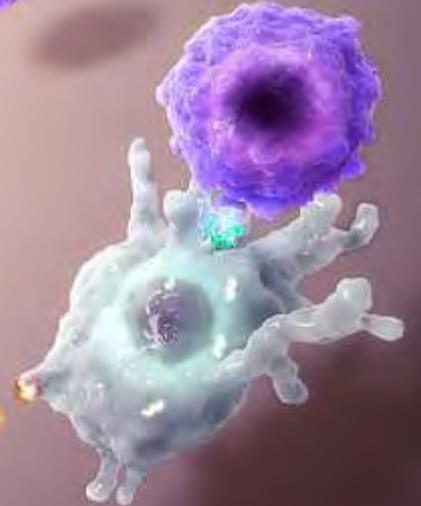




मधुमेहाचे गौडबंगाल

संपादक
डॉ. शिवानंद बासरे





दहावीच्या विद्यार्थ्यांनि

SINCE 1999
IIB
CAREER INSTITUTE. PVT.LTD.

NEET | IIT-JEE | CET च्या तयारीसाठी

महाराष्ट्राच्या घराघरात पोहोचलेला महाराष्ट्राचा महाब्रँड आयआयबी

घेऊन येत आहे सर्व शाखांसाठी

100% पर्यंत
स्कॉलरशिप

IIB **FAST**
FREE ADMISSION CUM SCHOLARSHIP TEST

जिद्द तुमची

साथ आमची

महाराष्ट्राची पहिली आणि सर्वात मोठी स्कॉलरशिप परीक्षा

25 वर्षपूर्ती निमित्त तब्बल

25000

(एकूण किंवा अंशतः)

विद्यार्थ्यांना स्कॉलरशिप मिळवण्याची सुवर्णसंधी

परीक्षा दिनांक : रविवार, 19 जानेवारी 2025

100% पर्यंत स्कॉलरशिप आणि गुणवत्तेनुसार स्पेशल BATCHES

- परीक्षेची वेळ : SMS द्वारे कळवली जाईल
परीक्षा केंद्र : नांदेड, लातूर, छत्रपती संभाजीनगर, पुणे-शहर, पुणे-पिंपरी, कोल्हापूर, अकोला या सर्व शाखांवर
परीक्षा अभ्यासक्रम : इयत्ता दहावी विज्ञान व गणित (एकूण 100 प्रश्न 400 गुण)
परीक्षा स्वरूप : वस्तुनिष्ठ (MCQ Pattern), Negative Marking (-1)
परीक्षा पद्धत : NEET परीक्षेनुसार पेन व पेपर (ऑफलाईन परीक्षा)



HOW TO REGISTER FOR IIB-FAST?

1. Scan this QR Code OR
2. Visit www.iibedu.com
3. Call 7304730730, 7304567567

नोट- CBSE व State Board साठी स्वतंत्र पेपर तर मराठी माध्यमासाठी मराठी भाषेत पेपर.

11 वी 2025 करिता
(Basic Foundation, Bridge Course सह)

पहिली प्रीमियम बॅच
16 डिसेंबर 2024 पासून
(Offline & Online Mode Available till 10th Board Exam)

अधिक माहिती व नोंदणीसाठी
कार्यालयात भेटा अथवा
LOG ON करा.
www.iibedu.com

इ. 11 वी तून 12 वी मध्ये प्रवेश
घेणाऱ्या नवीन विद्यार्थ्यांसाठी

आयआयबी फास्ट
रविवार, 12 जानेवारी 2025

IIB
अभिमान
महाराष्ट्राचा



सिध्दांत
महादेव राख **710**



IIB गॅरंटी विश्वासाची
(Classroom Students)
100% ओरिजनल निकालाची...



700
अधिकेस
नामदेव गायकवाड



700
ज्योय सुधीर वेस्ले



700
प्राज्वला
दिल्लिन भगत



697
अक्षय सख्य
रुद्रानेन इरवान



696
रिया ललित पाटील



696
अर्ध अमित
कीराल

SINCE 1999
IIB

CAREER INSTITUTE PVT.LTD.
Corporate Office : PARNAKUTI-NANDED
7304730730 | 7304567567

- NANDED □ LATUR
- PUNE (PCMC) □ PUNE (FC ROAD)
- KOLHAPUR □ AKOLA
- CHH.SAMBHAJI NAGAR

Pure Online, Offline + Online Batches Available

PREMIUM BATCHES
साठी प्रवेश प्रक्रिया सुरु

अर्पण



आईशिवाय घर अपूर्ण आणि बाबाशिवाय आयुष्य !



स्व. सौ. पार्वतीबाई बासरे स्मृती आरोग्य व्याख्यानमालेतील गत 10 वर्षातील विषय आणि महानिय वक्ते :



योग शरीर स्वास्थ्य (2013)

डॉ. दिनेश कामत (सांगली),
डॉ. सौ. वनिता पटवर्धन (पुणे)



शतायुष्याचे रहस्य (2014)

डॉ. सुविनय दामले (मिधुदुर्ग),
डॉ. धनंजय गुंडे (कोल्हापूर)



अंतर्मुखी सदासुखी (2015)

डॉ. प्रदीप मादनाईक (सांगली),
डॉ. सौ. पूर्वा दीक्षित (पुणे)



वेदना : शरीराच्या आणि ननाच्या (2016)

डॉ. हेमंत भागव (बंगलुरु),
डॉ. अनिल पाटील (सांगली)



प्रातिकारशक्ती : शरीर व मनाची (2017)

डॉ. विनय वेलणकर (डोबिवली),
डॉ. संजय देवडाडे (पुणे)



हृदयदोष : होण्यापूर्वी व झाल्यानंतर (2018)

डॉ. मनोज नाईक (पुणे),
डॉ. सुविनय दामले (मिधुदुर्ग)



लक्ष्मणाचे उपाय : जाहिदाती आणि वास्तव (2019)

डॉ. मुकुंद शिवनीस (छ. संभाजीनगर),
डॉ. अनुराधा ओक (पुणे)



ऑपटेशन तणाव-मुक्ती (2021)

डॉ. अविनाश सावनी (अमरावती), डॉ. अरवि मोदिरे (छ.संभाजीनगर),
डॉ. जमिल घिटकर (मुंबई)



चला कॅन्सर टाळूया ! (2022)

डॉ. दिलीप गाडगीळ (पुणे),
डॉ. शिटीय कुमठेकर (सोलापूर)



मॅजिक ऑफ मिलेट्स (2023)

डॉ. स्मिता लेले (पुणे),
डॉ. पुष्कर वाघ (मुंबई)

उपक्रम :

- स्व. सौ पार्वतीबाई बासरे स्मृती आरोग्य व्याख्यानमाला (वार्षिक)
- डॉक्टर मला शंभर वर्ष जगायचंय !
- 'चला मन शोधुया !' कार्यशाळा
- मधुमेह निर्मूलन कार्यशाळा
- मोफत तपासणी शिबिर
- स्थूलता निवारण कार्यशाळा
- लैंगिकता प्रशिक्षण कार्यशाळा
- दीर्घायु स्मरणिका (वार्षिक)
- आरोग्य प्रदर्शन
- स्वास्थ्य-संध्या (ऑनलाइन)

सुविधा :

- दीर्घायु हॉस्पिटल
- दर्जेदार आयुर्वेद उपचार
- मेडिकल योगा
- स्पाईन रिहॅबिलिटेशन
- मानसशास्त्रीय समुपदेशन
- शास्त्रोक्त पंचकर्म
- नो मेडिसिन ट्रीटमेंट
- ध्यान (मेडिटेशन) वर्ग
- ताण- तणाव नियोजन वर्ग
- वैयक्तिक आहार मार्गदर्शन

दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठान

पीपल्स हायस्कूल रोड, रेल्वे स्टेशन जवळ,
गोकुळ नगर, नांदेड - 431602
नोंदणी क्रमांक : F - 0024356 (NND)

ई-मेल : dirghayusevapratishthan@gmail.com

वेबसाईट : www.deerghayusevapratishthan.in

संपर्क : 9405379027 / 9764573999

यूट्यूब चैनल : Doctor Dirghay





नमामि धन्वंतरिमादि देवं सुराः सुरैर्वन्दित पाद पद्मम्।
लोकैर्जरारूक् भय मृत्यु नाशं धातारमिशं विविधौषधिनाम् ॥



संपादक
डॉ. शिवानंद बासरे

संपादन सहाय्य
श्रीनिवास भोसले

विशेष सहकार्य
सज्जन शेटी

प्रकाशक
दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठान
गोकुळनगर, नांदेड
deerghayusevapratishthan.in
९४२३२६७४९२

सर्वाधिकार
प्रकाशिकाधीन

प्रथमावृत्ती
२१ डिसेंबर २०२४

मुखपृष्ठ । अक्षरजुळणी
गोविंद जोशी
अभिनव प्रतिरूप मुद्रणालय,
नांदेड ८९९४८७३७७

मुद्रण
कम्युटेक डिजिटल ग्राफी,
गुरु गोविंदसिंघजी रोड, नांदेड



संपादकीय

डॉ. शिवानंद बासरे

प्रिय सुहृदय वाचक,
सस्नेह नमस्कार. .

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही! हे ब्रीदवाक्य घेऊन शरीर व मनाच्या सर्वकष स्वास्थ्यासाठी; नेमकेपणाने, शास्त्रशुद्ध पद्धतीने, पुरावा आधारित, सत्सद्विवेक बुद्धील पटणारे, ना नफा - ना तोटा या मुलतत्वांवर सूचीबद्ध पद्धतीने कार्य करणारी, एक उदयोन्मुख संस्था महाराष्ट्रात नावारूपाला येत आहे, तिचे नाव.. दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठान. संस्थेच्या विविधांगी स्वास्थ्य उपक्रमातील महत्वाचा अंश म्हणजे दीर्घायु वार्षिकांक, जो आज “मधुमेहाचे गौडबंगाल” हा लोकाभिमुख विषय घेऊन स्मरणिकेच्या माध्यमातून आपल्यासमोर येत आहे.

अत्याधुनिक वैद्यकीय उपकरणांच्या आजच्या वेगवान आणि धावपळीच्या “गुगल” युगात अद्ययावत सुविधा असूनही, जीवनशैलीजन्य व मनोकायिक आजार कुठेही कमी होताना दिसत नाहीत. आज अनेक संस्था आपापल्या पद्धतीने जीवनशैलीजन्य आजारांवर काम करताना सर्वत्र

दिसतात. मात्र तरीही मधुमेह, उच्च-रक्तदाब, थायरॉईड, वंध्यत्व, निद्रानाश, सांधेवात हे आजार कुठेही कमी होताना दिसत नाहीत. जे गरीब, पीडित किंवा गरजू आहेत, ते योग्य सुविधे अभावी कायम औषधावलंबी बनतात. जे धनवान, बुद्धिमान आहेत, शरीरसाठी लागेल तो खर्च उचलण्याची ज्यांची तयारी आहे, त्यांचीही औषधे बंद होताना किंवा आजार पूर्ण बरे होताना दिसत नाहीत. माहितीची असंख्य माध्यमे असूनही आरोग्याचे मूलतत्त्व सापडत नसल्याने, स्वतःवर अमलात आणलेल्या असंख्य युक्त्या धाराशाही पडताना दिसतात.

प्रथमदृष्ट्या, या आजारांचे मूळ कारण सध्याच्या सदोष जीवनशैलीत मुरले आहे, हे स्पष्टपणे दिसते. व्यक्ती तितक्या प्रकृती या नियमाने प्रत्येक व्यक्ती ही विशिष्ट आहे. प्रत्येकाचं उठणं, बसणं, झोपणं, विचार करणं, पचनशक्ती, प्रतिकारशक्ती इ. व्यक्तिगणिक वेगवेगळ्या आहेत. यामुळे आदर्श जीवनशैलीचे सर्वसामान्य प्रोटोकॉल (डाएट / योगा / व्यायाम / तणाव नियोजन इ.)

सरसकट सगळ्यांना लागू पडतीलच असे नाही. शरीराची व मनाची, व्यक्तीपरचे विशिष्ट गरज लक्षात घेऊन, त्या त्या व्यक्तीच्या आजारातील नेमके कारण शोधून; त्याला सहज जमेल, परवडेल, आजारातून पूर्णपणे बाहेर काढेल अशा प्रकारची शाश्वत उपचार पद्धती दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठान, यशस्वीपणे उभी करत आहे.

मधुमेहाचे गौडबंगाल या विषयावरील दीर्घायु २०२४ चा विशेषांक आपल्या हातात देताना, मन उत्साहित होत आहे आणि प्रचंड जबाबदारीचे भानही येत आहे. कारण, मधुमेह हा मोठा आणि अतिशय क्लिष्ट विषय आहे. असंख्य कारणे, त्याचे प्रकार, उपाय, पथ्यापथ्य, व्यायाम इ. बदल समाज माध्यमात प्रचुर मात्रेत माहिती उपलब्ध असूनही, माझ्या बाबतीत नेमकं काय आणि कुठं चुकतंय ? माझ्या शरीराला नेमकं काय हवं आहे ? हे सांगणं तितकंच कठीण आहे. कारणं, निदान आणि उपायांच्या प्रत्येक बिंदूवार, हा नेमकेपणा सहज शब्दांतून उलगडून सांगण्याचा पुरेपूर प्रयत्न या स्मरणिकेच्या माध्यमातून केलेला आहे.

रोगापेक्षाही दुष्परिणाम अधिक घातक असलेला मधुमेह हा केवळ आजार नसून, गरिबांपासून श्रीमंतापर्यंत सर्वाधिक वेगाने पसरणारी सदोष जीवनशैलीची महामारी आहे. इन्सुलिन या जीवनावश्यक हार्मोनच्या निष्क्रियतेमुळे होणारा मधुमेह, पहिल्या पायरीपासून ते रक्त तपासणीत प्रत्यक्षात निदान होण्यापर्यंत, पाच ते दहा वर्षांचा कालावधी घेतो. एकदा मधुमेहाचे लेबल लागल्यानंतर, त्याची औषधे नियमितपणे घेऊनही शरीर अदृश्यपणे रोज-रोज तीव्रगतीने झिजत जाते. गोळ्या खाऊन केवळ शुगरचा रिपोर्ट नॉर्मल ठेवणे, इतकाच मधुमेहाचा उपचार नसून, तो केवळ भुलभुलव्या आहे, हे जेव्हा स्वतःला उमगू लागते, तेव्हा वेळ हातातून गेलेली असते. हृदय, किडनी, लिव्हर, लैंगिक क्षमता, डोळे, स्नायू इ. अवयवांचा मूळ ढाचा क्रमाक्रमाने नष्ट करणारा मधुमेह, केवळ शुगरचाच नाही, तर आपल्या जीवनाचा रिपोर्ट बदलून टाकतो.

ह्या सर्व बाबीं विचारात घेऊन स्मरणिकेच्या पहिल्या भागात अशक्य वाटणारा

डायबेटिस पूर्णपणे रिव्हर्स करून, ज्यांनी वैद्यकीय पटलावर असंख्य रुग्णांना मधुमेह-मुक्त केलं आहे, अशा दीर्घानुभवी मधुमेह विशेषतज्ज्ञांची मुलाखत गुंफली आहे. या मुलाखतीत सर्वसामान्यांना पडणाऱ्या छोट्या-मोठ्या बहुतांश प्रश्नांची अचूक उत्तरे शोधण्याचा प्रयत्न केलेला आहे. स्मरणिकेच्या दुसऱ्या भागात आहार, व्यायाम, योग, फलाहार, उपवास, पंचकर्म, आयुर्वेद इ. उपचाराची अनेक कंगोरे असलेल्या मधुमेहाला वेगवेगळ्या चिकित्साशास्त्रीय दृष्टिकोनातून, संबंधित विशेषज्ञांच्या लेखणीने विश्लेषित करण्याचा पुरेपूर प्रयत्न केलेला आहे.

हा मधुमेह विशेषांक आपल्या हातात देताना अनेक हितचिंतकांचे, परिवारातील सदस्यांचे, बुद्धीजीवींचे, मित्र परिवाराचे मदतीचे हात सोबतीला लाभले आहेत. त्या स्वखुशीने मदत करणाऱ्या प्रत्येक दृश्य अदृश्य हाताचे मनापासून आभार. प्रत्येकाच्या मनातील प्रश्नाला स्पर्श करण्याच्या, आणि ही स्मरणिका अधिकाधिक लोकाभिमुख करण्याच्या प्रयत्नात कदाचित काही उणिवाही दिसू शकतात. त्या उणिवा आपण आमच्यापर्यंत नक्की पोहोचवाव्यात. आपल्या सूचनांचे सदैव स्वागत असेल.

दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठानच्या या सर्वंकष स्वास्थ्य चळवळीत, आपणही स्वतःसाठी, कुटुंबासाठी आणि समुदायासाठी. मधुमेह-मुक्त जीवनाचा महामेरू प्रत्यक्षात उतरवण्यासाठी, स्वखुशीने सहभागी व्हावे, हीच सदिच्छा.

धन्यवाद.

drshivbasre@gmail.com

९४२३२६७४९

प्रस्तावना

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही ! हे ब्रीद वाक्य असणारी दीर्घायु प्रतिष्ठानने प्रकाशित केलेली ही आरोग्य स्मरणिका, ही खरोखरच मधुमेही रुग्णांसाठीचे उत्तम मार्गदर्शक आहे. नावातच फक्त गोडी असलेला डायबेटिस आपल्याला झाला आहे, हे कळल्याबरोबर जो कडवटपणा जिभेवर, मनावर, शरीरावर पसरतो तो काही केल्या कमी होत नाही. आणि मग सुरू होते ते सल्लागारांची रांग. अनेक सल्ले. अनेक प्रकारचे मार्गदर्शन. हे खरे की ते खरे ? खरं म्हणजे आरोग्यदायिनी सर्वच पंथी या आपापल्या क्षेत्रात आपल्या परीने उत्तमच काम करित आहेत. पण तरीही प्रत्येक शास्त्राची आपली एक मर्यादाही असते. म्हणूनच उपचाराची एक सर्वांग सुंदर होलिस्टिक पद्धती वापरली असता रुग्णांचा फायदा होऊ शकतो, याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे ही दीर्घायु स्मरणिका !

