वर्षासाठी नॉर्मल असणे. प्रोलांग रिमीशन - पूर्णतः पाच वर्षांपर्यंत शुगरच्या रेंज नॉर्मलला असणे.

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



उशिराचे जेवण मधुमेहाला आमंत्रण

रात्रीचे जेवण भरपेट करणे हे मधुमेहाचे सर्वात मोठे कारण आहे. रात्री जेवण केल्यानंतर पुढचे ६ ते ८ तास आपण शक्यतो कोणतीही शारीरिक हालचाल न करता बेडवरती पडून असतो. त्यामुळे इन्सुलिन रेजिस्टन्स निर्माण होण्याला मदत होते. **Dinner is the Culprit !** सूर्यास्तानंतर वरण भात भाजी पोळी असं चारीठाव भोजन न करता, रात्रीच्या जेवणात शक्यतो फक्त साळीच्या लाह्या खाव्यात. अगदीच तीन-चार वेळा लाह्या खाऊन सुद्धा भूक भागली नाही, तर मुगापासून तयार उपमा किंवा एखादी फळभाजी खावी.

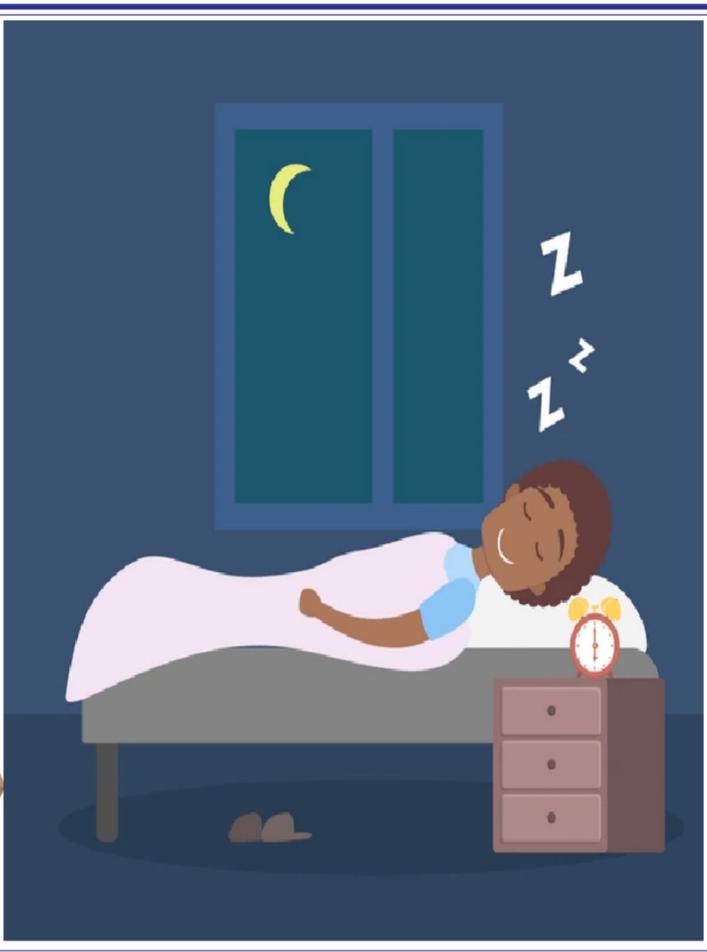
शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



डायबेटिस रिव्हर्सलचा सोबती कोणता डायट प्लान घेऊ हाती?

इंटरमिटंट फास्टिंग डायट, वेगन डायट, डॉक्टर दीक्षित डायट, दिवेकर डायट असा कोणताही डायट आपण करत असाल तरी; आहारातील साखर, कार्बोहायड्रेट्स आणि फॅट्सचे प्रमाण कमी करणे, प्रोटीन्स वाढवणे, फायबर वाढवणे, तीव्र भुकेच्या वेळीच जेवण करणे हा डायबेटिस रिव्हर्सलसाठी सर्वसमावेशक डायट प्लॅन होय. नावाच्या प्रेमात पडण्यापेक्षा रिफाईन केलेले अन्नपदार्थ, प्रिझर्व्हॅटिव्ह टाकलेले अन्नपदार्थ, दूध व दुग्धजन्य पदार्थ टाळणे हे डायबेटिस रिव्हर्सलसाठी अत्यंत महत्त्वाचे.

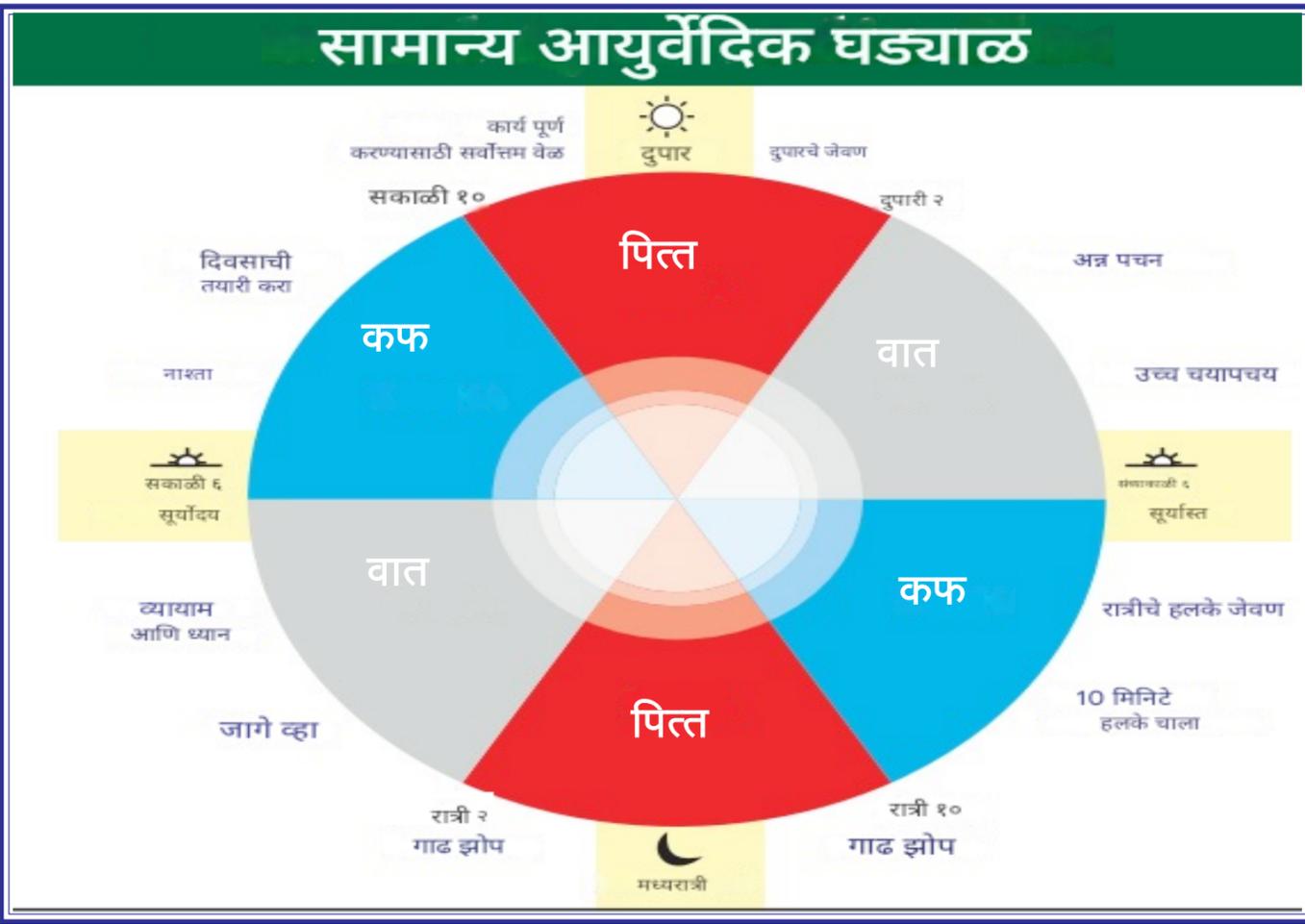
शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