जीवन सुंदर आहे. निसर्ग सर्वोपरी आहे. सूर्योदय ते सूर्यास्ताचे चक्र पाळणे, हे सर्व ठीक आहे. तरीही मधुमेह झालाच तर काय करावे या प्रश्नाचे नेमके उत्तर ही स्मरणिका देते. यात डॉ. भाग्येश कुलकर्णी, डॉ. म्हेत्रे, डॉ. कणसे, डॉ. दामले यांच्यासह सर्वच डॉक्टरांनी डायबेटिस रिव्हर्सल नावाची गोष्ट आपल्यापर्यंत आणून पोचवली आहे.

रक्तातील साखर कमी करणे म्हणजेच फक्त मधुमेहाची चिकित्सा नाही. तर इन्सुलिन रेजिस्टंस कमी होणे आवश्यक आहे. सगळ्यात महत्त्वाचे म्हणजे सर्वांगीण प्रयत्नाने डायबेटिस रिव्हर्स होऊ शकतो हा दिलासा ही स्मरणिका देते. डाएट प्लान, इन्सुलिन रेजिस्टंस, योग, व्यायाम, आहारातील बारकावे, ताणतणाव, पंचकर्म व इतर चिकित्सा पद्धती अशा अनेक पैलूवर आधारलेली ही स्मरणिका, एक सुंदर मधुमेही दृष्टिकोन आपल्याला देते.

आयुष्यात कोणत्याही क्षेत्रात मिळवलेली संपत्ती उत्तम आरोग्याविना निरुपयोगी ठरते. आजारासाठी औषध मिळते. पण बाजारात आरोग्य विकत मिळत नाही. मधुमेह तज्ज्ञांचे त्यांच्या अनुभवांवर आधारलेले लेख वाचल्यावर नेमकी दिशा आपल्याला समजू शकते आणि आयुष्य सुंदर बनवता येऊ शकते. मधुमेहाच्या बाबतीत चपखल मांडणी असणारी, योग्य दिशा देणारी ही स्मरणिका नक्कीच संग्रहणीय आहे. संपूर्ण दीर्घायु परिवाराचे यासाठी हार्दिक अभिनंदन व शुभेच्छा !

प्रा. सौ. श्यामल दीपनाथ पत्की

सचिव, नांदेड एज्युकेशन सोसायटी, नांदेड

अनुक्रमणिका

विभाग १ : संवाद दिग्जांशी ६

- १) डॉ. भाग्येश कुलकर्णी रहस्य डायबेटिस रिव्हर्सलचे ! ७
- २) डॉ. ऋषिकेश म्हेत्रे डाएट प्लॅन : आयुर्वेद सर्वो परी । ... १५
- ३) डॉ. चंद्रकांत कणसे डायबेटिस : द सायलेंट किलर २४
- ४) डॉ. सुविनय दामले माझं मन, माझा मधुमेह ! ३३
- ५) डॉ. धनंजय इंचेकर मेडिकल योगा : मधुमेह ४१

विभाग २ : लेखमाला ४८

- १) मधुमेह : अज्ञानात सुख आहे ? डॉ. स्वप्निल नाडे ४९
- २) मधुमेहाची कारणमीमांसा डॉ. प्रसाद कुलकर्णी ५४
- ३) प्री- डायबेटिस : धोक्याची घंटा ! डॉ. आशुतोष यादी ५८
- ४) मधुमेह : रोगापेक्षा दुष्परिणाम घातक डॉ. संतोष मालपाणी ६३
- ५) कथा इन्सुलिन रेजिस्टन्सची डॉ. व्यंकटेश डुब्बे ६७
- ६) गर्भावस्थेतील मधुमेह डॉ. आदिती काब्रे ७१
- ७) मापदंड डायबेटिस रिव्हर्सलचे डॉ. अविनाश सावजी ७५
- ८) जेवणाची वेळ आणि शुगर रिपोर्ट डॉ. शिवानंद बासरे ८२
- ९) ते ५५ मिनिटे ! डॉ. निलेश लोंढे ८६
- १०) तेल, कोलेस्टेरॉल आणि मधुमेह डॉ. महेश ढाणे ९०
- ११) शुगर फ्री फलाहार ? डॉ. भाग्येश कराळे ९५
- १२) फायबर डाएट, मधुमेह आणि आयुर्वेद ... डॉ. अशोक देशमुख ९८
- १३) पंचकर्म : मधुमेह मुक्तीचा सहजमार्ग डॉ. प्रदीप मादनाईक १०२
- १४) मधुमेह : आयुर्योग चिकित्सा डॉ. निसार शेख १०६
- १५) मधुमेहाच्या पाककृती डॉ. पूजा तमकुटे १११
- १६) उपवास आणि डायबेटिस रिव्हर्सल डॉ. प्र. प्र. व्याघ्रसुदन ११७

विभाग ३ : काव्यमाला ११७

- १) मिटे दिसाची पाकळी डॉ. व्यंकटेश काब्रे १४
- २) फुंकर मधुमेहावर डॉ. सुनिता चव्हाण २३
- ३) कोजागिरीच्या कोनातून डॉ. शिवानंद बासरे ३२
- ४) दिवाळी आणि मधुमेह डॉ. अजित पाटील ४०
- ५) कविता मधुमेहाची डॉ. लीना सोसे ४७

विभाग १ :

संवाद

दिठगजांशी..!



मधुमेह हा केवळ रोगापेक्षाही दुष्परिणाम अधिक घातक असलेला आजार नसून, गरिबांपासून श्रीमंतापर्यंत सर्वाधिक वेगाने पसरणारी सदोष जीवनशैलीची महामारी आहे. 'इन्सुलिन' या जीवनावश्यक हार्मोनच्या निष्क्रियतेमुळे होणारा मधुमेह, पहिल्या पायरीपासून ते रक्त तपासणीत प्रत्यक्षात निदान होण्यापर्यंत, पाच ते दहा वर्षांचा कालावधी घेतो. गोळ्या खाऊन केवळ शुगरचा रिपोर्ट नॉर्मल ठेवणे, इतकाच मधुमेहाचा उपचार नसून, तो केवळ भुलभुलैय्या आहे, हे जेव्हा स्वतःला उमगू लागते, तेव्हा वेळ हातातून गेलेली असते. हृदय, किडनी, लिव्हर, लैंगिक क्षमता, डोळे, स्नायू इ. अवयवांचा मूळ ढाचा क्रमाक्रमाने नष्ट करणारा मधुमेह केवळ शुगरचाच नव्हे, तर आपल्या जीवनाचा रिपोर्ट बदलून टाकतो. अशक्य वाटणारा डायबिटीस पूर्णपणे रिव्हर्स करून, ज्यांनी वैद्यकीय पटलावर असंख्य रुग्णांना मधुमेह-मुक्त केलं आहे, अशा सुपर स्पेशालिस्ट मधुमेह तज्ज्ञांसोबत थेट संवादाच्या माध्यमातून, आपल्या मनातील प्रश्नांचा अचूक वेध घेण्याचा प्रयत्न या सदरात केलेला आहे.



मधुमेहाला उपचार नाही, आयुष्य आहे तोपर्यंत मधुमेहाची औषधे खावीच लागतात, असं मनामनात बिंबवल्या गेलेल्या वैद्यकीय प्रवाहामध्ये, डायबेटीज रिव्हर्सल नावाची गोष्ट आज सर्वदूर पोहचत आहे. डायबिटीस रिव्हर्सलचे अनेक ट्रेन्ड्स आज सभोवताली उपलब्ध आहेत. वेगवेगळे दावे प्रतिदावे आहेत. माझ्यासाठी नेमकं काय योग्य आहे ? हे निवडताना सुज्ञ मधुमेही रुग्ण नेमका गोंधळून जातो. डायबेटिस रिव्हर्सलच्या या मधुर विपाकात 'होलिस्टिक' दृष्टिकोन घेऊन, मनाला पटेल असे, सहज सोप्या आणि वैद्यकीय मार्गातून असंख्य रुग्णांना ज्यांनी मधुमेहमुक्त केले आहे, असे बहुपरिचित नाव म्हणजे, पुण्यातील डॉ. भाग्येश कुलकर्णी. MBBS, PGDDM², DPC अशी उच्च शैक्षणिक पार्श्वभूमी असलेले, महाराष्ट्र उद्योजकता पुरस्कार, ग्लोबल बिझनेस आयकॉन, लोकमत प्रोफेशनल आयकॉन, महाराष्ट्र टाइम्स अतुल्य सन्मान अशा अनेक पुरस्काराने सन्मानित केले गेलेले, मधुमेहावरील सहा पुस्तकांचे लेखक, एका यशस्वी डायबेटीस रिव्हर्सल सुपरस्पेशलिस्ट डॉक्टरांशी केलेला हा मधुमेह संवाद..

रहस्य डायबेटिस रिव्हर्सलचे

प्रश्न : मधुमेह या आजाराबद्दल अनेक गैरसमजुती आहेत. मधुमेह हा नेमका कसला आजार आहे ?

उत्तर : डायबिटीज म्हणजेच मधुमेह. पहिला गैरसमज म्हणजे मधुमेह हा अनुवंशिक आजार आहे का ? मधुमेह हा अनुवंशिक आजार नसून आहार आणि जीवनशैलीची संबंधित, मुख्यतः बैठी जीवनशैलीचा आजार आहे. बरेच असे रुग्ण बघण्यात येतात की, कौटुंबिक इतिहासामध्ये ज्यांना मधुमेह नसतो, तरीही त्यांना मधुमेह होतो. त्यामुळे मधुमेह हा नुसता अनुवंशिक आजार आहे असे म्हणता येणार नाही. दुसरा गैरसमज म्हणजे मधुमेह दीर्घकालीन आणि प्रोग्रेसिव्ह आजार आहे का ? खरे पाहता बैठी जीवनशैलीमधील दोष दूर न करता सतत त्याच्या चुका पुन्हा करत राहिलो, तर हा आजार दीर्घावस्थेकडे जातो. पण आता मधुमेह हा पूर्णपणे रिव्हर्स होऊ शकतो, असे संशोधनात सिद्ध झाले आहे. तिसरा गैरसमज म्हणजे रक्तातील साखरेची वाढलेली पातळी म्हणजेच मधुमेह. रक्तातील साखरेची उच्च पातळी हे मधुमेहाचे केवळ एक लक्षण असून इन्सुलिन रेजिस्टन्स हे त्याचे प्रमुख कारण आहे. शरीरातील इन्सुलिन रेजिस्टन्स जर आपण कमी करू शकलो, तर इन्सुलिन हार्मोन्सचे कार्य अगदी व्यवस्थित होऊन रक्तातली साखरेची पातळी नियंत्रित राहते.

चौथा गैरसमज म्हणजे रक्तातली साखरेची पातळी कमी असणे, हीच मधुमेहाची मुख्य

चिकित्सा आहे. वास्तविक नुसतंच रक्तातील वाढलेली साखर कमी करणं म्हणजे मधुमेहाची चिकित्सा नाही, तर इन्सुलिन रेजिस्टन्स कमी करणे ही मुख्य चिकित्सा आहे.

मधुमेह एक अशी समस्या आहे ज्यात रक्तामध्ये साखरेचा स्तर नियंत्रित राहत नाही. आपल्या शरीरामध्ये पॅनक्रिया (स्वादुपिंड) नावाची ग्रंथी असते. यातून इन्सुलिन नावाचा हार्मोन तयार होत असतो. हेच इन्सुलिन आपली शरीरात तयार होणाऱ्या ग्लूकोज म्हणजेच साखरेची मात्रा नियंत्रित ठेवण्याचं काम करते. पण शारीरिक बदलासह काही अवस्थेमध्ये पॅनक्रियाज हे इन्सुलिन तयार करू शकत नाही. त्याच्या कामात अडथळा येतो आणि साखरेचा स्तर हा रक्तात वाढत जातो.

प्रश्न : मधुमेह हा नेमका किती प्रकारचा असतो ?

उत्तर : मधुमेहाचे मुख्यतः चार प्रकार आहेत.
१. टाईप १ मधुमेह (लहान मुलांमध्ये किंवा किशोर अवस्थेमध्ये होणारा, ज्यामध्ये इन्सुलिन खूप कमी प्रमाणात किंवा अजिबात तयार होत नाही).
२. टाईप २ मधुमेह (ज्यामध्ये इन्सुलिन ठराविक प्रमाणात तयार तर होते, इन्सुलिन रेजिस्टन्स निर्माण होतो त्यामुळे ते वापरले जात नाही.)
३. गर्भावस्थेतील मधुमेह (हा केवळ गर्भावस्थेच्या ठराविक काळात गर्भवती स्त्रियांना होतो)
४. इतर प्रकारात (drug induced, pancreatic आणि monogenic diabetes इत्यादी प्रकार आहेत)



प्रश्न : इन्सुलिन रेजिस्टन्स म्हणजे काय ? तो नेमका कशामुळे निर्माण होतो ? त्याचे परिणाम काय दिसतात ?

उत्तर : इन्सुलिन रेजिस्टन्स म्हणजे इन्सुलिनचा प्रतिरोध. इन्सुलिन हे पॅनक्रियाजमधून स्रवित होणारे शरीरासाठी अत्यंत आवश्यक हार्मोन आहे. रक्तात अन्नामधून आलेली किंवा निर्माण झालेली साखर आपल्याच पेशीपर्यंत पोहोचविणे हे इन्सुलिनचे काम आहे. यामुळे शरीराच्या दैनंदिन कामासाठी लागणारी ऊर्जा आपल्या पेशींना मिळते. परंतु बऱ्याचश्या अनुवंशिक आणि लाईफस्टाईल बदलांमुळे इन्सुलिनच्या कार्यामध्ये प्रतिरोध निर्माण होतो, ज्यामुळे हे इन्सुलिन नावाचा हार्मोन स्वतःचं कार्य योग्यपणे करू शकत नाही. परिणामी रक्तात मूळची जी साखर आहे, ती पेशी पर्यंत

पोहोचू शकत नाही. या अवस्थेमध्ये वाढलेली रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित करण्यासाठी पॅनक्रियाज पुन्हा इन्सुलिन जास्त प्रमाणात स्रावित करायला लागते. परंतु हीच क्रिया सतत चालू असल्यामुळे शेवटी इन्सुलिनला प्रतिरोध निर्माण होतो आणि रक्तात साखरेचे प्रमाण हे कायम वाढलेलं च दिसते. यालाच इन्सुलिन रेजिस्टन्स म्हणतात.

इन्सुलिन रेजिस्टन्स निर्माण होण्यामागे मुख्यतः तीन ते चार कारणे आहेत. FANS या सूत्रानुसार आपल्याला सहजपणे ते सांगता येईल. $F =$ फॅट. शरीरात जी अतिरिक्त चर्बी आहे, ती आपल्या पेशींमध्ये डिपॉझिट होणे, लिव्हरमध्ये, पॅनक्रियामध्ये, स्नायूंमध्ये जमा होणे. $A =$ ऍसिडिक बॉडी. म्हणजे जेवढा जास्त आपला पी.एच. ऍसिडिक स्वभावाकडे असेल

किंवा न्यूट्रलच्या खाली जात असेल तेवढे शरीरामध्ये इन्सुलिन रेजिस्टन्स अधिक निर्माण होते. शरीराच्या अंतर्गत पेशींवरची असणारी सूज हे सुद्धा इन्सुलिन रेजिस्टन्सचे एक कारण असते. N = न्यूट्रिशन डिफिशियन्सी. मुख्यतः विटामिन बी १२, डी ३, कॅल्शियम, क्रोमियम या सूक्ष्म तत्वांची कमतरता शरीरात खूप प्रमाणात असेल, तर ते सुद्धा इन्सुलिन रेजिस्टन्सला कारणीभूत ठरते. निगेटिव्ह इमोशनस हे सुद्धा इन्सुलिन रेजिस्टन्सचे कारण आहे. S = स्ट्रेसफुल लाईफ. मुख्यतः ताण आणि तणाव आणि झोपेच्या तक्रारी हे इन्सुलिन रेजिस्टन्सचे कारण आहे.

झोप न येणं, सततचा मानसिक ताण तणाव याचा शरीरावर दिसणारा परिणाम म्हणजे, एकतर रक्तातली साखर वाढून मधुमेहासारखा आजार होणे, लठ्ठपणा, हृदयाशी संबंधीत आजार, चयापचयाची प्रक्रिया व्यवस्थित न होणे आणि पीसीओडी सारखे दिसणारे आजार होणे आहे. इतरही अनेक तक्रारी इन्सुलिन रेजिस्टन्स निर्माण झाल्यामुळे होतात. जसे की, वजन कमी होणे किंवा वाढणे, थकवा जास्त येणे, तहान फार लागणे, वारंवार लघवीला येणे, भूक वारंवार लागणे, डोळ्याला अंधुक दिसायला लागणे, शरीराच्या काही भागांवर काळेपणा दिसायला लागणे, मानेवर काळे डाग दिसायला लागणे ही सगळी लक्षणे इन्सुलिन रेजिस्टन्समुळे शरीरावर दिसतात.

प्रश्न : कोणत्याही आजाराकडे दुर्लक्ष केल्यास त्याचे दुष्परिणाम हे दिसतातच. मात्र

मधुमेहाचे दुष्परिणाम इतर आजारांपेक्षा वेगळे आणि घातक आहेत असं म्हणतात, याबद्दल आपण काय सांगाल?

उत्तर : मधुमेह आजाराचे दुष्परिणाम हे जास्त घातक असतात. त्याचं कारण म्हणजे सतत वाढत असलेल्या रक्तातील साखरेच्या पातळीमुळे छोट्या छोट्या, लहान किंवा मोठ्या रक्तवाहिन्या, ज्या रक्त प्रवाहित करतात त्याला मोठी हानी पोहोचते. याचा परिणाम म्हणून हार्ट अटॅक येणे, स्ट्रोक येणे, किडनीवर दुष्परिणाम होणे, डोळ्यांवर दुष्परिणाम होणे, हात आणि पायांच्या मज्जातंतुंना (पेरिफेरल न्यूरोपॅथीसारखे) मुंग्या येणे, बधिरता येणे अशी अनेक लक्षणे दिसायला लागतात. पुढे जाऊन डोळ्याला हानी जास्त झाल्यास दृष्टीही जाऊ शकते. हार्ट फेल होण्याचा सुद्धा धोका असतो. किडनी निकामी होण्याची शक्यता असते. आणि सर्वात विशेष म्हणजे हे दुष्परिणाम कुठल्याही औषधाने सहजपणे बरे होत नाहीत.