दिवस खाण्या-पिण्यासाठी अन् रात्र विश्रांतीसाठी

निसर्ग नियमाप्रमाणे दिवस हा शरीरासाठी आणि रात्र ही मन-बुद्धी साठी आरक्षित आहे. सूर्योदय ते सूर्यास्त यादरम्यान आपल्याला तीव्र भूक कधी लागते हे शोधून, त्याच वेळात जेवण करावे. तीव्र भुकेचा कालावधी साधारण २० मिनिटांचा असतो. या काळात जेवण केल्याने आहारातील साखरेचे, तुलनेने अधिक चांगले पचन होते. परिणामी शुगर रिपोर्टमध्ये सकारात्मक बदल दिसतो. तीव्र भुकेची वेळ ही रोज वेगवेगळी असू शकते. त्यानंतर केलेल्या जेवणाने अँसिडिटी होते. रक्तातील साखरेची वाढ होते.

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



निसर्गाचक्राच्या वेळा त्याच जेवणाच्या वेळा

प्रत्येकाची भूक ही वयानुसार, जन्मजात प्रकृतीनुसार, पचनशक्ती नुसार वेगवेगळी असते. कफ प्रकृतीच्या व्यक्तींनी दिवसातून दोन वेळा, पित्त प्रकृतीच्या दिवसातून तीन वेळा, आणि वात वातप्रकृतीच्या व्यक्तींनी भुकेनुसार दिवसातून एक ते तीन वेळा जेवण करावे. वयानुसार – वय वर्षे ० ते १६ दरम्यान दिवसातून तीन ते चार वेळा, वय वर्ष १६ ते ३५ दरम्यान दिवसातून तीन वेळा, वय वर्ष ३५ ते ६० दरम्यान दिवसातून दोन वेळा, वय वर्ष ६० च्या पुढे दिवसातून एक वेळा जेवण केलं पाहिजे.

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



१५ मिनिटे की ५५ मिनिटे? नव्हे, बरोबर २१ मिनिटे !

मानसशास्त्रानुसार जेवताना, जेवलेलं मनापर्यंत पोहोचण्यासाठी २१ मिनिटांचा वेळ लागतो. २१ मिनिटानंतरच आपल्याला अन्नाची ढेकर येते, तृप्ती किंवा मनशांती हे लक्षण दिसते. म्हणून किमान २१ मिनिटांपर्यंत जेवण केलं पाहिजे. प्रत्येक घास '३२ वेळा' चावून खाल्लं पाहिजे असं आपल्याकडे म्हटलंय. असं केल्याने मुखातील अन्नाला जास्तीचा सरफेस एरिया मिळतो, अन्नामध्ये लाळ अधिक चांगल्या पद्धतीने मिसळवली जाते, अन्नातील साखरेचे मुखातच पचन व्हायला सुरुवात होते.

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



मीठ कमी करा वजन कमी करा

१ ग्राम मीठ ६०ml पाण्याला धरून ठेवते. म्हणजेच १ ग्राम मीठ ६१gm ने वजन वाढवते. अतिरिक्त मिठाचे पदार्थ (चिप्स, कुरकुरे, वेफर्स, बेकरीचे पदार्थ, पिझ्झा इ.) खाल्ल्याने तहान जास्त लागते. अतिरिक्त पिलेले पाणी त्वचेखाली साठून शरीराला सूज आणते. परिणामी सहजपणे लडूपणा, पोटाचा घेर वाढतो. मीठ हे राजसिक अन्न आहे. अतिरिक्त मिठामुळे मनातील द्वंद्व, अस्थिरता वाढते. परिणामी वजन वाढते, इन्सुलिन रेजिस्टन्स वाढते. म्हणून आहारात मिठाचे प्रमाण अत्यल्प ठेवावे.

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



तेल / तूप नेमके किती खावे?

२५ ml / ६० kg / २४ hrs.

एका ६० किलो वजनाच्या व्यक्तीला दर २४ तासांमध्ये २५ ml तेलाची/तुपाची गरज असते. प्रत्येकाने स्वतःच्या वजनानुसार, वरील सूत्र वापरून तेल/तूप किती खावे हे ठरवावे. कच्चं तेल खाल्यानंतर ते रक्तात न मिसळता; थेट मांसपेशी, सांधे आणि त्वचेला जाऊन मिळते. त्यामुळ कच्चं तेल सुरक्षित आहे. मात्र तेलकट खाल्यानंतर ते रक्तात मिसळते, रक्तवाहिन्यांना टणक बनवते. यालाच आजच्या भाषेत चरबी किंवा कोलेस्टेरॉल म्हणतात. स्वयंपाकासाठी तेलापेक्षा तुपाचा वापर प्राधान्याने करावा.

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



मोड आलेलं धान्य आरोग्याला अमान्य

आपण अन्न खातो म्हणजे कुठल्यातरी वनस्पतीचे बीज (ज्वारी, गहू इ), फळ (आंबा, पपई इ), पाने (पालक, मेथी इ.), फुले (फुलकोबी, गुलकंद इ.), कंद (गाजर, बटाटा इ.) यापैकी काहीतरी खातो. मोड आलेली कडधान्य म्हणजे अंकुरित धान्य. ते वरीलपैकी कुठलेही अन्न नाही. म्हणून आरोग्यासाठी ते हानिकारक आहे. मात्र, मोड न आणता सर्व कडधान्ये विशेषतः मूग, मटकी, मसूर, चवळी हे प्रोटीनचे चांगले स्रोत असल्याने ते रात्रभर भिजवून, सकाळी शिजवून उसळ, वरण, दोसा अशा स्वरूपात खावे.

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



मधुमेहामध्ये दूध विष की अमृत ?

भारत देशामध्ये दुधाला अनन्यसाधारण महत्त्व असले तरी, मधुमेह व्यक्तींना दूध वर्ज्य आहे. दुधामध्ये लॅक्टोज नावाची साखर असते, जी सहजपणे पचत नाही. दूध हे अल्कलाइन गुणधर्माचे आहे. त्यामुळे शरीरातील सूज, इन्फेक्शन, इन्सुलिन रेजिस्टन्स यामध्ये वाढ होताना दिसते. तरीही दूध किंवा दुधाचे पदार्थ खायचेच असल्यास, दुपारच्या जेवणाच्या अगदी सुरुवातीला, आपल्या इच्छेच्या निम्मे खावीत. त्यातही तूप आणि पनीर हे खाण्याजोगे आहेत. मात्र यांचेही प्रमाण आठवड्यातून एखाद्या वेळेला असावे.

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



मधुमेहींसाठी फळाहार घेऊ नियमावलीचा आधार

सर्व फळांमध्ये Fructose म्हणजे शुगर असतेच. त्यामुळे डायबेटिसच्या पेशंटनी संयम ठेवून, HbA1c हे ५.४ येईपर्यंत फळे खाणे टाळावीत. फळे खायची असतील, तर ती आपल्या भुकेच्या एक तृतीयांश प्रमाणात, दुपारच्या जेवणाच्या अगदी सुरुवातीला खावीत. असे केल्याने जेवणातील चार घास आपोआपच कमी होतात आणि पोटही व्यवस्थित भरते. फळे शक्यतो पाणीदार, कमी पल्प (लगदा, मऊ भाग) असलेली खावीत. पाणीदार फळे शक्यतो कमी शुगर असलेली असतात. ज्यूस पिऊ नये.

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



पाणी नेमकं किती प्यावे ?

३० ml / १ kg / २४ hrs

वैद्यकीय नियमाने प्रत्येकाच्या शरीराला वजनानुसार, वरील सूत्रानुसार दैनंदिन पाण्याची गरज असते. आपल्या शरीराला पाण्याची गरज असेल तेव्हाच तहान लागते. आपल्या कामाचे स्वरूप, सभोवतालचे वातावरण, तणावाची स्थिती यावर तहान कमी-जास्त होऊ शकते. तहान लागली तरच पाणी प्यावे. तहान नसताना पिलेल्या पाण्यामुळे पोटाचा घेर वाढतो, रक्तदाब वाढतो, मधुमेह वाढतो. प्रत्येक वेळी एक ते दोन घोटच प्यावे. जास्तीचे पाणी पिणे हा वैद्यकीय उपचाराचा तात्पुरता भाग आहे.