प्रश्न : आजवर आपण हजारो मधुमेही रुग्णांना मधुमेहमुक्त केलेले आहे. डायबेटिक रिवर्सलचे आपण सुपर स्पेशालिस्ट आहात. तर हे डायबेटिक रिव्हर्सल म्हणजे नेमके काय ?

उत्तर : डायबिटीज रिव्हर्सल किंवा रिमीशन म्हणजे टाईप २ डायबिटीज मधील शुगरपातळी कोणत्याही औषधाशिवाय सुधारून नॉर्मल लेव्हलला येणे. यामध्ये मुख्यतः तीन टप्पे आहेत. १. पार्श्वअल रिमीशन. म्हणजे रक्तातील साखरेची पातळी सामान्य लेव्हलला असणे. त्यासाठी कुठलेही

औषध किंवा फार्मकोलॉजिकल ट्रीटमेंट सुरू नसलेले हवे.

२. कम्प्लीट रिमीशन. म्हणजे आपली शुगरची पातळी किमान एक वर्षासाठी कुठलेही औषध न घेता नॉर्मल असली पाहिजे.

३. प्रोलांग रिमीशन. म्हणजे पूर्णतः पाच वर्षापर्यंत शुगरच्या रेंज नॉर्मलला असणं आणि शुगर कंट्रोल करण्यासाठी कुठलेही मेडिसिन चालू नसणं.

प्रत्यक्षात रिव्हर्सल किंवा रिमिशन म्हणजे त्या व्यक्तीचे वजन विशिष्ट मानांकनापर्यंत कमी व्हायला पाहिजे. सामान्यतः दहा ते पंधरा किलोपर्यंत किंवा शारीरिक वजनाच्या दहा ते पंधरा टक्के वजन कमी होणे महत्त्वाचे आहे. त्यानंतर रक्तातील शुगर लेव्हल, HbA1C किमान सहा महिन्यापर्यंत सामान्य रेंजमध्ये संतुलित असली पाहिजे, तेही तोंडावाटे कुठलेही मधुमेहाचे औषध न घेता. शुगर लेव्हल नॉर्मल असण्यासोबतच इन्सुलिनचे डोसेज कमी होणे, औषधी बंद होणे किंवा कमी होणे, स्नायू बळकट होणे, वजन नियंत्रित होणे, मनातली मधुमेहाची भीती नष्ट होणे, चेहऱ्यावर आणि शरीरावर उत्साह वाढणे, मधुमेहाच्या बांधील नियमांतून कायमचे मुक्त होणे, प्रत्यक्षात आनंद संचारणे इत्यादी गोष्टी घडणे म्हणजेच डायबिटीस रिव्हर्सल होय.

प्रश्न : आपण संशोधित केलेल्या डायबेटिक रिव्हर्सलचे मापदंड काय आहेत ?

उत्तर : डायबेटिस रिव्हर्सल ही टप्प्याटप्प्याने होणारी प्रक्रिया आहे. यामध्ये मुख्यतः

चार टप्पांवर कार्य केले जाते. पहिली फेज आहे असेसमेंट. या फेजमध्ये पेशंटची पूर्णतः मेडिकल हिस्ट्री, मॅटल लेव्हलवरची हिस्ट्री घेऊन, त्याचे लॅबोरेट्रिकल रिपोर्ट्स तपासले जातात. त्या अनुषंगाने पुढील मार्गदर्शन केले जाते. नंतरची स्टेज आहे कंट्रोल स्टेज. या स्टेजमध्ये तीन ते चार महिन्याचा कालावधी लागतो. ज्यामध्ये पेशंटचे रक्तातील साखरेचे वाढलेले लेव्हल आणि लक्षणे यावर कंट्रोल करण्याचा प्रयत्न केला जातो. तिसरी स्टेज आहे रिकव्हरी स्टेज. या स्टेजमध्ये ज्या गोष्टींवर कंट्रोल मिळवलेला आहे, तो मॅटेन कसा करायचा यावर तीन ते चार महिने काम केले जाते. त्यानंतर शेवटची स्टेज आहे फ्रीडम स्टेज. यामध्ये मधुमेहामधून पूर्णतः मुक्त होण्यासाठी चिकित्सा केली जाते.

प्रश्न : डायबेटिक रिव्हर्सलसाठी नेमका किती कालावधी लागतो ?

उत्तर : डायबेटिस जितका वर्ष जुना आहे, किमान तेवढे महिने तरी रिव्हर्सलसाठी लागतात. कारण ही एक स्तो प्रोसेस आहे. तरीही सर्वसामान्यपणे किमान एक वर्षाचा कालावधी किंवा बारा ते अठरा महिन्याचा कालावधी त्यासाठी द्यावा लागतो. यामध्ये बऱ्यापैकी पेशंटला मधुमेह किती वर्षापासून आहे, तो मधुमेहासोबत अजून इतर कुठल्या आजारांनी ग्रस्थ आहे का जसं की; बीपी, थायरॉईड, लठ्ठपणा आहे का, या सगळ्या गोष्टी पाहून त्यांना किती कालावधी लागू शकतो हे ठरते. प्रत्येक व्यक्तीमध्ये किती लक्षणे आहेत, त्या अनुषंगाने लक्षणांवरून

सुद्धा हा कालावधी ठरवला जातो. याशिवाय, पेशंटचे लॅब रिपोर्ट्सच्या बदलानुसार किती कालावधी लागेल हे ठरवले जाते.

प्रश्न : आहार व व्यायामाव्यतिरिक्त कोणत्या गोष्टी डायबेटिक रिव्हर्सलसाठी अत्यंत महत्त्वाच्या आहेत ?

उत्तर : DFF (फ्रीडम फ्रॉम डायबिटीज) मध्ये पाच पिलर्सवर मुख्यतः काम केलं जातं. रिव्हर्सलच्या दृष्टिकोनातून पहिला महत्त्वाचा पिलर म्हणजे डिटॉक्स. यामध्ये शरीरातली आणि मनातली दोन्ही लेव्हलवरची जी काही टॉक्सिन्स आहेत ती बाहेर काढण्याची प्रक्रिया पूर्ण केली जाते. कारण रिव्हर्सलच्या हिशोबाने विचार केला तर शारीरिक अवस्था जेवढी महत्त्वाची आहे, तेवढीच मानसिक अवस्था महत्त्वाची असल्यामुळे डिटॉक्सच्या वेगवेगळ्या टेक्नक्स आपण त्यासाठी वापरतो. दुसरा महत्त्वाचा पिलर म्हणजे आहार. यामध्ये आपण अल्कलाइन आहार कसा घ्यावा याबद्दल मार्गदर्शन करतो, आणि तशी आहार योजना करतो. तिसरा पिलर म्हणजे व्यायाम. यामध्ये प्रत्येक आजारासाठी वेगवेगळे एक्झरसाइज उपयोगात आणल्या जातात. त्यानुसार टप्प्याटप्प्याने प्रत्येक महिन्यात आपण वेगवेगळ्या एक्झरसाइजचा अंतर्भाव करतो. चौथा पिलर म्हणजे स्ट्रेस मॅनेजमेंट. मानसिकरित्या स्थिरता येणे हे खूप महत्त्वाचे आहे. कारण स्ट्रेस फॅक्टर हा लाइफस्टाइल संबंधित आजारामध्ये खूप महत्त्वाचे काम करतो. आणि जोपर्यंत त्यामध्ये स्थिरता येत नाही

तोपर्यंत रिव्हर्सल पूर्णतः होत नाही. म्हणून त्या उद्देशाने वेगवेगळ्या मेडिटेशन, इमोशनल फ्रीडमच्या टेक्निक्स यावर आम्ही काम करतो. त्यानंतर पाचवा महत्त्वाचा टप्पा म्हणजे पर्सनलाईज्ड मेडिकल कन्सल्टेशन. यामध्ये प्रत्येक व्यक्तीसाठी आपण जे अनुभवी डॉक्टर आहेत, ते पेशंटच्या आजारानुसार सगळ्या लेव्हलवर मार्गदर्शन करतात. जोपर्यंत या पाचही पिलर्सचा समन्वय साध्य होत नाही, (म्हणजेच डिटॉक्स, डायट, एक्झरसाइज, स्ट्रेस मॅनेजमेंट आणि पर्सलाईज्ड कन्सल्टेशन) तोपर्यंत रिव्हर्सलच्या हिशोबाने काम होत नाही. म्हणून या पाचही गोष्टी अत्यंत महत्त्वाच्या आहेत.

प्रश्न : डायबेटिक रिव्हर्सलच्या उपचारात आपण काही वेळा रुग्णांना उपवास करायला सांगता. तर हा उपवास कोणी, कधी, व कोणत्या अवस्थेमध्ये करावा ?

उत्तर : हो, डायबेटिस रिव्हर्सलमध्ये intermittent fasting चा सल्ला दिला जातो. उपवास हा १२ तासापासून २४ तासापर्यंत करता येतो. अर्थात, उपवास हा शरीर शुद्धी प्रक्रियेतील सर्वात महत्त्वाचा प्रकार आहे. पण उपवास हा शास्त्रीय पद्धतीने केल्यास त्याचा त्रास होत नाही. डायबेटिस रिव्हर्सलमध्ये उपवास हा टप्प्याटप्प्याने करण्याचा सल्ला दिला जातो. कारण काही रुग्णांमध्ये उपवास या प्रकाराची भीती असते. (अचानक शुगर कमी होईल असे त्यांना वाटते). त्यामुळे शरीर पूर्ण alkaline झाल्यानंतर (शारीरिक लक्षणाने ते लक्षात येते),

औषधांचे डोस कमी किंवा बंद झाल्यानंतर फास्टिंगचा सल्ला दिला जातो. अगदी १२ तास, १४ तास, १६ तास, १८ तास ते तब्बल २४ तासापर्यंतचा उपवास करता येऊ शकतो, तेही अगदी बिनधास्तपणे. उपवासमुळे बौद्धिक क्रिया वाढतात, वजन कमी होते, सूज कमी होते, आरोग्य उत्तम राहते, चयापचय क्षमता वाढते. सोप्या भाषेत सांगायचे तर उपवासाने खाणे कमी होते, इन्सुलिन कमी होते, ग्लुकोज कमी होते, चरबी लवकर कमी होते. मात्र काही जणांमध्ये उपवास हा अपवाद असतो. जसे की - अगदी ज्यांना अन्नासोबत औषधं घ्यावी लागतात, आणि जे दीर्घकळापासून आजारी असतात, त्यांना उपवास सांगितला जात नाही.

प्रश्न : कोणत्या प्रकारचे मधुमेही रुग्ण रिव्हर्स होत नाहीत ?

उत्तर : १) टाईप १ मधुमेह रुग्ण पण आपण त्यांचे इन्सुलिन आणि औषधे कमी करून त्यांना आनंददायी जीवन कसे जगावे हे शिकवू शकतो.)
२) ज्यांना डायबेटिससोबत इतर दीर्घकालीन आजार आहेत.

प्रश्न : डायबिटीस रिव्हर्सलचे यश-अपयश कोणकोणत्या गोष्टीवर अवलंबून आहे ?

उत्तर : अपयशाचा पहिला कारण आपला इगो. मला सगळं येतं या संभ्रमात जेव्हा पेशंट असतो, त्यावेळेस डॉक्टरांचे जे काही मार्गदर्शन केले जाते, ते तो पेशंट पूर्णतः आचरणात आणत नाही. दैनंदिनीत ज्या चुकीच्या

गोष्टी तो करत आला होता, त्यामध्ये कोणताही बदल न करता, आहे तशाच गोष्टी तो सुरू ठेवतो. तिथे डायबिटीस रिव्हर्सल होऊ शकत नाही. दुसरं अपयश म्हणजे कम्फर्ट झोन. या कम्फर्ट झोनमध्ये मला जसं आहे तसंच चालू ठेवायचं आहे, मला तसंच फॉलो करायचं आहे. असं कम्फर्ट झोनमधून व्यक्ती बाहेर न पडता त्यातच अडकून राहिला तर अपयश असतं. तिसरं म्हणजे लवकर समाधानी होणे. म्हणजेच जे चालू आहे, त्याने मला फरक पडला आहे. एका दोन महिन्यातच त्यावर मी प्रचंड आनंदी आहे. मला अजून जास्त माझ्यावर काम करायचं नाहीये. मला सगळं समजलं आहे. या मानसिकतेमुळे देखील अपयश येतं.

डायबेटिस रिव्हर्सल यशस्वी होण्यासाठी पहिली गोष्ट आवश्यक आहे, ती म्हणजे डिटॉक्स करणे. म्हणजे, आपल्या शरीरात जे टॉक्सिन्स आहेत, ते आपल्या शारीरिक आणि मानसिक स्तरावरून बाहेर काढणे. त्यानंतर रेगुलर कन्सिस्टन्सी, मेडिकल चेकअप करणे. एक्सपर्टकडून जो काही सल्ला दिला जातो, त्याचे तंतोतंत पालन करणे खूप महत्वाचे आहे. यशाचं तिसरे कारण म्हणजे ग्रुप एनर्जी. यामध्ये काही ग्रुपमध्ये ऍक्टिव्हिटीज केल्या जातात. मोटिव्हेशन मिळण्यासाठी छोटे छोटे टास्क दिले जातात. जसं की, काही रेसिपी शेअर करणं आहे, काही व्हिडिओज शेअर करणे आहे, आपले चांगले येणारे रिपोर्ट शेअर करणे आहे. यामुळे आपला जो अनुपालन (Compliance)

आहे तो वाढत जातो. ही ग्रुप एनर्जी खूप चांगली काम करते. या दोन्हीद्वारे एक प्रकारचं समाधान मिळते. जो काही आनंद मिळतो तो पुन्हा अनुभवू शकतो आणि एक पूर्ण डायबिटीज-मुक्त जीवन तो व्यक्ती जगू शकतो.

प्रश्न : मुलाखतीच्या शेवटी, आपण वाचकांना डायबिटीज रिव्हर्सलसाठी काय संदेश द्याल ?

उत्तर : डायबिटीज मुक्तीसाठी सगळ्यात महत्वाचं महत्वाचा आहे ते म्हणजे चिकाटी आणि संयम. ज्या प्रकारे

योग्य आहाराचे मार्गदर्शन, व्यायाम आणि वेगवेगळ्या युक्ती वापरून आपण गायडन्स घेतो, त्यानुसार आपल्या दैनंदिन जीवनशैलीमध्ये नक्कीच काही बदल पाहिले व्हाव्यात. घडवून आणणे आणि त्या प्रकारचा स्वतःचा माईडसेट करणे हे अतिशय महत्वाची गुरुकिल्ली आहे. योग्य आहार, व्यायाम आणि योग्य मार्गदर्शन यामुळे संपूर्ण मधुमेह-मुक्ती शक्य आहेत. तसेच मधुमेह आणि त्याच्या औषधमुळे होणारे दुष्परिणामही आपण नक्कीच टाळू शकतो.

मिटे दिसाची पाकळी

मिटे दिसाची पाकळी
गळे शब्दांचा पिसारा
मूक एकाकी वाकूशी
झोबे निर्वासित वारा.

दोन आसवांचे मोती
शुष्क काठी झाकाळले
स्वतः तयाची सांगाया,
क्षण दोन स्थिरावले.

मिटे दिसाची पाकळी
जमा स्वर्चाची ही वेक
स्थिरावल्या वाकवटी
शोध नव्याने आभाळ.



जिथे शब्दाविणा सारे
भाव जाणायचे होते
वदले अस्पष्ट काहीसे
शल्य एकांती बोचते.

जिथे शब्दांचीच आग
आणी यशश्रीते जाग
मूक डोळ्यांनी पाहिले
माझे ढासळते जग.

- डॉ. व्यंकटेश काब्रे
नांदेड



आजच्या वेगवान जगात मधुमेह जितक्या वेगाने वाढत आहे, तितक्याच वेगाने मधुमेही रुग्ण संवेदनशील बनताहेत. शक्य तितक्या लवकर मधुमेहातून मुक्त होण्याच्या शर्यतीत, ते स्वतःला डायट प्लानच्या विशिष्ट चौकटीत बसवण्याचा प्रयत्न करीत आहेत. डायबेटिस रिव्हर्स करण्यासाठी नेमकं काय खावं आणि काय खाऊ नये, याबाबतीत प्रचंड गोंधळ असलेल्या आजच्या वैद्यकीय वातावरणात, हजारो वर्षांपूर्वीचा आयुर्वेद आधुनिक चिकित्सेच्या कसोटीवर कायम वरचढ ठरतो, हे ज्यांनी क्लिनिकल, पॅथॉलॉजिकल आणि रिसर्च स्तरावर, गत २५ वर्षांपासून सिद्ध करून दाखवले आहे, ते यशस्वी नाव म्हणजे पुण्यातील डॉ. ऋषिकेश बालकृष्ण म्हेत्रे. एमडी (आयुर्वेद), एमए (संस्कृत) असे उच्च विद्याविभूषित असलेले डॉ. म्हेत्रे हे पदव्युत्तर प्राध्यापक, उत्कृष्ट लेखक, उत्कृष्ट वक्ता म्हणून सर्वदूर परिचित आहेत. हजारो विद्यार्थ्यांना इत्यंभूत आयुर्वेद शिकविणारे, अग्रमानांकित डॉ. बी.जी.घाणेकर 'उत्कृष्ट अध्यापक' पुरस्काराने सन्मानित, आयुर्वेदातील दिग्गज व्यक्तिमत्त्वासोबत 'डाएट प्लॅन' या विषयावर केलेला हा चिकित्सक संवाद..

डायट प्लॅन : आयुर्वेद सर्वां परी

प्रश्न : सुक्ष्माभ्यास, संशोधन आणि अनुभवाच्या कसोटीवर, मधुमेहावर प्रभुत्व मिळवणारे आपण एक उत्कृष्ट आयुर्वेद तज्ज्ञ म्हणून परिचित आहात. आयुर्वेदानुसार मधुमेह हा आजार किती गंभीर आहे ?

उत्तर : याचं स्पष्ट उत्तर मधुमेह हा असाध्य असतो, म्हणजे बरा न होणारा असतो. पण असाध्य याचे दोन प्रकार असतात. पहिला असाध्य म्हणजे उपचार करूनही बरा न होता, चटकन मृत्यू मार्गाला जाणारा, याला प्रत्याख्येय असा संस्कृत शब्द आहे. दुसरा असाध्य म्हणजे बरा होणार नाही, पण उपचार करेपर्यंत बरा राहिल, असा. जोपर्यंत त्या माणसाचे आयुष्य शिल्लक आहे, तोपर्यंत त्या आजारावर उपचार करत राहणे आणि त्या आजाराला नियंत्रणात ठेवणे, याला याप्य म्हणतात. म्हणजेच पडणारं घर टेकू देऊन, शाबूत ठेवणे असे होय. तसा मधुमेह हा रोग आयुर्वेदानुसार असाध्य, परंतु उपचार देत राहून बरा राहण्यासारखा म्हणजे याप्य आहे.

प्रश्न : मधुमेहाच्या अनेक कारणांमध्ये आहार हा अतिशय महत्त्वाचा घटक आहे. आहाराच्या बाबतीत नेमक्या कोणत्या चुका मधुमेहाला कारणीभूत आहेत, असे आपल्याला वाटते ?

उत्तर : सर्वात मोठी चूक म्हणजे रात्रीचे जेवण भरपेट करणे. रात्री जेवण केल्यानंतर पुढचे सहा ते आठ तास आपण शक्यतो कोणतीही शारीरिक हालचाल न करता बेडवरती आडवे झोपून असतो. त्यामुळे ज्यांना डायबेटिस

आहे आणि डायबेटिस नसला तरीही ज्यांचं वय ३०, ३५, ४० च्या पुढे आहे, आणि ज्यांचा रोजचा दिनक्रम ही बैठी किंवा सेडेंटरी आहे, त्यांनी रात्री चारीठाव भोजन (पोळी भाजी वरण भात इ.) असं खाऊ नये.

Dinner is the Culprit! शुगर, ग्लुकोज, कार्बोहायड्रेट, पृथ्वी, जल, कफ, मेद, चिखल, फ्लुईड, पल्प, पाणी, लगदा इ. शरीरात वाढवतील, असे अन्नपदार्थ रात्री खाऊ नयेत. म्हणजेच एकदल धान्य जसे की; गहू, तांदूळ, ज्वारी, बाजरी, फळे, दूध, बटाटा, साबुदाणा या बाबी रात्रीच्या जेवणात पूर्णतः वर्ज्य कराव्यात.

प्रश्न : डायबेटिक रिव्हर्सलचा विचार करत असताना, आहाराची अशी कोणती मूलतत्वे आहेत, जी सर्वांनी पाळली पाहिजेत ?

उत्तर : डायबेटिस हा शुगरचा आजार नाही. डायबेटिस हा शरीरात आपण स्वीकारलेली शुगर “वापरता न येण्याचा किंवा न वापरण्याचा” आजार आहे. वापरता न येण्याचा म्हणजे क्षमता नसणे. आणि न वापरण्याचा म्हणजे आळसामुळे व्यायाम वा शारीरिक हालचाल न केल्यामुळे, शुगर वापरली न जाणे. त्यामुळे शुगर कमी करणे किंवा शुगर बंद करणे हा उपाय नसून, आपण जेवढी शुगर आहारावाटे शरीरामध्ये दिवसभरात स्वीकारतो, ती सगळीच्या सगळी, आपल्या शारीरिक हालचालींद्वारे व्यायामाद्वारे निश्चितपणे पूर्णतः वापरली जाईल, याची काळजी घेणे म्हणजे डायबेटिस रिव्हर्सल होय.



शुगर हे शरीराचे इंधन आहे. त्यामुळे शारीरिक हालचालींसाठी तसेच विचार करण्यासाठीसुद्धा, शरीराला शुगरची आवश्यकता असते. त्यामुळे शुगर शून्य टक्क्यांवर आणून डायबेटीसवर विजय मिळवता येईल, असे अशक्य आहे. म्हणून मी जेवढी हालचाल किंवा शारीरिक व्यायाम करणार आहे, तेवढीच शुगर असलेले अन्नपदार्थ खाईन. किंवा मी जेवढे ग्लूकोज असलेले अन्नपदार्थ खाणार आहे, तेवढे शारीरिक व्यायाम मी 'निश्चितपणे करेनच करेन', असे ठरवले व आचरणात आणले, तर डायबेटिस रिव्हर्सल होणे शक्य आहे. योगा, प्राणायाम करून शुगर नियंत्रणात येणे अशक्य असते. कारण त्यात शारीरिक हालचाल होत नाही. त्याने फार फार तर तुमच्या शरीराची लवचिकता, स्टॅमिना, पलमोनरी

कॅपॅसिटी, दमसास वाढू शकतो एवढेच.

प्रश्न : जीवनशैलीजन्य आजारासाठी डायट प्लॅन ही सध्याची ट्रेंडिंग बाब बनली आहे. मधुमेहाच्या बाबतीत स्वतःसाठी योग्य डायट प्लान ठरवताना नेमका कोणत्या गोष्टी विचारात घेतल्या पाहिजेत ?

उत्तर : डायबेटिस असलेल्या माणसाच्या शरीरात शुगर पुरेशी किंवा गरजेपेक्षा जास्त असते, पण त्याच्या शरीराला ती वापरता येत नाही. म्हणून मग त्याला लागणारी ऊर्जा किंवा एनर्जी मिळवण्यासाठी शरीर स्वतःचेच मसल मांस 'मोडून खाते'. म्हणून डायबेटिस असणारा माणूस हळूहळू हात, पाय, पोटाच्या, मांड्या याकडून बारीक, कृश, काटकुळा होतो. परंतु त्याच वेळेला त्याच्या पोटावर असलेले फॅट

जशेच्या तशे राहते. म्हणून डायबेटिस असलेल्या माणसाने शुगर कमी करण्याऐवजी, आपले मांस, मसल वेट किंवा प्रोटीन याचा कमी होणार नाही, याकडे लक्ष देऊन, आवश्यक तितके प्रोटीन रोज खाल्लेच पाहिजे. या व्यतिरिक्त तो जेवढी ग्लुकोज वा कार्बोहायड्रेट खाईल, ती सगळी वापरली जाईल, इतके शारीरिक कष्ट, व्यायाम त्याने त्याच्या स्वतःच्या मसल-मांसाकडून करून घेतले पाहिजे. त्यामुळे पुरेशे कार्बोहायड्रेट, भरपूर प्रोटीन, अल्प किंवा आवश्यक तितके फॅट वा स्निग्ध पदार्थ आणि पोट साफ होईल इतपत फायबर (तंतुमय पदार्थ) अशा पद्धतीचा डायट प्लॅन ठरवला पाहिजे.

प्रश्न : डायबेटिस रिव्हर्सलच्या बाबतीत जेवणाच्या वेळाबद्दल तज्ज्ञांमध्ये मतमतांतरे आहेत. आयुर्वेदानुसार नेमकं किती वेळा जेवण केलं पाहिजे ?

उत्तर : भूक लागेल तितक्या वेळेला खावं, असं याचं खरं नैसर्गिक, स्वाभाविक उत्तर आहे. पित्त प्रकृती असलेल्या माणसांना, शारीरिक कष्ट अधिक प्रमाणात करणाऱ्या माणसांना, स्ट्रेसमध्ये असलेल्या माणसांना, आणि थंड वातावरणात थंडीच्या दिवसात सर्वानाच अधिक भूक लागते, पुन्हा पुन्हा भूक लागते. त्यामुळे त्यांनी पोट रिकामे ठेवू नये. निश्चितपणे खावे. पोट रिकामे ठेवल्यास उपासमारीमुळे त्यांचा प्रोटीन लॉस होवून मांसक्षय होतो.

आयुर्वेद शास्त्रात तरी सर्व प्रकारचे निर्देश हे मनुष्याने दिवसभरात

दोनच वेळा जेवावे अशा अर्थाचे आहेत. वामशायी म्हणजे डाव्या कुशीवर झोपणे, द्विभुंजानो म्हणजे दिवसात दोन वेळा जेवणे, षण्मूत्री म्हणजे दिवसभरात सहा वेळा मूत्र प्रवृत्ती होणे, द्विपुरीषकः म्हणजे दोन वेळा पोट साफ होणे, आणि सर्वात शेवटी स्वल्पमैथुनकारी म्हणजे शक्य तितक्या कमी वेळा स्त्री संभोग करणे हे नियम पाळले पाहिजे. यामुळे शंभर वर्षे आयुष्य मिळते. परंतु सध्या नाश्ता, दुपारचे जेवण, रात्रीचे जेवण (ब्रेकफास्ट, लंच, डिनर) असे बहुतेकांच्या दिनक्रमात असते. परंतु आजही काही लोक दोनच वेळा जेवणारे असे असतात.

पण याचे खरे उत्तर भूक लागेल "तेव्हा" आणि भूक असेल "तितके" हितकारक अन्नपदार्थ खावेत, हे आहे. भूक लागलेली असताना चहा पिणे, जंक फूड खाणे, हे चुकीचे आहे.

प्रश्न : ५५ मिनिटांचा महिमा नेमका काय आहे? मधुमेह रुग्णांनी या संकल्पनेकडे कसे पाहावे ?

उत्तर : हे मी ऐकून आहे, पण याच्या शास्त्रीयतेबद्दल मॉडर्न मेडिसिन आणि आयुर्वेद या दोन्ही शास्त्रानुसार कुठलीही पुष्टी करता येईल किंवा या विधानाला खरे म्हणता येईल, अशी पार्श्वभूमी नाही. ५५ मिनिटे, समजा सतत कार्बोहायड्रेट, स्निग्ध पदार्थ अधिक असलेले अन्नपदार्थ खाल्ले, आणि ते सर्व ५५ मिनिटात जेवले, म्हणून डायबेटिस बरा होईल किंवा कंट्रोलमध्ये राहिल, असे नाही.

आपण “किती वेळात” जेवतो, यापेक्षा आपण जेवणामध्ये “कोणते” अन्नपदार्थ “किती” प्रमाणात घेतो, यावर डायबेटीस नियंत्रणात राहिल की नाही, हे ठरते

प्रश्न : तेल आणि तुपाच्या बाबतीत मधुमेह रुग्णांच्या मनामध्ये कायम एक प्रकारची भीती असते. ही भीती किती वास्तविक आहे ? यासाठी आपण काय मार्गदर्शन कराल ?

उत्तर : तेल आणि तूप याबद्दलची भीती, अपसमज केवळ डायबेटिस पेशंटमध्येच असते असे नाही, तर ती सार्वत्रिक आहे. हार्टच्या पेशंटला याबाबत अधिकच काळजी असते. आयुर्वेदशास्त्र असे सांगते की, तेलात तयार केलेले अन्नपदार्थ हे दृष्टीला अहितकारक आणि शरीरात विदाह म्हणजे उष्णता, पित्त वाढवणारे, रक्त बिघडवणारे, असे असतात. तुपामध्ये तयार केलेले पदार्थ हे दृष्टीला हितकारक आणि शरीरामध्ये दाह, उष्णता, पित्त न वाढवणारे, रक्त न बिघडवणारे असतात.

मुळात जगात कुठलेच तेल हे आरोग्याला पूर्णतः चांगले आहे, अशी परिस्थिती नाही. हल्ली तर आपण जे तेल खातो, ते ज्याचे तेल आहे म्हणून मिळते, त्याचेच तेल असेल, अशी कोणतीही खात्री देता येत नाही. अनेक प्रकारचे ब्लेंड म्हणजे विविध तेले एकत्र करून प्रायः पामतेलाचे प्रमाण सर्वाधिक, असा कमर्शियल भाग त्यात जास्त असतो. शुद्ध तेल म्हणजे लाकडी घाण्याचे तेल असा प्रचार चालतो, पण तिथेही

डोळ्यामाधारी काय होईल, याची खात्री कोणी द्यावी ?

तुपाच्या बाबतीतली परिस्थिती सध्या तर फारच बिकट आहे. गाईचे तूप हे सहाशे रुपये पासून तर दहा हजार रुपये पर्यंत सर्व प्रकारचे मिळते. आमच्या लहानपणी दुधाची साय काढून, त्याला विरजण लावून, मग दही हे कवड आणि पाणी (सर आणि मस्तु) असे वेगळे-वेगळे झाल्यानंतर, त्याच्यात पाणी घालून, लाकडी रवीने हाताने घुसळून, वर आलेले लोणी, घरच्या घरी व्यवस्थित कढवून, रवाळ तूप सुगंधी आणि अत्यंत चांगल्या चवीचे मिळत असे. आता ते तसे मिळणे अभावानेच किंवा दुर्मिळ झाले आहे.

सध्या तुपाच्या नावाखाली दुधाची साय यांत्रिक पद्धतीने काढून, तीच वितळवून तूप या नावाने थोडासा पिवळा डाय टाकून विकली जाते. दुधाच्या साईला विरजण लावून, दही, ताक, लोणी, लोणकढी तूप या प्रक्रियेतून ते जात नाही. बाजारात मिळणारे विकतचे तूप हे, दूध यांत्रिक साय आणि लगेच तूप अशा रीतींनी लीं क्रमाने येते. याच्यापेक्षा वाईट प्रकार म्हणजे चर्मोद्योगामध्ये जे प्राणी मारून वापरले जातात, त्या प्राण्यांच्या शरीरातून त्यांच्या वसामध्ये (मांस उकळून मिळणाऱ्या फॅटमध्ये) केमिकल्स आणि डाय (रंगद्रव्य) टाकून ते तूप म्हणून विकण्याचे उद्योग मोठ्या प्रमाणावर सुरू आहेत.

त्यामुळे खरोखरच चांगल्या दुधाचे, आपल्या स्वतःच्या घरी, साय दही ताक लोणी लोणकढी तूप या

प्रक्रियेतून केलेले साजूक तूप मिळणार असेल, तरच ते तूप खाणे किंवा स्वयंपाकात वापरणे हितकर आहे. यामध्ये ऑक्सीटोसीन इंजेक्शन न टोचता, त्या गाईने किंवा म्हशीने दूध दिलेले असणे, हेही गरजेचे आहे. शिवाय, त्या गाई-म्हशीने रेडिमेड पशुखाद्य न खाता, दिवसभर खऱ्याखुऱ्या रानात, चरत चरत (चरत म्हणजे खात खात, हिंडत फिरत) हिरवे गवत, पाला, चारा, कडबा, आंबवण, पेंड, कुट्टी असं खाल्लेलं असलं पाहिजे. अशा गाई म्हशीचं दूध पाश्चराईज न करता, कमर्शियल बर्फ न मिसळलेलं असलं पाहिजे. आणि ते दूध साय दही ताक लोणी लोणकढी तूप या प्रक्रियेतून गेलं, तर ते तूप अमृतासमान, आरोग्यासाठी हितकारक आहे.

पण तरीही एकूण आहारामध्ये तेल व तूप अशा स्निग्ध पदार्थांचे प्रमाण हे अल्प असणं योग्य आहे. जर आपण भरपूर व्यायाम करत असू, तरच अशा प्रकारचे स्निग्ध पदार्थ भरपूर प्रमाणात खाणे योग्य आहे. तेही तरुण वयात, थंडीच्या दिवसात आणि निश्चितपणे भरपूर व्यायाम किंवा दिवसभर शारीरिक कष्ट होत असतील तरच घ्यावे. त्यातही तेलापेक्षा तुपाला प्राधान्य देणे, केव्हाही चांगलं. या व्यतिरिक्त मिळणारे, वनस्पती तूप, चीज, बटर, क्रीम, स्प्रेड, सॉस, पीनट बटर यांच्या फारसं वाटेला जाऊ नये.

प्रश्न : फळे आणि मधुमेहाचे नाते कसे आहे? मधुमेह रुग्णांनी फळे खावीत का ?

उत्तर : सर्व फळांमध्ये fructose म्हणजे शुगर, कार्बोहायड्रेट हे असतातच. त्यामुळे डायबेटिसच्या पेशंटने संयम ठेवून फळे खाणे टाळावेच. तरीही फळे खायचीच असतील, तर ती आपल्या इच्छेच्या निम्म्या किंवा एक तृतीयांश प्रमाणात, दुपारच्या जेवणाच्या अगदी सुरुवातीला खावीत. अगदी सुरुवातीलाच फळे खाल्ल्यामुळे, आपण करणार असलेल्या जेवणातील, चार घास आपोआपच कमी होतात. फळे खातानाही ती शक्यतो कमी पल्प (लगदा, मऊ भाग) असलेली असावीत. पाणीदार फळे शक्यतो कमी शुगर असलेली असतात. त्यामुळे डाळिंब, कलिंगड आणि जी सायट्रिक आंबट फळे आहेत, ती त्या मानाने कमी शुगर असलेली असतात. ज्यांच्यामध्ये पल्प किंवा लगदा जास्त आहे, अशी फळे टाळावीत. जसे की; आंबा सिताफळ चिकू द्राक्ष पेरू फणस पपई इ.

झायफ्रूटसुद्धा वर्ज्य करावेत. कारण डायबेटिस हा श्रीमंतांचा आजार आहे. श्रीमंत याचा अर्थ पैसे जास्त असणारे असा नसून, श्रीमंत याचा अर्थ गरजेपेक्षा खूप जास्त आहार घेणारे आणि गरजेपेक्षा खूप जास्त आहार घेऊनसुद्धा, तो हालचालीसाठी व्यायामासाठी कष्ट करण्यासाठी न वापरणारे होय. म्हणून श्रीमंती अन्नपदार्थ असलेले झायफ्रूट, हे श्रीमंत अशा डायबेटिक पेशंटने वर्ज्य करावेत.