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



व्यायामाने रोग हरा मधुमेहावर मात करा

सकाळी सूर्योदयाच्या वेळी केलेला कोणताही व्यायाम ज्याच्यामुळे आपल्याला घाम येईल, तो व्यायाम मधुमेहासाठी अतिशय योग्य. घाम येणे म्हणजे इन्सुलिन रेजिस्टन्स कमी व्हायला सुरु होणे होय. घाम यायला सुरु झाल्यानंतर तिथून पुढे किमान ३० मिनिटे, हा मधुमेहीसाठी अपेक्षित व्यायामाचा डोस आहे. सूर्यनमस्कार, दंड बैठका, लोटांगण, पुशअप्स, सार्वजनिक ओपन जिममध्ये केलेला व्यायाम, सायकलिंग, पोहणे, धावणे यासारखे कोणतेही व्यायाम करावेत. केवळ चालणे हे वयाच्या ७५ नंतर करावे.

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



झोपेचे अचूक गणित तोडे मधुमेहाचे भाकीत

मनुष्याच्या एकूण आयुष्य पैकी १ / ३ वेळ झोपेत खर्च होतो. रात्री १० ते २ हा काळ शरीरातील पित्तदोषाचा (constructive phase) काळ होय. या काळात यकृताची उत्सर्जन क्रिया (natural detoxification) चालू असते. शिवाय यावेळी कॉर्टीझोल, मेलॅटोनिन, इन्सुलिन या हार्मोन्सचे प्रमाण सर्वात कमी असते. या काळात झोप होत असल्यास काही कारणाने बिघडलेले हार्मोन्सदेखील संतुलित होतात. म्हणून डायबेटिस रिव्हर्सल यशस्वी करण्यासाठी, रात्री ९ ते ३ या वेळेत अजिबात जागरण करू नये.

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



दैनंदिन ताणतणाव वाढची साखर चारीठाव

आपल्या वागण्याला, विचारांना, कधी कधी गोंधळलेल्या परिस्थितीला शरीरातील सिराटोनिन, कॉर्टीझोल, ऑक्सिटोसीन, थायरॉईड, इ. हार्मोन्स नियंत्रित करतात. डायबेटिस हा मुख्यतः हार्मोन्सचा आजार आहे. तणावजन्य परिस्थितीमध्ये कॉर्टीझोलच्या प्रमाणात वाढ होते. कॉर्टीझोल हे एक प्रकारचे नैसर्गिक स्टीरॉराईड असल्यामुळे रक्तातील साखर लगेचच वाढते. म्हणून वैचारिक गोंधळ असताना तपासलेला शुगर रिपोर्ट वाढून येते. त्यामुळे मन स्थिर असणे डायबेटिस रिव्हर्सलसाठी अत्यंत महत्त्वाचे!

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



मधुमेह चिकित्सेचे परिमाण औषधांसोबत मोफत दुष्परिणाम

मधुमेहाचा उपचार म्हणून जी औषधे दिली जातात, त्याने रक्तातील साखर कमी होते. मात्र त्याने अनेक दुष्परिणामही होतात. जसे की; वजन वाढते - मधुमेहाच्या पेशंटचे मधुमेहाच्याच अनेक औषधांमुळे वजन कमी न होता वाढते.

Secondary Resistance To Drugs - इन्सुलिन रेसिस्टन्स कमी न होता वाढतो. **Hypoglycemia** - बऱ्याचदा ग्लुकोजची पातळी अचानक कमी होते. इतर - पित्त, अपचन, पोट फुगणे, शौचाच्या तक्रारी, औषधाची अलर्जी, लैंगिक समस्या, इ.तक्रारीमध्ये वाढ होते.