आयुष्यभर आपण सगळ्या प्रकारची फळे पुरेशा प्रमाणात खाल्लेली असतातच. मग डायबेटिस रिव्हर्स होऊन HbA1C हे ५.४

येईपर्यंत फळे खाणे टाळणं, हे सर्वात चांगलं.

प्रश्न : दूध किंवा दुधाचे पदार्थ मधुमेह लोक लोकांनी सेवन करावेत की नाही ? आयुर्वेद याबाबतीत नेमकं काय म्हणतो ?

उत्तर : दूध म्हणजे लॅक्टोज आहे. लॅक्टोज ही पुन्हा शुगर आहे. त्यामुळे दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ, डायबेटिसच्या पेशंटने शक्यतो टाळावेतच. तरीही ते खायचेच असल्यास, ते पुन्हा दुपारच्या जेवणाच्या अगदी सुरुवातीला, आपल्या इच्छेच्या निम्मे किंवा एक तृतीयांश प्रमाणात खावेत. त्यातही तूप आणि पनीर हे खाण्याजोगे आहेत. बाकीचे पदार्थ मात्र टाळावेत. पनीरमध्येसुद्धा लॅक्टोज आणि फॅट हे असू शकतात, म्हणून त्याचेही प्रमाण आठवड्यातून एखाद्या वेळेला आणि इच्छेच्या निम्मे इतकेच असावे.

प्रश्न : मोड आलेली धान्ये मधुमेही रुग्णांसाठी आवर्जून खाण्यास सांगितली जातात. वैद्यकीयदृष्ट्या असे खाणे किती योग्य आहे ?

उत्तर : मोड आलेली कडधान्य म्हणजे विरूढक किंवा अंकुरित धान्य. ही आयुर्वेद शास्त्राप्रमाणे आरोग्यासाठी हितकारक नाहीत. ती दृष्टीला अहितकारक असतात. कुठलाही पदार्थ एका स्थितीतून दुसऱ्या स्थितीत जात असताना, म्हणजे ट्रान्झिशनल फेजमध्ये असताना, ते खाणे टाळावे. जसे की; बीज आहे पण रोप नाही, म्हणजेच मोड आलेली कडधान्ये ! दूधही नाही आणि तूपही नाही म्हणजे

दही ताक. उसाचा रसही नाही आणि गूळ वा साखरही नाही म्हणजे काकवी. बीजही नाही आणि प्रत्यक्ष पक्षीही नाही म्हणजे अंडे.

अशा ज्या ज्या बाबी, एका स्थितीतून दुसऱ्या स्थितीत रूपांतरित होत आहेत, ट्रान्सफॉर्मेशन मध्ये आहेत किंवा ट्रान्झिशनल फेजमध्ये आहेत, असे अन्नपदार्थ खाणे टाळावे.

मात्र, मोड न आणता सर्व कडधान्ये (याला आयुर्वेदामध्ये शिंबीधान्य, शमीधान्य, कुधान्य अशी नावे आहेत) विशेषतः मूग मसूर चवळी हे प्रोटीनचे चांगले स्रोत असल्याने रोजच्या जेवणात डायबेटिसच्या पेशंटसाठी असणे चांगले आहे. ते रात्रभर भिजवून, सकाळी शिजवून किंवा मिक्सरवर फिरवून उसळ, वरण, आमटी, भाजी, डोसा, धिरडे, आप्पे, पिठलं, वडे या स्वरूपात नाश्ता व लंचमध्ये खाता येणे शक्य असते.

प्रश्न : डायबेटिक रिव्हर्सलमध्ये फायबर डायट चा अधिकाधिक समावेश करण्याचा सल्ला दिला जातो. नेमकं कोणतं फायबरयुक्त अन्नपदार्थ आपण खाल्ले पाहिजेत ? आणि ती किती प्रमाणात घ्यावीत ?

उत्तर : फायबर डाएट खाण्याचा सल्ला देण्याचे कारण असे की; त्यामुळे पोट भरते, पचन चांगले राहते, पोट साफ होते. या फायबर डायटच्या अन्नपदार्थांमध्ये शुगर वा कार्बोहायड्रेट यांचे प्रमाण नगण्य असते. फायबर डायट खाताना अनेक लोक पालेभाज्या यांना प्राधान्य देतात. परंतु

आयुर्वेदानुसार पानांच्या भाज्या खाणं, हे दृष्टीसाठी हितकारक नाही. त्यामुळे पानांच्या भाज्या खाण्याऐवजी, फळ भाज्या खाव्यात. फळभाज्या म्हणजे लांब वेलवर्गीय भाज्या, ज्याला इंग्रजीमध्ये गॉर्ड्स असे म्हणतात. जसे की; दुधी भोपळा (बॉटल गार्ड / कटू), दोडका, घोसाळे (गिलके), कारले, पडवळ, भेंडी, गवार, वांगे, शिमला मिरची, शेवगा या नऊ फळभाज्या आलटून पालटून रोज खाणे, हे डायबेटीस पेशंटसाठी उपयोगी हितकारक, चांगले व आवश्यक आहे.

प्रश्न : मुलाखतीच्या शेवटी वाचकांना आपण काय संदेश द्याल ?

उत्तर : डायबेटीस हा शुगरचा आजार नसून, तो शुगर “न वापरता येण्याचा” किंवा (आळसामुळे, व्यायाम न केल्यामुळे, शारीरिक हालचाल कष्ट न केल्यामुळे बैठ्या जीवनशैलीमुळे) शुगर “न वापरल्याचा” आजार आहे. म्हणून पहिल्यांदा रोज सकाळी ६० ते ७५ मिनिटे चांगल्या क्वालिटीचे स्पोर्ट्स शूज घालून उन्हामध्ये चालून यावे. यामुळे शुगर निश्चितपणे आपल्या मसलद्वारे वापरली जाईल याची खात्री राहते. यानंतर लगेचच स्पायनल ट्रिस्ट, पाठीचा कणा दोन्ही बाजूंना पिळणे, एअर सायकलिंग, हवेत पुढे व मागे तीन-तीन वेळा सायकल चालवणे, असे शंभर वेळा करावे. त्यानंतर मूग मसूर चवळी यापासून बनलेल्या प्रोटीन युक्त उसळ, धिरडे “यांचाच फक्त” नाष्टा करावा. पोहे, उपीट, शिरा, इडली, दूध, अंडी असे

शुगर वा कार्बोहायड्रेट असणारे अन्नपदार्थ खाऊ नयेत.

दुपारच्या जेवणात फुलके किंवा भाकरी, वेलवर्गीय फळभाज्या, कुकरमध्ये न शिजवलेला (बाहेर उघड्या पातेल्यात पेज काढून शिजलेला, भाजलेल्या तांदळाचा भात) आणि मुगाच्या डाळीचे वरण, आमटी किंवा मुगाची खिचडी असे खावे.

रात्रीच्या जेवणात शक्यतो फक्त साळीच्या लाह्या खाव्यात. अगदीच तीन-चार वेळा लाह्या खाऊनसुद्धा भूक नाही भागली, तरच एखादी फळभाजी आणि मुगाचे धिरडे खावे. डायबेटीस झाला म्हणजे भात खाणे सोडले, आणि बिन साखरेचा चहा पिला म्हणजे आपण सगळे साध्य केले असे नसते ! कुकरमध्ये न शिजवलेला, बाहेर झाकण न लावता उघड्या पातेल्यात शिजवलेला, भाजलेल्या तांदळाचा, पेज काढून केलेला भात खाऊनसुद्धा आमचे कोकणातले सर्व पेशंट HbA1C ५.४ या लेव्हलला राहतात. रोज २ कप चहा पिऊनसुद्धा जर ७५ मिनिटे चालण्याचा व्यायाम आणि १०० वेळा एअर सायकलिंग व स्पायनल ट्रिस्ट करणार असाल, तर साखरेचा २ कप चहा पिऊनसुद्धा डायबेटीस कंट्रोलमध्ये राहतो आणि डायबेटीस कायमस्वरूपी बरासुद्धा होऊ शकतो. कारल्याचा ज्यूस, जांभळाचा रस असले कडवट पदार्थ खाऊन पिऊन एका दिवसापुरती शुगर कदाचित खाली येईलही, पण ती कायमस्वरूपी ५.४ ला मॅटेन राहत नाही. म्हणून

शुगर कमी करण्यापेक्षा, शुगर नियंत्रण करणारी आपल्या शरीरातली परमेश्वराने जन्मापासून दिलेली, जी शुगर मॅनेजमेंट यंत्रणा आहे, तिची क्षमता पूर्ववत स्थापित करणे, हे औषधोपचारांचं खरं ध्येय असायला

पाहिजे. शुगर बंद करणे, शुगर कमी करण्यासाठी कारल्या जांभळ्याचा रस पिणे ही दिशाभूल करणारी, अपुरी व चुकीची पद्धत आहे

फुंकर मधुमेहावर

प्रमेह, मधुमेह
आणि डायबिटीस
किंवा म्हणा याला
साखरेचा आजार
घातला आहे याने
सर्वत्र हैदोस
भीतीने माणूस
झाला आहे बेजार

घेता अपथ्य
अनियमित आहार
व्यायाम विहाराचा
येथे अभाव
स्वादुपिंडाचा
असे हा आजार
इन्शुलिनचा तो
तर-तम भाव

लागे तहान,
भूकही वाढे
शरीरास जाणवे
तरीही थकवा
असे नक्तमूत्रता,
आलस्यही वाढे
देतो वजनकाटा
नेहमी चकवा

डोळे, किडनी
होती निकामी
जखमांनाही नसे,
बरे होण्याची घाई
पक्षाघात, हृदयरोगही
सुटत नाही
ग्रासते या आजाराने
बापुडा हो या बाई

रोखण्यास याला
व्हा तुम्ही सत्वर
सक्रिय जीवनशैलीचा
करा तुम्ही वापर
घ्या आरोग्यदायी
आहार नि विहार
व्यसनाना साऱ्या
करा तुम्ही तडीपार

आहेत औषधे ही
जीवास मारक
टाळा साऱेकाही
विकारास जे कारक
होईल तुमचा
जीवनमार्ग सुकर
बसेल या आजारावर
सात्विक फुंकर.

- डॉ.सुनीता चव्हाण
मुंबई.





असं म्हणतात की, कोणताही आजार जोपर्यंत स्वतःला होत नाही, तोपर्यंत त्याचे गांभीर्य उमगत नाही. त्यातच रोगापेक्षाही दुष्परिणाम अधिक घातक असलेला मधुमेह, केवळ रक्ताचा नव्हे, तर आपल्या जीवनाचा रिपोर्ट बदलून टाकतो. त्यातही तुम्ही जेव्हा मधुमेहाचे विशेषज्ञ असता आणि काहीच करू शकत नाही, तेव्हा मात्र परिस्थिती हतबल बनवते. अशा हतबल परिस्थितीतून स्वतःला कणखरपणे सावरणारे, डायबिटीज रिव्हर्सलची लढाई यशस्वी करून स्वतःला मधुमेह-मुक्त करणारे, त्या स्वानुभवातून २०,००० हून अधिक मधुमेही रुग्णांवर यशस्वी उपचार करणारे, पुण्यातील एक प्रथितयश मधुमेहतज्ञ म्हणजे डॉ. चंद्रकांत कणसे. १९८६ साली आपल्या भागातील पहिले एमबीबीएस एमडी मेडिसीन असणारे कुलस्वामिनी मेडिकल फाउंडेशन, शिवनेरी फाउंडेशन या संस्थांच्या माध्यमातून विनामूल्य सेवा देणाऱ्या डॉ. कणसे यांनी, गत ३८ वर्षांच्या विलोभनीय वैद्यकीय सेवेत आजवर असंख्य रुग्णांना मधुमेह-मुक्तीचे यशस्वी धडे दिलेले आहेत. अशा दीर्घानुभवी, सुजलाम व्यक्तिमत्त्वासोबत केलेली ही मधुमेही हितगुज...

डायबेटिस : द सायकल क्लर !

प्रश्न : आपण एक प्रथितयश मधुमेह तज्ज म्हणून अनेक वर्षांपासून सूपरिचित आहात. मधुमेहाबद्दल इत्यंभूत माहिती असूनही आपल्याला स्वतःला मधुमेह होण्याची कोणती कारणे आढळली ?

उत्तर : मी स्वतः एम.डी. मेडिसिन डॉक्टर, १९८६ साली पुण्यातील बी. जे. मेडिकल कॉलेजमधून प्रथम क्रमांकाने उत्तीर्ण झाल्यानंतर, आळेफाटा येथे माझ्या गावी वैद्यकीय व्यवसाय सुरु केला. माझ्या विभागातील मी एकमेव एम.डी. डॉक्टर असल्याने लगेचच प्रॅक्टिस जोमाने चालू झाली. घरची गरिबी, आर्थिक नियोजन, बँकेची कर्जे अशा सर्वसामान्य तणावाच्या गोष्टी होत्याच. त्या काळात कर्ज मिळविणे हे अत्यंत जिकीरीचे काम होते. कर्जाचे हप्ते, मग खउण, रात्रंदिवस काम, गंभीर आजारी पेशंट, त्या पेशंटचे टेन्शन, सततचे जागरण, चिडचिड इ. सर्व प्रकार सुरु झाले. त्याच्या समांतर लग्न, मुले हेही चालू होते. बायको गायनाकॉलॉजिस्ट, तिचेही पेशंट डिलिव्हरी, सिझर रात्रंदिवस सुरु होते. वडिलांना डायबेटीस असल्याने मी स्वतःच्या डायबेटीस तपासण्या दरवर्षी करतच होतो. पण तरीही, माझ्या सततच्या व्यस्त जीवनशैलीमुळे, १९९६ साली मला डायबेटीस झालाच.

मला कधीच कोणतेही व्यसन नव्हते. सध्या डॉक्टर मंडळी डायबेटिस पेशंटला जो उपचार देतात, नेमाने तोच उपचार मी स्वतःच्या बाबतीतही घेत होतो. आपल्याला आता या आजारारी आयुष्यभर लढाई करायची

आहे, त्यासाठी आयुष्यभर औषधं घेणे आवश्यकच आहे, यामधून आता सुटका नाही, ही माझी ठाम समजूत बनली होती. डायबेटीससाठी वेगळे काही करण्यासारखे आहे, हे मलाही माहित नव्हते.

जसे इतर पेशंटचे होते, अगदी तसाच माझाही मधुमेह उत्तरोत्तर वाढत गेला. सुरवातीला २ गोळ्यांमध्ये कंट्रोल होणारा शुगर रिपोर्ट, नंतर १० गोळ्या घेतल्या तरी कंट्रोल होत नसे. त्यामुळे २००६ साली औषधांबरोबर इन्सुलिनचे इंजेक्शन सुरु करावे लागले. २०१२ साली वाढलेले वजन, अनेकविध शारीरिक तक्रारींना वैतागल्याने जगणे नकोसे झाले होते. त्याच दरम्यान पायांच्या तक्रारींसाठी ऑपरेशन करणे गरजेचे झाले. त्यावेळेस मी इन्सुलिनचे इंजेक्शन, दिवसातून ४ वेळा (रोज एकूण १७० युनिट्स) आणि विविध प्रकारच्या १६ गोळ्या घेत होतो.

ऑपरेशननंतर मधुमेहाचा सखोल अभ्यास पुन्हा एकदा नव्याने सुरु केला. त्यामुळे मधुमेह समजण्यात आणि उपचारात होत असलेल्या चुका स्पष्टपणे लक्षात येऊ लागल्या. पुढे नियोजनबद्ध, योग्य ते बदल केल्याने माझे स्वतःचे इन्सुलिनचे इंजेक्शन बंद तर झालेच, औषधे देखील कमी होऊन, केवळ २ गोळ्यांमध्ये शुगर रिपोर्ट नॉर्मल येऊ लागली. थोडक्यात; कारणांचा विचार केला तर, माझ्या स्वतःच्या बाबतीतही आहार, व्यायाम, सूर्यप्रकाश, झोप, मानसिक ताण ह्या बाबी कारणीभूत ठरल्या.



प्रश्न : आपल्याला मधुमेह होणार आहे, हे आधीच ओळखता येते का ? कोणत्या तपासण्या आपल्याला मधुमेहाची पूर्वसूचना देतात ?

उत्तर : रक्त तपासणीमध्ये रक्तातील ग्लुकोजचे वाढलेले प्रमाण म्हणजे डायबेटीस. पण जेव्हा साखर वाढलेली असूनही, डायबेटीस म्हणण्या इतपत ती वाढलेली नसते, त्याला प्री-डायबेटीस म्हणतात.

रिपोर्ट	नॉर्मल	प्री डायबेटीस	डायबेटीस
F-BSL	१००	१०० ते १२६	१२६+
PP-BSL	१४०	१४० ते २००	२००+
HB-1C	५.७	५.७ ते ६.५	६.५+

डायबेटीस होण्याअगोदर रक्त तपासणी केली आणि त्याचा रिपोर्ट नॉर्मल आला तर; माझी साखर नॉर्मल

आहे, मला प्री-डायबेटीस देखील नाही, मला काहीही काळजीचे कारण नाही, मी निरोगी आहे, ह्या आणि अशा गैर समजुतीमुळे रिपोर्टकडे दुर्लक्ष केले जाते. त्यामुळे डायबेटीस टाइप २ लवकर आणि तीव्र स्वरूपात येतो.

टाइप २ डायबेटीसची पूर्वलक्षणे :

रक्तातील साखर नॉर्मल असते, मात्र लठ्ठपणा / ढेरी वाढते. रक्तदाब वाढतो, वारंवार पित्त, अपचन, भूकलागते. पुरुषांमध्ये स्तनाचा मोठा आकार मोठा होतो, लैंगिक शैथिल्य येते. स्त्रियांमध्ये PCOD, चेहऱ्यावर केस, डोकेदुखी, अर्धशिशी, थकवा, सांधेदुखी, चामखीळ इ. लक्षणे दिसू लागतात. रक्त तपासणीत Triglyceride वाढलेले

दिसतात, किंवा रक्तातील HDL कोलेस्टेरॉल कमी झालेले दिसते. इया स्थितीत डायबेटीस होण्याची प्रक्रिया सुरु असते, परंतु रक्तातील साखर नॉर्मल असते. ही लक्षणे डायबेटीस होण्याच्या कित्येक वर्षे अगोदर सुद्धा दिसू शकतात. दुर्दैवाने या स्थितीत कोणी डॉक्टर काही सांगत नाही. आणि सांगितले तरी कोणताही पेशंट ऐकत नाही. जे थोडेफार पेशंट ऐकतात, तेही थोड्याच दिवसात पुन्हा मूळ पदावर येतात. आणि थोड्याच दिवसात डायबिटीस टाईप २ निर्माण होतो.

प्रश्न : वैद्यकीय भाषेत मधुमेहाला सर्वात मोठा सायलेंट किलर म्हणतात. याबद्दल आपण काय सांगाल ?

उत्तर : मधुमेहामध्ये सामान्यतः ९०% पेक्षा अधिक वेळा 'डायबेटीस टाईप २' हा प्रकार आढळतो. ह्या आजाराचे मूळ कारण इन्सुलिन रेसिस्टन्स आहे. हृदयरोग, लठ्ठपणा, उच्च रक्तदाब, पीसीओडी, सांधेवात (Gout), मायग्रेन, डिप्रेसन, निद्रानाश, अलझायमर डिसीज इ. सर्व आजारांमध्ये देखील इन्सुलिन रेजिस्टन्स हे एक महत्त्वाचे कारण असते. मधुमेहपूर्व लक्षणांकडे दुर्लक्ष केल्यास वरील सर्व आजार अजून ताकतवान होतात. त्यामुळे मधुमेहाला अनेक गंभीर आजारांची जननी असे म्हटले जाते.

रक्तातील एकत्रित वाढलेल्या ग्लुकोज आणि इन्सुलिनच्या पातळीचा त्रास हा फार सावकाशपणे वाढत जातो. इन्सुलिन रेसिस्टन्स पासून

डायबेटीस होण्याची प्रक्रिया साधारणपणे १० वर्षे किंवा जास्त काळ घेते. या मधल्या कालावधीत रक्तातील साखर नॉर्मल असते. म्हणजे अतिशय सायलेंटपणे तुमचे शरीर दररोज कुरतडत जाते. जेव्हा हे लक्षात येते, तेव्हा फार उशीर झालेला असतो. शरीरातील सर्व अवयव खराब होण्याची प्रक्रिया ही डायबेटीस लक्षात येण्याअगोदरच सुरु झालेली असते. रक्तातील साखर वाढल्यानंतर ह्या खराब होण्याच्या प्रक्रियेला अधिकची गती मिळते, आणि झालेली अवयवहानी सहजपणे दुरुस्त होत नाही. अमेरिकेतील एका सर्वेक्षणामध्ये आढळून आले की, साधारणपणे ८७% प्रौढ लोकांमध्ये इन्सुलिन रेसिस्टन्सची कोणती ना कोणती लक्षणे दिसतातच. कोरोनासारख्या आजाराच्या मानाने हे प्रमाण कित्येक पटीने अधिक आहे. भारतात अशा प्रकारे सर्वे झालेला नाही. परंतु आपल्या देशात इन्सुलिन रेसिस्टन्स यापेक्षा नक्कीच कमी नाही. म्हणून मधुमेहाला सर्वात मोठा सायलेंट किलर म्हणतात.

प्रश्न : मधुमेह एवढा घातक असून देखील, सर्वसामान्यांमध्ये याबद्दल अज्ञान असण्याची काय कारणे आढळतात ?

उत्तर : सामान्य माणसाच्या बाबतीत मधुमेहाविषयी अज्ञानापेक्षा दुर्लक्ष किंवा बेफिकीरपणा जास्त आहे, असं म्हटलं पाहिजे. मधुमेहाचा मला आत्ता काही त्रास नाही ना.. मग त्यात काय एवढं ? ही सामाजिक मानसिकता फार धोकादायक आहे. मुळातच

आपला समाज ही विज्ञानाधिष्ठीत नाही. आपल्याला इतर अनेक बाबी, जसे की; राजकारण, सत्ता, पैसे, प्रतिष्ठा, दिसणं, प्रसिद्धी इ. स्वतःच्या आरोग्यापेक्षा महत्वाच्या वाटतात. मधुमेहाच्या बाबतीत लक्षणे, परिणाम, गुंतागुंत इ. विषयी असणारी अनेकविध मतमतांतरे हेही सामान्य माणसाला गोंधळून टाकतात. त्यात भरिस भर म्हणून सध्या नव्याने होत असलेली जाहिरातबाजी, हे देखील मोठी अडचणीत टाकणारी बाब आहे. शिवाय, मधुमेहासाठी कराव्या लागणाऱ्या तपासण्याची सोय उपलब्ध नसणे, त्या तपासण्या वारंवार करण्यासाठी खर्च करण्याची क्षमता नसणे, गरिबी हेही फार महत्वाचे ठरतात.

प्रश्न : लठ्ठ व्यक्तींना मधुमेह होण्याची शक्यता अधिक असते, असे म्हटले जाते. मात्र ज्यांचं वजन मुळातच कमी आहे, अशा लोकांनाही मधुमेह होण्याचे प्रमाण वाढते आहे. याची नेमकी कोणती कारणे आहेत ?

उत्तर : साधारणपणे प्रत्येक व्यक्तीमध्ये लठ्ठ होण्याची जी क्षमता असते, याला पर्सनल फॅट थ्रेशोल्ड (personal fat threshold) असे म्हणतात. वजन वाढण्यासाठी शरीरात दोन वेगवेगळ्या प्रकारच्या प्रक्रिया कार्यरत असतात.

१. Hypertrophy : यामध्ये शरीरात आधीपासूनच असलेल्या चरबीच्या पेशी मोठ्या होत जातात.
२. Hyperplasia : यामध्ये चरबीच्या पेशी नव्यानेच आणि अनेक पटीने शरीरात तयार होत जातात.

अनुवंशिक कारणाने काही व्यक्तींमध्ये चरबीच्या पेशींची संख्या कमी असेल, तर अशा व्यक्तींमध्ये ठळकपणे लठ्ठपणा आढळून येत नाही. परंतु पोटाचा घेर किंवा ढेरी वाढलेली दिसते. याला वैद्यकीय भाषेत TOFI (Thin Outside Fat Inside) असे म्हणतात. अशा व्यक्तींमध्ये लठ्ठपणा नसताना देखील डायबेटीस आढळून येतो. आशिया खंडातील आणि भारतीय लोकांमध्ये अशा प्रकारचे पेशंट मोठ्या प्रमाणात आढळतात. थोडक्यात, माझे वजन ठीक आहे म्हणून मला डायबेटीस होणार नाही, या चुकीच्या कल्पनेतून बाहेर यावे, आणि योग्य जीवनशैली स्वीकारण्याचा अड्डाहास धरावा.

प्रश्न : वेगवेगळ्या प्रकारची व्यसनं, हे सध्याच्या जीवनशैलीतील एक वास्तव आहे. या व्यसनांचा इन्सुलिन रेजिस्टन्समध्ये कितपत हातभार लागतो ?

उत्तर : सर्व प्रकारच्या व्यसनांमुळे शरीरातील चयापचय प्रक्रियेत गुंतागुंत निर्माण होते. त्यामुळे इन्सुलिन व इतर अनेक प्रकारच्या हॉर्मोन्सच्या कामात अडथळा तयार होतो. तंबाखू, धूम्रपान, मद्यपान, गांजा इ. व्यसनांमुळे शरीरातील रक्तवाहिन्या आणि मज्जासंस्था यांच्या कामातील सुनियोजन बिघडते. परिणामी Neuropathy, Atherosclerosis इ. मधुमेहाच्या दुष्परिणामांची तीव्रता मोठ्या प्रमाणात वाढते. व्यसनमुळे आहारावरील नियंत्रण सुटते, व्यायामाचे तंत्र बिघडते,

निष्काळजीपणा बळावतो. त्यातूनच पुढे मधुमेह बळावतो. दारूच्या व्यसनमुळे यकृतात बिघाड होऊन 'अल्कोहोलिक फॅटी लिव्हर' निर्माण होते. त्यामुळे इन्सुलिन रेसिस्टन्स अजून तीव्र होतो. नवे संशोधन असेही सांगते की, मद्यपान एकदाही केले नसेल तरीही लिव्हर खराब होते, त्याला 'नॉन अल्कोहॉलिक फॅटी लिव्हर' असे म्हणतात. त्याचे कारण साखरेचे, रिफाईंड पदार्थांचे अतिरिक्त सेवन हेच आहे. साखरेचा मेंदूवरील परिणाम हा कोकेन सारखाच असतो. त्यामुळे सध्याच्या समाजाला 'साखरेचे व्यसन' लागलेले आहे, असेच म्हणावे लागेल. थोडक्यात, व्यसन आणि आरोग्य एकत्र राहूच शकत नाहीत, हे नक्की !

प्रश्न : आज-काल मधुमेही रुग्णांसाठी साखरेला पर्याय म्हणून आर्टिफिशियल स्वीटनर्सचे अनेक पदार्थ बाजारात उपलब्ध आहेत. हे आर्टिफिशियल स्वीटनर्स मधुमेहासाठी किती उपयुक्त वा धोकादायक आहेत ?

उत्तर : साखरेला पर्याय म्हणून गोड चव असणारे अनेक पदार्थ सध्या बाजारात उपलब्ध आहेत. त्यामध्ये दोन गोष्टी समाविष्ट असतात, पहिली 'गोड चव' आणि दुसरी 'नो कॅलरी'. म्हणजेच साखरेतील कॅलरीला पर्याय म्हणून हे पदार्थ उपलब्ध आहेत. साखरेत असणारी गोड चव ही त्यामधील फ्रुक्टोज आणि ग्लुकोजमुळे असते. ग्लुकोज फारशी गोड नसते. बाजारात उपलब्ध असलेल्या आर्टिफिशिएल स्वीटनर्समध्ये Steavia, Aspartem,

Saccharin, Allulose, Sucralose, मॉक फ्रूट इ. अनेक पर्याय आहेत. पण गंमत अशी की, या यादीमधील बहुतांश पदार्थांवर अनेक देशांमध्ये बंदी आलेली आहे. या पदार्थांच्या सततच्या वापराने कॅन्सर, आतड्याचे विविध विकार होतात, असे निष्कर्ष नवीन संशोधनात आढळले आहेत. कॅलरी या एकाच बाबीवर आधारित हे पदार्थ असून, बऱ्याच संशोधकांनी ह्या स्वीटनर्समुळे इन्सुलिन रेसिस्टन्स आणखी वाढतो, हे देखील सप्रमाण सिद्ध केले आहे. थोडक्यात; बाजारात उपलब्ध असलेले सर्व आर्टिफिसिएल स्वीटनर हे नवीनच असल्याने, दीर्घकालीन वापरासाठी घातक आहेत. या सर्वांचा दैनंदिन वापर टाळणे योग्य ठरेल. यासाठी योग्य पर्याय म्हणून दालचिनी पावडर (मधुर आणि दुष्परिणाम नसलेली) गरजेनुसार वापरावी.

प्रश्न : एकदा मधुमेहाचे निदान झाल्यावर प्रत्येकाला दीर्घकाळ औषधे खावी लागतात. मधुमेहाच्या औषधांचे काही दुष्परिणाम असतात का ? ते कसे ओळखावेत ?

उत्तर : मधुमेह झाल्यानंतर आयुष्यभर औषधे घ्यावी लागणार, ही संकल्पना चुकीची आहे. फक्त सुरुवातीच्या काळात मधुमेह तुमच्या विरोधात असतो. काही वर्षांनंतर वाढत जाणारे वय पेशंटला त्रास देऊ लागते. नेमक्या त्याचवेळी औषधे देखील विविध प्रकारे त्रास देऊ लागतात. औषधाने होणारे त्रास कमी करण्यासाठी पुन्हा नवीन औषधी दिली जातात. आता

मात्र पेशंट खऱ्या अर्थाने वैतागून जातो. डॉक्टर देखील तेव्हा मदत करू शकत नाहीत. अशावेळी योग्य जीवनशैली स्वीकारणे हेच उपयोगी ठरते. खरं म्हणजे, डायबेटीस किंवा कोणत्याही आजारांवरील कोणतीही औषधे, कोणता ना कोणता दुष्परिणाम घेऊनच येतात. दुष्परिणाम नसलेले एकही औषध मला तरी माहित नाही.

मधुमेह औषधांचे प्रमुख दुष्परिणाम :

१. **वजन वाढणे :** मधुमेहासाठी Sulfonylurea, Insulin Injection या गटातील औषधे खात्रीने वजन वाढवितात. मधुमेहाच्या पेशंटला डॉक्टर नेहमी वजन कमी करायला सांगतात, परंतु त्यांनीच दिलेल्या औषधांमुळे वजन कमी न होता, उलट वाढतच जाते.

२. **इन्सुलिन रेसिस्टन्समध्ये वाढ होणे :** आपल्याला माहितच आहे की, इन्सुलिन रेसिस्टन्स हे मधुमेहाचे मुख्य कारण आहे. आता औषध वापरून ग्लुकोज कमी केल्याने, रक्तातील हेच इन्सुलिनचे प्रमाण अजून वाढते, यामुळे काही काळाने इन्सुलिन रेसिस्टन्स देखील वाढतोच. यालाच Secondary Resistance To The Drugs असे म्हणतात. म्हणून उत्तरोत्तर मधुमेहाच्या औषधांचे प्रमाण कमी न होता, वाढवतच न्यावे लागते.

३. **Hypoglycemia :** मधुमेहासाठी वापरण्यात येणारी सर्व औषधे ही रक्तातील साखर कमी करण्यासाठीच दिली जातात. बऱ्याचदा आहार आणि इतर कारणामुळे औषधांचा नियमित डोस जास्त होतो, आणि ग्लुकोजची पातळी अचानक कमी होते. हे अत्यंत

गंभीर ठरू शकते. त्यासाठी लगेचच साखर, बिस्किट इ.गोड पदार्थ खाणे आवश्यक असते. त्यासाठी पेशंटला योग्य प्रशिक्षण द्यावे लागते.

४. **पोट आणि पचनाच्या तक्रारी :** मधुमेहाच्या सर्व औषधांमुळे पित्त, जळजळ, अपचन, पोट फुगणे, शौचाच्या तक्रारी इ तक्रारी आढळून येतात.

५. **इतर :** औषधाची अलर्जी, सांधेदुःखी, डोकेदुःखी, लैंगिक समस्या, लघवीला जळजळ इ. तक्रारी औषधांच्या दीर्घकालीन वापराने होऊ शकतात.

प्रश्न : आपल्याला अनेक वर्षांपासून मधुमेह होता. आज आपण मधुमेहमुक्त व औषधमुक्त आनंदी जीवन जगत आहात, या आपल्या मधुमेह मुक्तीच्या प्रवासाबद्दल काय सांगाल ?

उत्तर : खरेतर MD (Medicine) करून वैद्यकीय व्यवसाय करित असताना, डायबेटीस टाइप २ हा बरा किंवा रिव्हर्स होऊ शकतो यावर माझा विश्वास नव्हता, आणि यासंबंधी काही माहितही नव्हते. यथावकाश मला स्वतःला डायबेटीस झाला. त्यासाठी माहितीतील सर्व शास्त्रीय उपचार करूनही काहीही फायदा होत नाही, असे २०१२ साली लक्षात आले. म्हणून पुन्हा नव्याने अभ्यास करावयाचे ठरविले. तेव्हा काही चुका लक्षात आल्या. आहारातील चपाती, भात, पोहे इ धान्ये, फळे (म्हणजेच आहारातील ग्लुकोज) कमी केले तर रक्तातील ग्लुकोज लगेचच कमी होते, असे लक्षात आले. म्हणजेच,

रक्तातील ग्लुकोज कमी करण्यासाठी आहारातील ग्लुकोज कमी करणे आवश्यक आहे. नंतर लक्षात आले की, असेच काही दिवस आहारातील ग्लुकोज कमी केल्यास डायबेटीसची इंजेक्शने आणि गोळ्या देखील कमी कमी करत नंतर बंद करता येतात. माझ्या बाबतीत असे सर्व घडण्यासाठी ७ महिने लागले. नंतर मी जिममध्ये व्यायामाला सुरुवात केली. पुन्हा नव्याने सर्व प्रकारचे उपक्रम सुरू केले. आणि आजमितीला आनंदी जीवन जगत आहे. त्यानंतर हौस म्हणून पळायला सुरुवात केली. आजपर्यंत २५ पेक्षा जास्त हाफ मॅरॅथॉन पूर्ण केल्या आहेत. २०१५ पासून इंटरनेट, युट्युब इ. सुविधा उपलब्ध झाल्याने, जगातही इतरत्र असेच प्रयोग सुरू आहेत आणि त्याला मान्यता मिळत आहे हेही माहीत झाले. आज गेली १२ वर्षे याच पद्धतीने कित्येक हजार डायबेटीस पेशंटसाठी योग्य आणि शास्त्रीय पद्धतीने सेवा देत आहे.

प्रश्न : मुलाखतीच्या शेवटी वाचकांना काय संदेश द्याल ?

उत्तर : आयुष्यात कोणत्याही क्षेत्रात मिळवलेली संपत्ती, उत्तम आरोग्यविना निरुपयोगी ठरते. कोणत्याही आजारांसाठी बाजारात औषधी मिळतात, आरोग्य विकत मिळत नाही. खरेतर ते खूप महाग असते, असंच म्हणावं लागेल. आयुष्यभर आरोग्याची जपणूक करणे महत्वाचे आहे. योग्य जीवनशैली, योग्य आहार, नियमित कष्ट, व्यायाम, लखलखीत सूर्यप्रकाश, गाढ झोप, पृथ्वीशी संपर्क

(Grounding), आणि भावनांचे योग्य नियोजन हे आरोग्यासाठी आवश्यक असणारे व्रत प्रत्येकाने आयुष्यभर पाळावे.

* जाहिरातीचे युग आहे. आरोग्यविषयक बहुतेक जाहिराती फसव्या असतात. तुम्हाला भरीस घालून माल विकून नफा कमविणे, एवढेच त्यांचे उद्दिष्ट असते. त्यांच्या भूलथापांना बळी पडू नका.