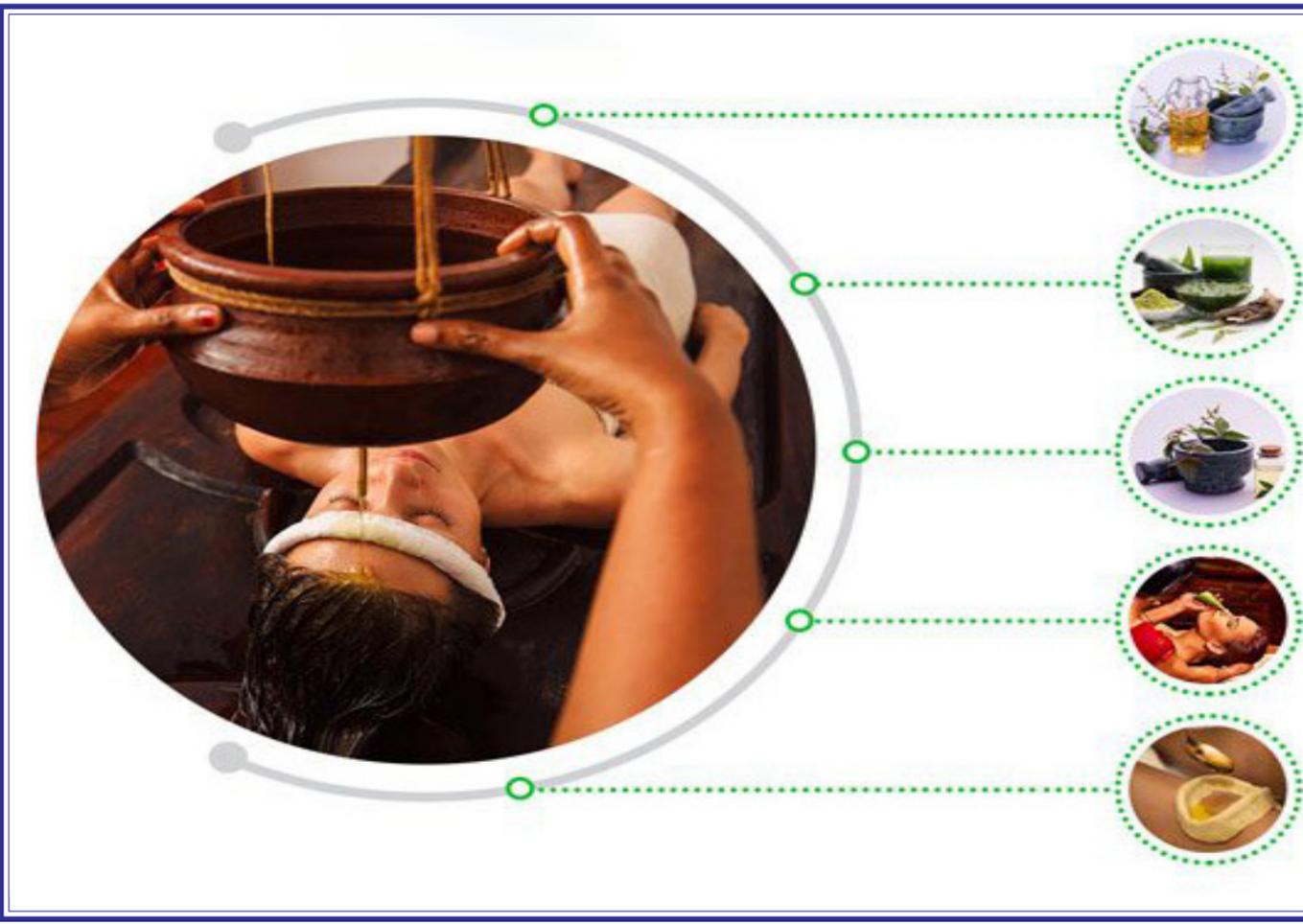
शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



कपालभाती प्राणायाम थांबवी मधुमेहाचा आयाम

कपालभाती प्राणायाम हा कफ दोषांच्या आजारांसाठी वरदान आहे. डायबेटिस हा प्रामुख्याने कफ विकृतीमुळे होणारा आजार आहे. नियमित कपालभातीमुळे पोटाचा घेर कमी होतो, इन्सुलिन रेजिस्टन्स कमी होतो. मधुमेहाच्या रुग्णांनी उपचार म्हणून प्रत्येक जेवणाच्या किमान २० मिनिटे आधी कपालभाती प्राणायाम करावा. कफ प्रकृतीच्या व्यक्तींनी श्वासगतीच्या ४ पट गतीने, पित्ताच्या व्यक्तींनी ३ पट गतीने, तर वाताच्या व्यक्तींनी श्वासगतीच्या दुप्पट गतीने कपालभातीची आवर्तने करावीत.