* तुम्हाला डायबेटीस असो वा नसो योग्य, योग्य जीवनशैली सर्व लहान-मोठ्या व्यक्तींना अत्यावश्यक आहे.

* लहान मुलांना जपा. प्रोसेसज्ड फूड, मोबाईल, मैदानी खेळाचा अभाव, व्यसने ही आपल्या मुलांचे सर्वात मोठे शत्रू आहेत. यापासून त्यांना सदैव लांब ठेवा.

* तुम्ही डायबेटीसचे पेशंट असाल, तर चहातील साखर किंवा गूळ, सोबतीला बिस्किटे, नाशत्याला पोहे, जेवणात तळलेले, गोड पदार्थ, दुपारचे मुरमुरे इ. बंद ठेवा.

* बाजारातील प्रोटीन पावडर, प्रोटीन बिस्किटे, मल्टी-विटामिन बंद करून, त्याऐवजी शेंगदाणे, खोबरे, बदाम अक्रोड, काजू, पिस्ता इ. खावे

* एवढ्याने काय होतंय हे टाळा. चालण्याबरोबर थोडे पळायला, सूर्यनमस्कार करायला लागा. झोप, मोमोबाइलमानसिक ताण यांचे आधीच नियोजन करा.

* डायबेटीससाठी जाहिरात पाहून उपचार घेऊ नका.

* डायबेटीस उपचार करणारे डॉक्टर असाल, तर जीवनशैली विषयीचे नव नवीन संशोधन आणि त्याची उपयुक्तता

रुणांना समजावून सांगा. पेशंटची रक्तातील साखर का वाढली ? ते समजून घ्या आणि समजावून सांगा .
 * कोणतेही प्रोटीन बिस्किट किंवा पावडर लिहून देऊ नका. रिफाईनड तेलाचा वापर कमी करायला सांगा.
 * तुम्ही शिक्षक असाल तर शाळेतील मुलांच्या वाढदिवसानिमित्त वाटली जाणारी चॉकलेट्स, केक, कोल्ड्रिंकइ. देणे - घेणे थांबवा. खेळाच्या तासाला मुलांबरोबर खेळा. खेळाच्या तासाचा वापर इतर कारणासाठी करू नका.

* तुम्ही बाप असाल तर व्यसन सोडा. मुलांना, बायकोला घेऊन खेळ, व्यायाम, योगा करा. घरामध्ये मोबाईल वापर टाळा. बायको व मुलांबरोबर गप्पा मारा.
 * तुम्ही आई असाल तर मुलांना दुधातून कोणतीही पावडर देणं लगेचच बंद करा. बिस्किट, खारी, टोस्ट ऐवजी शेंगदाणे, खोबरे, फळे द्या. लहान बाळाला पाकीटच्या दूधाऐवजी गाय, शेळीचे दूध द्या.
 * जो खाने का नाही, वो लाने का नाही! हा नियम पाळा.

कोजागिरीच्या कोनातून..

तुला पाहताना..
 मन आभाळागत झाले
 निव्याशावर अंतरंगात
 जणू पारिजातक उत्स्फुरले !

तुला पाहताना..
 शब्दांचे रूपडे पाझरू लागले
 हुंहुंरुणाच्या सागरात
 जणू रविराज विराजले !

तुला पाहताना..
 रानफुलांना पंख फुटू लागले
 बहुरंगी उन्हाळ्यात
 जणू भावचैतन्य उजळले !

तुला पाहताना..
 स्वप्नाचे डोंगर ओघकू लागले
 माणुसकीच्या भाऊगर्दीत
 जणू आर्जवातील मोती दिसू लागले !



तुला पाहताना..
 दिशांचे प्रपंच बहरू लागले
 नाट्यांच्या मृगजळात
 जणू किंतु-परंतु उगमगू लागले !

तुला पाहताना..
 स्वप्नांचे मोहोळ उत्करू लागले
 अणु-रेणूंच्या विज्ञानात
 जणू शरदाचे नाद तरंगू लागले !

- डॉ. शिवानंद बासरे
 नांदेड



आहार विहारादी जीवनशैलीतील दोष दूर करूनही जेव्हा मधुमेह बरा होत नाही, तेव्हा सर्वसामान्य मधुमेही रुग्णाची निराशा होते. अशावेळी मनाच्या व्यवस्थापनावर केलेल्या छोट्या- छोट्या मात्र गरजेच्या गोष्टी मधुमेहाला हद्दपार करण्याला अमूल्य ठरतात. शरीरापेक्षा मन बलवान, मनापेक्षा आत्मा बलवान ! हे भारतीय तत्त्वज्ञान, जागतिक आरोग्य संघटनेच्या व्याख्येतील 'आध्यात्मिक स्वास्थ्य' या वैद्यकीय परिपाठावर ठामपणे मांडणारे, मानवी मनाचे चिकित्साशास्त्रीय अस्तित्व सर्वकष उद्धृत करणारे, महाराष्ट्रातील एक लोकप्रिय नाव म्हणजे कुडाळ, सिंधुदुर्ग येथील डॉ. सुविनय दामले. भारत सरकार तर्फे 'राष्ट्रीय आयुर्वेद गुरु' म्हणून नियुक्त असलेले, आहार रहस्य, आरोग्य रहस्य, जीवन रहस्य इ अनेक लोकप्रिय पुस्तकांचे लेखक, युट्युबवर ५.८० लाख हून अधिक सबस्क्राईबर असणारे, लिमका बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्डमध्ये नोंद झालेले, अनेक राष्ट्रीय पुरस्कारांचे मानकरी, उत्कृष्ट वक्ता, उत्कृष्ट चिकित्सक म्हणून नावलौकिक असणारे, मधुमेहाला पराभूत करणारे डॉ.दामले सर्वदूर सूपरिचित आहेत. अशा बहुआयामी व्यक्तिमत्त्वासोबत केलेला हा मनमोहक आरोग्य संवाद...

माझं मन, माझा मधुमेह !

प्रश्न : जीवनशैलीजन्य आजारांमध्ये शरीरासोबत मनाला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. मधुमेहाच्या भरमसाठ वाढीमध्ये मन हे किती मोठे कारण आहे, असं आपल्याला वाटते ?

उत्तर : आयुर्वेदानुसार कोणताही आजार शरीर, मन आणि आत्मा या तीन स्तरावर होत असतो. व्यवहाराचा विचार केला तर आत्म्याचा विचार केला जात नाही. परंतु मनाचा विचार मात्र जरूर केला जातो. आधुनिक शास्त्रामध्ये देखील सायको-सोमॅटिक डिजीजमध्ये मधुमेहाचा अंतर्भाव केलेला आहे. आयुर्वेदामध्ये मनाचा सहभाग तर प्रत्येक रोगांमध्ये केला आहे. केवळ मधुमेहच नाही, आपल्याला एखादी साधी जखम झाली तरी, त्या जखमेचा शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक विचार करता आला पाहिजे. केवळ साखर वाढली हा कागदावरचा रिपोर्ट बघूनच भीती निर्माण होते, आणि जर चुकून घाबरवणारे, भीती वाढवणारे डॉक्टर भेटले, तर हीच मनातली भीती शुगर लेव्हलला आणखीन वाढवू शकते. याविषयी अनेक प्रयोग मी आजवर करून बघितले आहेत. जेव्हा घरात काही भांडण झालेलं आहे, घरात स्ट्रेस आहे आणि आपण शुगर लेव्हल चेक करायला गेलो तेव्हा शुगर लेव्हल वेगळी असते. आणि पाच - दहा मिनिटाचं नामस्मरण केलं, ओमकार ध्यान केलं किंवा इंद्रिय ध्यान केलं, आणि नंतर शुगर तपासली तर लगेच रिपोर्ट बदलतात हे पण लक्षात येत आहे. म्हणजे मनावर असलेला ताण

हा शुगर लेव्हल सुद्धा कमी जास्त करू शकतो किंवा मधुमेहाचीची अन्य लक्षणे सुद्धा कमी जास्त प्रमाणात दिसू शकतात.

प्रश्न : आयुर्वेदानुसार मधुमेहाची पूर्वलक्षणे कोणती आहेत ? लक्षणानुसार आपल्याला मधुमेह होणार आहे हे आधीच कळू शकतं का ?

उत्तर : मधुमेहाच्या पूर्व लक्षणांना आयुर्वेदामध्ये मधुमेहाचे पूर्वरूप असं म्हटलेलं आहे. दंताधिनाम् म्हणजे दात, डोळे, केस, नख, जीभ, कान इत्यादी सगळ्या अवयवांमध्ये चिकटपणा किंवा मळ साठलेला दिसतो. जसे की; डोळ्याच्या पांढऱ्या भागावर एक काळपट थर दिसतो, डोळे मलिन दिसतात. जीभ निराम असते, म्हणजे कोणतेही कोटिंग नाही अशी एकदम पिंक कलरची किंवा स्ट्रॉबेरी लाल अशी दिसते. तळहात व तळपाय इथे खूप घाम येतो. हा घाम थोडासा चिकटपणा निर्माण करणारा, रेगुलर येणाऱ्या घामापेक्षा वेगळा असतो. कानामध्ये, केसांमध्ये, श्वासामध्ये, किंबहुना बोलण्यामध्ये सुद्धा हा चिकटपणा दिसतो (बोलताना ओठांचा विशिष्ट आवाज जाणवतो). हा चिकटपणा गडबड निर्माण करणारा असतो. तळहात तळपाय यासह संपूर्ण अंगाला दाह होऊ लागतो. क्षुधा, तृष्णा म्हणजेच तहान आणि भुक या दोन्ही गोष्टी वाढतात. वाढतात म्हणजे नुसती भूक वाढते असं नाही तर भूक अतोनात वाढते. एकदा जेवणानंतर पुन्हा जेवण 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 लागते, असं चवीला वाटतं. अशी लक्षणे असल्यास ती मधुमेह आजाराची पूर्व लक्षणे समजावीत.

प्रश्न : माझ्या मधुमेहासाठी चुकीचे खाणपान कारणीभूत आहे, हे लक्षात घेतं. मात्र माझं मनही मधुमेहाला कारणीभूत आहे, हे ओळखण्याचे काही ठोकताळे आहेत का ?

उत्तर : आपले कर्मेन्द्रिये आणि ज्ञानेन्द्रिये यांची जी कामं आहेत, ती सगळी मनाच्या ताब्यामध्ये आहेत. सगळ्यात मोठी आहे ती जीभ. ती रसनेन्द्रिय, ज्ञानेन्द्रिय आणि कर्मेन्द्रिय सुद्धा आहे. या जिभेवर जो संयम ठेवला जातो, तेव्हा ही सगळी कर्मेन्द्रिये आणि ज्ञानेन्द्रिये आपल्याला मदत करित असतात. मनावर संयम ठेवण्यासाठी ध्यान, संकल्प, ईश्वर आराधना इ. महत्वाचे आहेतच. मात्र, जेव्हा आपली जीभ एखाद्या पदार्थाला बघून लचावते तेव्हा

समजावं की आपण कुठेतरी भ्रष्ट मार्गावर आहोत. किंवा, एखादा वास नाकावर येतो, (उदा : भजी तळलेला किंवा पापड तळलेल्याचा वास इ.) त्याचा आपल्याला त्रास होणार आहे हे माहित असूनही आपण मुद्दाहून त्या पदार्थाचा आस्वाद घेण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा समजावं की आपण कुठेतरी चुकीच्या मार्गावर आहोत. समोरचा पदार्थ आपल्याला त्रासदायक आहे हे माहित असूनही, आपल्या तोंडाला पाणी सुटलं तर समजावं की आपल्याला मधुमेह होण्याची शक्यता आहे. दिवसा झोप घेणं चुकीचं आहे हे माहित असूनही जेव्हा डुलकी लागते, तेव्हा समजावं की आपल्याला मधुमेह होण्याची शक्यता आहे. माझ्या मनाला जेव्हा संयमात आणता येत नाही, तेव्हा समजावं की आपण मधुमेहाकडे ओढले जातोय. स्वप्नात देखील सुख बघणं हे सुद्धा मनावर संयम नसल्याचे लक्षण आहे. मनी वसे ते स्वप्न दिसे. . या कल्पनेने जरी जिलबी खाल्ली, तरी शुगर वाढण्याची शक्यता असते हे विसरून

चालणार नाही. अर्थात केवळ गोड खाण्यानेच डायबिटीस होतो असं नाही, तर कफाला वाढवणारे जे सगळे घटक आहेत आणि मनाला संयमात ठेवलं नाही तर, जी विकृत अवस्था शरीराला प्राप्त होते, त्याला मधुमेह म्हटलेलं आहे.

प्रश्न : आध्यात्मिक आणि सांस्कृतिक परिपूर्णतेने नटलेल्या भारतात, मधुमेहाला कारणीभूत पाश्चात्य जीवनशैली इतकी शिरजोड होण्याची कोणती कारणे आहेत ?

उत्तर : त्याचं उत्तर असं आहे आकर्षण. पाश्चिमात्य संस्कृतीचे आकर्षण इजिप्शियन तयार केलं आहे. मीडिया देखील याला कारणीभूत आहे. मग ते वर्तमानपत्र असतील, टीव्हीवरच्या जाहिराती असतील, नेटफ्लिक्स सारख्या सीरिज असतील इ. आजच्या कोणत्याही सीरिजमध्ये दाखवलेली जीवन पद्धती अत्यंत मोहमयी आहे, भुरळ पाडणारी आहे. त्यामुळे आपल्याला असं वाटतं की, पाश्चात्य जे करतात ते सगळं चांगलं आणि योग्य आहे. व्हाईट कॉलर पीपल लोकांचा आपल्यावरील प्रभाव आपल्याला पाश्चात्य संस्कृती अंगीकारण्यासाठी मोह निर्माण करतो. भारत आध्यात्मिक परंपरा सांगणारा देश असला तरी, मुळात माया आणि ब्रह्म हे जाणून न घेता आम्ही फक्त मायेच्याच अधीन झालो. यातील ब्रह्म विसरून गेलो, त्यामुळे मधुमेह झाला. ज्या भारतामध्ये मधुमेह न के बराबर होता, त्याच भारताला मधुमेहाच्या जागतिक राजधानीचे स्वरूप प्राप्त

झाले. हे जर आपल्याला बदलायचं असेल तर पुन्हा भारतीयांना भारतीय पद्धतीप्रमाणे जगण्यासाठी प्रेरणा देणं, उद्युक्त करणं, जाणीव करून देणं आवश्यक आहे. हा सर्व बदल होण्यासाठी आपल्या शिक्षण क्षेत्रामध्ये अमुलाग्र बदल होणं अपेक्षित आहे.

प्रश्न : तणावजन्य अवस्थेमध्ये रक्तातील साखर वाढते, असे अनेक संशोधनात आढळून आलेले आहे. मधुमेहाचे अर्थात रक्तातील साखरेचे रिपोर्ट आणि मनाची अवस्था, यांचा परस्पर संबंध कसा असतो ?

उत्तर : थेट रक्तातील साखर वाढते हे पाश्चात्य संशोधन झालं. भारतीय संस्कृतीमधील आयुर्वेदात रक्तातील साखर वाढणे आणि डायबिटीस यांचा काही संबंध नाही. रक्तातील साखर वाढण्याची जी कारणे आहेत त्यात एक कारण कफाला वाढवणारा आहार हे आहे. मागे आपण बघितलं त्याप्रमाणे दिवसाची झोप, सुखाचा अतिरेक इ. कारणांचा विचार केल्यास केवळ गोड खाणे आणि रक्तातील साखर तपासणी एवढीच कारणे आयुर्वेदात वर्णन केलेली नाहीत, तर आहार विहार व्यायाम या गोष्टींबरोबरच मन, त्याच्या ताब्यातील कर्मेन्द्रिये व ज्ञानेन्द्रिये यांचा योग्य उपभोग न घेणे हे देखील प्रमेहाचे कारण आहे. जेव्हा मन अस्वस्थ असते तेव्हा साखर तपासायला गेलो तर ती साखर वाढलेलीच मिळते. जसे की; घरात जोरदार भांडण झालं आहे, वैचारिक मतभेद झाले आहेत, दवाखान्यात वेटिंग रूममध्ये जास्ती पेशंट असल्याने आपल्याला उशीर

होणार असे विचार मनात येणे, डॉक्टरांनी सांगितलेली पथ्य व खाण्यावरची बंधने कल्पनेनेच अनुभवणे. हे देखील मनाला धक्का देणारे आहे. टेन्शन घ्यावे पण ते रक्तातल्या साखरेवर परिणाम करणारे नसावे. मनावर आलेला ताण सहजपणे काढून टाकता आला पाहिजे, जसे एखादा रबर एवढाच ताणावा की तो तुटणार नाही. मनावरचा संयम जसा आवश्यक आहे, तसंच जेवणाची वेळ हा देखील अत्यंत महत्त्वाचा मुद्दा आहे. रात्रीचं जेवण जर खूप उशिरा होत असेल तर अन्नपचन पूर्ण होण्यासाठी आवश्यक असलेला किमान १२ तासांचा वेळ आपण न दिल्याने रक्तातील साखर, जी पुढे ऊर्जेत बदलायला पाहिजे ती बदलली जात नाही, आणि परिणामी शुगर रिपोर्ट वाढून येतो. म्हणून मन स्थिर, तणाव रहित असेल तेव्हा साखर तपासाला जावे.

प्रश्न : निरोगी मन अथवा सकारात्मक मानसिकता ही जन्मजात असते, की प्रयत्नांनी ती बदलता येते ?