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



ऋतूनुसार नियमित पंचकर्म मधुमेह टाळण्याचा राजमार्ग

पंचकर्म म्हणजे शरीरात साठत जाणाऱ्या मलांना (toxins) एकत्रित करून शरीराबाहेर काढून टाकण्याचा पारंपरिक नैसर्गिक मार्ग. पंचकर्म केल्याने शरीराचे इनपुट आणि आउटपुट दोन्ही बॅलन्स होतात. अतिरिक्त चरबी शरीरात साठवली जात नाही. फेब्रुवारी-मार्च महिन्यात वमन, जून-जुलैमध्ये बस्ती, ऑक्टोबर-नोव्हेंबर मध्ये विरेचन असे ऋतूनुसार पंचकर्म केल्याने शरीर स्वतःहून दुरुस्त होण्यास नैसर्गिकपणे तयार होते. शरीरात सुदृढ पेशींची नवनिर्मिती होऊन, इन्सुलिन रेजिस्टन्सला जोरदार अटकाव होतो.

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



शरीरापेक्षा मनं बलवान् आहारापेक्षा ध्यानं बलवान्

डायबेटिस रिव्हर्सलसाठी योग्य आहार, विहार, आचार, विचार आणि औषध या पंचसूत्रीची सातत्याने गरज असते. यथार्थ प्रयत्नाने डायबेटिस रिव्हर्स करणे सोपे आहे, मात्र ते टिकवून ठेवणे अवघड आहे. यासाठी मनाचा कस लागतो. मनाची ताकद ही ध्यानातून थेट मिळते. ध्यानामुळे मनातील लोभ शोक भय क्रोध राग इर्षा इ. वेगांचे धारण होऊन, प्रेम कृतज्ञता पवित्रता परोपकार असे मधुर रसाचे भाव शरीरातून बाहेर पडून सत्वगुणाची वाढ होते. प्रभावाने रक्तातील गोडवा कमी होऊन हार्मोन्सचे संतुलन घडते.

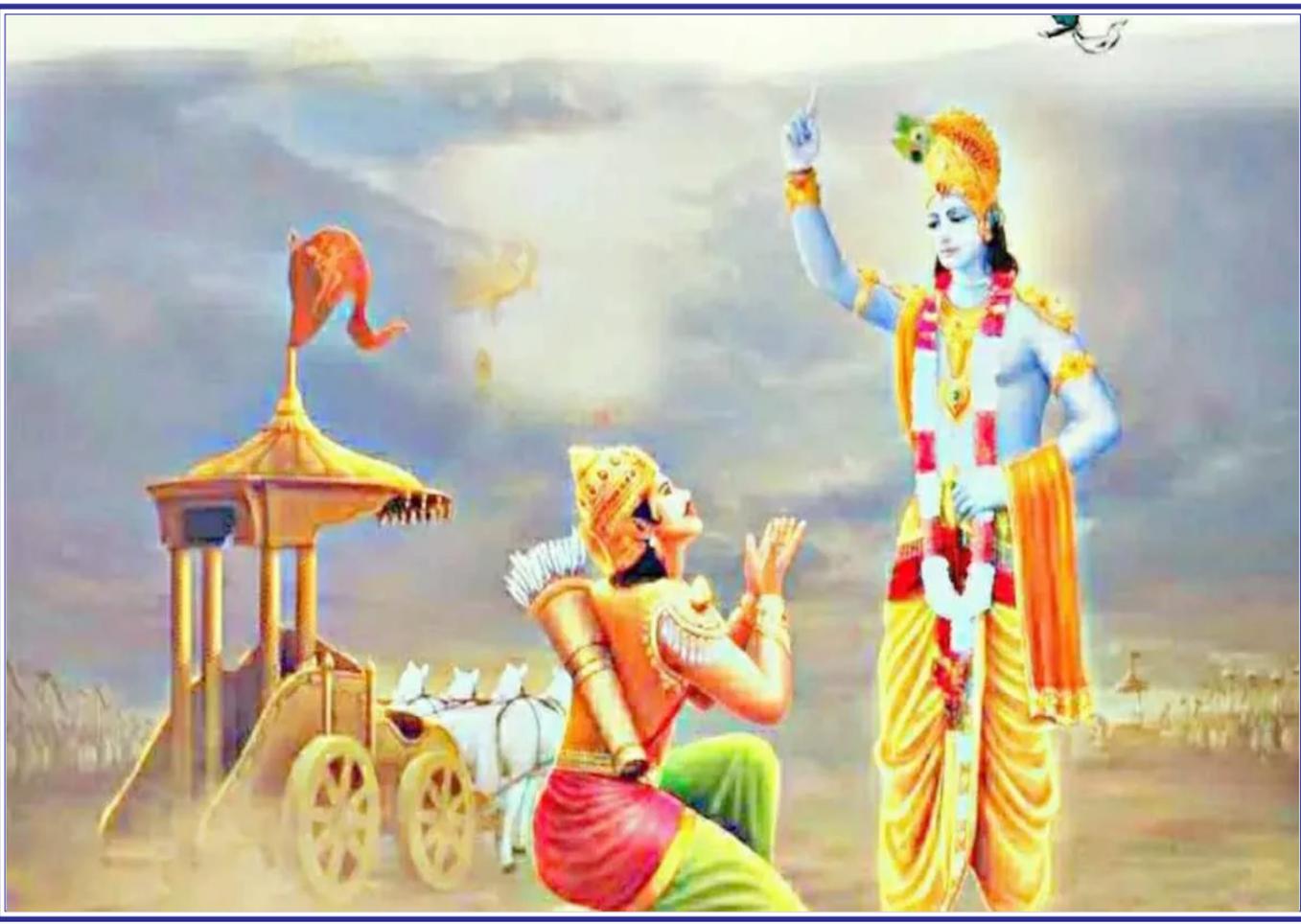
शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



डायबेटिस रिव्हर्सलसाठी नेमका किती वेळ लागतो?

डायबेटिस रिव्हर्सल ही एक स्लो प्रोसेस आहे. डायबेटिस जेवढा वर्ष जुना आहे, किमान तेवढे महिने रिव्हर्सलसाठी लागतात. तरीही सामान्यतः किमान १२ ते १८ महिन्यांचा कालावधी त्यासाठी लागतो. मात्र त्यासाठी 'मला सगळं येतं' या आपल्या मानसिकतेतून आणि आपल्या 'कंफर्ट झोन' मधून बाहेर येऊन, ऐकीव माहितीच्या आधारे स्वतःवर कोणताही प्रयोग न करता, तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाखाली जीवनशैलीमध्ये बदल करून, एका ठराविक भूमिकेवर ठाम राहणं आवश्यक आहे.

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!



कोणासाठी मधुमेहीसाठी

युक्ताहार विहारस्य
युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्त स्वप्नावबोधस्य
योगी भवति दुःखहा ॥

जे दररोज योग्य आहार घेतात, योग्य व्यायाम करतात, योग्य ते आचरण करतात, योग्य प्रमाणात झोप घेतात, सतत जागृत राहतात, त्यांनाच योगाची दुःख नाशासनास मदत होते, मधुमेही व्यक्तींनाही हे तंतोतंत लागू पडते.

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!

**हार्दिक
धन्यवाद!**



अधिक माहितीसाठी - deerghayusevapratishtan.in

दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठान

पीपल्स हायस्कूल रोड, रेल्वे स्टेशन जवळ गोकुळ नगर, नांदेड - ४३१६०२

नोंदणी क्रमांक : F - 0024356 (NND)

ही संस्था जीवनशैलीजन्य व मनोकायिक आजारांसाठी दर्जेदार व सर्वकष आरोग्य सेवा देण्याचे कार्य 'ना नफा ना तोटा' या तत्त्वावर करित आहे. हे कार्य अधिकाधिक गरजूंपर्यंत पोहोचण्यासाठी भरीव कार्य करण्याचा मनोदय आहे. जसे की मोठ्या स्तरावर फ्री मेडिकल कॅम्प, फ्री मेडिकल योगा, अत्यल्प दरात दर्जेदार औषधी, अत्यल्प दरात पंचकर्म यांचा यात समावेश आहे. तरी आपण सढळ हाताने यथाशक्ती देणगी देऊन या चळवळीतील आपला सहभाग व सहकार्य सक्रिय करावा.



ऐच्छिक देणगीसाठी बाजूचा
क्यू आर कोड
स्कॅन करावा. धन्यवाद.

संपर्क :

९४०५३७९०२७, ९७६४५७३९९९

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही..!