उत्तर : निरोगी मन अथवा सकारात्मक मानसिकता ही जन्मजात असतेच. त्यामुळे जन्मलेल्या मुलाला पूर्वजन्मीचे दोष सोडून कोणतेही आजार असत नाहीत. त्यांचं मन निर्मळ असतं, निष्पाप असतं, विकल्प रहित असतं. तिथे मनाचा इंद्रियांशी कु-संयोग घडत नाही आणि म्हणून लहान मुलांमध्ये मधुमेह सहसा दिसत नाही. पण आत्ताच्या बैठ्या जीवनशैलीचा अंगीकार गर्भिणी मातेने केल्यामुळे

होणाऱ्या बालकावर त्याचे परिणाम दिसतात. याचाच अर्थ गर्भावस्थेमध्ये देखील या आईने पूर्ण विश्रांती न घेता घरातील किरकोळ कामे केलीच पाहिजेत. प्रयत्नांनी ही मानसिकता बदलवावी लागेल. डॉक्टरनी विश्रांती घ्यायला सांगितले, या वाक्यातील शब्दांचे सोयीस्कर अर्थ काढून बेडरेस्ट असा अर्थ लावल्यास पुढे होणाऱ्या मुलाला ती माता गर्भावस्थेपासूनच मधुमेहाला निमंत्रण देत असते. खरं सांगायचं तर कोणतेही आजार आई-वडिलांपासून मुलाकडे येत नाहीत. आई-वडिलांनी अथवा आजी-आजोबांनी, पूर्वजांनी ज्या चुका केल्या, त्याच चुका आपण केल्या तर आपल्या पुढच्या पिढीला देखील पुन्हा त्याच चुका करण्याची सवय लागते. जसं की; रात्री उशिरा दूध पिणे, सकाळी उठल्यावर रिकाम्या पोटी पाणी पिणे, प्रदेशानुसार आहार पद्धत बदलणे, भूक नसताना जेवणे, तहान नसताना पाणी पिणे इत्यादी चुकीच्या सवयी मुलांना होऊ शकतात. या चुकांचे परिणाम म्हणून डायबिटीस हा बक्षीस रूपात मिळत असतो. यात मात्यापित्यांच्या जीन्सचा काहीही संबंध नाही असे मला वाटते.

प्रश्न : 'जैसे खावे अन्न, पैसे बनते मन' असे आपल्याकडे म्हटले जाते. मधुमेहाच्या बाबतीत असे कोणते अन्न मी खावे, जेणेकरून माझ्या मनाचे, पर्यायाने मधुमेहाचे निर्मूलन होऊ शकते ?

उत्तर : आपल्या जीवनाला काही विशिष्ट नियमाने बांधून घेतल्यास हे सोपे वाटते. जो लवकर उठे, त्याला धन

आरोग्य संपदा मिळे, असे एक सुभाषित आम्ही लहानपणी मराठी शाळेत वाचले होते. लवकर झोपावे आणि लवकर उठावे यामुळे आपले शारीरिक, मानसिक आणि अध्यात्मिक आरोग्य नक्कीच चांगले राहते. सूर्यनमस्कार, लोटांगण, प्रदक्षिणा यासारखे व्यायाम खाल्लेल्या अन्नाचे रूपांतर क्लेदात न करता ऊर्जेत करतात. त्यामुळे विशेष पथ्य न पाळता देखील जर जेवणाची वेळ बदलली, तर खाल्लेल्या अन्नाचे रूपांतर चरबी आणि क्लेदामध्ये न होता, चैतन्य ऊर्जा आणि उपयुक्त उष्णतेत होते. हीच ऊर्जा रक्तात अतिरिक्त साखर वाढू देत नाही. यासाठी रात्रीचे जेवण बंद करून सायंकाळी सातच्या आत जेवल्यास, या अन्नाचे पचन पूर्ण होण्यासाठी आपण तीन ते चार तास अतिरिक्त वेळ मिळतो. या अतिरिक्त वेळेमध्ये अर्धवट होणारे अन्नपचन पूर्ण होऊन जाते. अपचनामधून निर्माण होणारी शर्करा, नुकसान न करता हवी तेव्हा, हवी तेवढी युक्तीने वापरली जाऊ शकते. पाणी हा आणखीन एक गडबड करणारा पदार्थ आपण आहारातून घेत असतो. रिकाम्या पोटी पाणी पिणे, रात्री झोपताना पाणी पिणे, जेवायच्या अगोदर पाणी पिणे किंवा जेवणानंतर पाणी पिणे या चारही चुकीच्या सवयींमुळे रक्तातील साखर वाढू शकते. मधुमेहाचे निर्मूलन करायचे असल्यास फक्त दोन नियम पाळावीत, ते म्हणजे जेवणाची वेळ बदलावी आणि पाणी फक्त जेवतानाच प्यावे.

प्रश्न : मधुर रस हा मनाला प्रिय आणि तणाव कमी करणारा आहे, असे सिद्धांत सांगतात. मात्र मधुर रस घेतल्यावर रक्तातील साखर वाढते. मग एकाच वेळी मन आणि साखरेला बॅलन्स कसं करावं ?

उत्तर : खरंतर आहार आणि विहार यामधील विहाराला आपण विसरतो आणि फक्त आहारावरच कंट्रोल करण्याचा प्रयत्न करतो. असे न करता जेवढा आहार, तेवढाच व्यायाम जर केला, तर मनाप्रमाणे प्रसन्न करणारा मधुर रसाचा आहार देखील आपण घेऊ शकतो. मधुररस हा नवीन पेशींची निर्मिती करणारा, प्रतिकारशक्ती वाढवणारा आहे. जेव्हा मधुर रस आपण शरीराला पुरवतो तेव्हा तयार झालेली ऊर्जा, जर जास्त काळ शरीरात साठवून राहिली, तर ती लिव्हरमध्ये फॅट स्वरूपात अथवा रक्तात शर्करा स्वरूपात फिरत असते. शरीराला त्याचा फायदा होत नाही. साठलेली चरबी ही साठलेल्या पाण्याप्रमाणे असते. कोणत्याही ठिकाणी साठलेले पाणी हे जसे शेवाळ वाढवणारे असते, तसेच शरीरात वाढलेला अतिरिक्त मेदाचा साठा हा क्लेद निर्माण करायला मदत करतो. मनाला प्रसन्न ठेवणे आणि साखरेला वापरून घेणे या दोन्ही गोष्टी करण्यासाठी शरीराला पुरेशी जागा आणि पुरेसा वेळ आपण देणे आवश्यक आहे. असं केलं तर गोड खाऊनही शुगर कंट्रोलमध्ये राहू शकते.

प्रश्न : जागतिक आरोग्य संघटनेने 'अध्यात्मिक स्वास्थ्य' हा विषय

स्वास्थ्याच्या व्याख्येमध्ये समाविष्ट केला आहे. मधुमेहाच्या बाबतीत अध्यात्माचा काही सहभाग आहे का ?

उत्तर : आत्म्याविषयी अधिक ज्ञान प्राप्त करणे, म्हणजेच अध्यात्म. आत्मा म्हणजे कोण याचा शोध घेणे ही प्राचीन भारतीय परंपरा होती, आहे आणि पुढेही राहणार आहे. मी म्हणजे साक्षात ईश्वराचा अंश, परमात्म्याचा छोटा अंश म्हणजे आत्मा. या आत्म्याविषयी अधिक चिंतन मनन करणे म्हणजेच अध्यात्म. आत्म्यावर जे संस्कार झालेले असतात ते संस्कार पुढील जन्मातही तसेच राहतात. म्हणून या जन्मातील चुकीच्या आहार सवयी या पूर्व जन्माशी जोडलेल्या असतात. त्यामुळे देखील आत्म्याचा संबंध प्रस्थापित होतो. आजच्या वैज्ञानिक भाषेत बोलायचे असल्यास आपल्या जीन्सवर जे कोडिंग - डिकोडिंग, साखर, चरबी, पाणी यांचे संस्कार झालेले आहेत, ते बदलणे आणि बदलवणे अत्यंत आवश्यक आहे. पूर्वजन्मीचे दोष, आत्म्यातील चुकीचे संस्कार घालवण्यासाठी आपल्या कुलदेवीला शरण जाणे आणि श्री दत्त महाराजांचे नामस्मरण करणे हे दोन उपाय मी सुचवू इच्छितो.

प्रश्न : आहार, निद्रा आणि ब्रह्मचर्य या तीन तत्वांना आयुर्वेदाचे उपस्तंभ म्हटले आहेत. बहुतांश माध्यमातून आहार व निद्रा या संबंधी माहिती मिळते. मात्र ब्रह्मचर्य या तत्वांचे आजारांच्या बाबतीत नेमके वैद्यकीय विश्लेषण मिळत नाही. मधुमेह निर्मूलनाच्या बाबतीत याचे किती महत्त्व आहे ?

उत्तर : ब्रह्मचर्य म्हणजे काम जीवनावर संयम, सेक्स लाईफ पासून दूर जाणे असा काहीतरी समज करून घेतला जातो. अहम ब्रह्मास्मि । मीच ब्रह्म आहे. ही भावना मनात दृढ करणे म्हणजेच ब्रह्मचर्य. विवाहानंतर पती अथवा पत्नी सोबत शारीरिक संबंध ठेवणे हे देखील नैष्ठीक ब्रह्मचर्यच आहे. जे ब्रह्म या विश्वात पसरलेले आहे, त्या ब्रह्माला जाणून त्याच्याशी एकरूप होणे म्हणजेच ब्रह्मचर्य. आचरण या शब्दावरून चरिया हा शब्द बनला आहे. दिनचर्या, ऋतुचर्या, रात्रीचर्या याचप्रमाणे ब्रह्मचर्या देखील आपण अभ्यासली पाहिजे. सुश्रुताचार्यांनी असे सांगितले आहे की, एकाच शास्त्राचं अध्ययन करणाऱ्याला शास्त्राचे परिपूर्ण ज्ञान प्राप्त होत नाही. यासाठी साधकांनी नित्य नवनवीन शास्त्रांचा अभ्यास करावा, सतत अभ्यास असावा तरच अभ्यासाची योग्य दृष्टी आपल्याला प्राप्त होऊ शकते. याच अभ्यासातून आपल्यातील मीचे हळूहळू ज्ञान होते, आणि हेच ज्ञान मधुमेहाला प्रतिकार करण्यासाठी निश्चितच उपयोगी पडते.

प्रश्न : मुलाखतीच्या शेवटी वाचकांना काय संदेश द्याल ?

उत्तर : केवळ दोन नियमांचा अंगीकार स्वीकार करावा. पहिला नियम म्हणजे जेवणाची वेळ बदलावी, आणि दुसरा नियम म्हणजे नियमित व्यायाम करावाच. जेवण सायंकाळी सात पूर्वी करावे. सात नंतर काहीही खाऊ पिऊ नये. सात नंतर पाणी असलेले सर्व पदार्थ वर्ज्य करावेत. सात वाजता

घेतलेल्या जेवणातील पाण्याचा अंश हा लघवीतून, घामातून, शरीराबाहेर निघून जाऊन जेव्हा आपण झोपतो, तेव्हाच पचन पूर्ण होते हे लक्षात घ्यावे. पाणी हे अग्नीच्या विरोधात काम करणारे आहे. अग्नी कमी झाला तर क्लेद वाढतो, हे सूत्र लक्षात घेऊन पाणी अल्प प्रमाणात पिणे गरजेचे आहे. मनावर संयम, आत्म्याला प्रसन्न ठेवणे हेही तेवढेच महत्त्वाचे आहे. याहीपेक्षा जास्त महत्त्वाचे

म्हणजे, रक्तातील जी साखर वाढते, ती आपलेच शरीर वाढवते. ते आपल्या फायद्यासाठी असते. कदाचित ती आपली गरजही असू शकते. रिपोटर्सच्या मायाजाळात न अडकता, आपलं शरीर आपल्यासाठी आपल्याला न विचारता आतून जे काही बदल करते ते फायद्यासाठी असते हे सूत्र लक्षात ठेवावे. धन्यवाद.

दिवाळी आणि मधुमेह

दिवाळी सण मोठा, नाही आनंदा तोटा ।
नको होऊ देऊ शरीरात, शुगरचा साठा ॥

लाडू, चकली, चिवडा, शेव, अनारसे ।
फराळाचे टाट, पहा भरून वाहते कसे ॥

मधुमेहीनी करावे थोडे, गोडाकडे दुर्लक्ष ।
चकली, चिवडा, शेवकडे द्या जास्त लक्ष ॥

तेल, तूप, दाणे, खोबरे, गोडाचा महापूर ।
चरबीचा संचय यामुळे होतसे भरपूर ॥

मैद्याचे अनेक पदार्थ तयार केले जातात ।
ते मलप्रवृत्ती अनियमित करू शकतात ॥

वयस्करांनी घ्यावा हो फराळ हा माफक ।
चकल्या, शेव, डाक गॅसला असे पूरक ॥

इतके असूनही, गोड ते पुन्हा आहारात ।
ताव त्यावर मारून दुपारची झोप मस्त ॥



दिवाळी सण मोठा, नाही आनंदा तोटा ।
पुढे सरकू देऊ नये, हा वजनाचा काटा ॥

सण हा गोडाधोडाचा, महत्त्वाचा, वर्षाचा ।
स्वाऊ गोड, नंतर मात्र बॅलन्स करण्याचा ॥

चला, करूया आदान-प्रदान शुभेच्छांचे ।
जावो वर्ष नवे सुख, समाधान, आनंदाचे ॥

– डॉ. अजित ज. पाटील
सांगली



बदलत्या जीवनशैलीजन्य आजाराच्या परिपाकात, योगशास्त्र हे चिकित्साशास्त्राच्या मुख्य प्रवाहात येत आहे. योग म्हणजे केवळ हिमालय किंवा तत्सम ठिकाणी जाऊन करावयाची आध्यात्मिक साधना नसून, मधुमेहासारख्या क्लिष्ट आजारांचा समूळ नष्ट करण्याचे एक प्रभावी माध्यम आहे, हे अनेक संशोधनातून आता सिद्ध झालेले आहे. मधुमेही रुग्णांसाठी सर्वसामान्य प्रोटोकॉल देण्यापेक्षा मधुमेहाची अवस्था, रुग्णांची गरज, मानसिकता इ. लक्षात घेऊन त्यानुसार केलेला नेमका योग-उपाय तंतोतंत लाभदायी ठरतो. आयुर्वेद व ऍलोपॅथीच्या सर्व चिकित्सा मानांकनावर योग उपायांना सिद्ध करणारे, BAMS, DYT, MSc (yoga-SVYASA University, Bangalore) अशी उच्च शैक्षणिक व योगवैद्यक पार्श्वभूमी असणारे, पुरावा आधारित सूक्ष्माभ्यास, प्रचुर मधुमेह रुग्णानुभव, उत्तम संशोधक असलेले योग विश्वातील एक आश्वासक नाव म्हणजे नांदेड येथील डॉ. धनंजय इंचेकर. यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठाच्या योग पदविका अभ्यासक्रमाचे केंद्रप्रमुख असलेल्या, सद्यकाळातील खऱ्याखऱ्या योगी डॉक्टरांसोबत केलेला हा चिकित्सक योग संवाद..

मेडिकल योगा : मधुमेह

प्रश्न : बदलत्या वेगवान काळात जीवनशैलीजन्य आजारांसाठी योग हा प्रमुख उपचार म्हणून पुढे येत आहे. आपण एक नामवंत योग वैद्यक आहात, योग दृष्टीकोनातून आपण मधुमेहाला कसे पाहता?

उत्तर : तुमचं म्हणणं बरोबर आहे. काळ फार झपाट्याने बदलत आहे. त्याबरोबर आपली जीवनशैलीही बदलली आहे. यंत्रांचा वापर मोठ्या प्रमाणात वाढला आहे. शारीरिक श्रम कमी होत आहेत. जागतिकीकरणाचे फायदे व तोटे दोन्ही आपण अनुभवत आहोत. गेल्या दशकात झालेल्या डिजिटल क्रांतीमुळे आपल्या जीवनात घडून आलेला आमूलाग्र बदल याची प्रत्यक्ष साक्ष आहे. उच्चरक्तदाब, हृदयविकार, स्थूलता, मधुमेह, मेंदूतील रक्तस्त्राव, नैराश्य, निद्रानाश, जठरातील ब्रण, रक्तातिसार, मायग्रेन (तीव्र डोकेदुखी), थायरॉईड, अश्या कितीतरी आजारांसाठी बदलेली जीवनशैली कारणीभूत आहे. जीवनशैलीजन्य आजारांसाठी जीवनशैली योग्य करणे हाच खरा परिणामकारक उपचार आहे. म्हणून आयुर्वेद व योग या दोन जीवन पद्धतींचे महत्व दिवसेंदिवस वाढतच आहे. योग शरीर व मनाला नियंत्रित करून आरोग्य मिळवून देणारा राजमार्ग आहे. भगवद्गीतेत सांगितलेला युक्त आहार व युक्त विहार जीवनात असेल तर आजाररूपी दुःख भोगावी लागणार नाहीत. पातजल योगसूत्रातील पहिलेच सूत्र ' अथ योगानुशासनम् ' असे आहे, अर्थात योग म्हणजे अनुशासन, शिस्त होय.

मधुमेहाच्या कारणांमध्ये अनुवंशिकतेसोबत व्यायामाचा अभाव हे प्रमुख कारण आहे. हठ योगातील आसने, सूर्यनमस्कार हा पारंपरिक भारतीय व्यायाम प्रकार, मनाला नियंत्रित करण्यासाठी उपयुक्त असणारा प्राणायाम, ध्यान यांचा वापर मधुमेह नियंत्रणासाठी करता येऊ शकतो. मुंबई येथील प्रसिद्ध मधुमेहतज्ञ पद्मश्री डॉ. शशांक जोशी यांनी भारतातील मधुमेह उपचार या संशोधनपर लेखात, योगाच्या नियमित अभ्यासामुळे रक्तशर्करा नियंत्रित होते, कोलेस्टेरॉल कमी होते असा उल्लेख केला आहे. त्या लेखात पुढे ते म्हणतात, नियमित व्यायाम, योग, योग्य आहार, ताणतणाव नियंत्रण ही मधुमेह उपचाराची मुख्य सूत्रे आहेत.

प्रश्न : वेगवेगळ्या माध्यमातून होणाऱ्या जनजागृतीमुळे नियमित योग करणाऱ्यांच्या संख्येत लक्षणीय वाढ होत आहे. परंतु त्या तुलनेने मधुमेही रुग्णांची संख्या कमी होतांना दिसत नाही. याची नेमकी करणे काय आहेत?

उत्तर : नियमित योग करणाऱ्यांच्या संख्येत नक्कीच वाढ होत आहे. परंतु वाढती लोकसंख्या, आजच्या काळात शारीरिक श्रम व बौद्धिक श्रम यात असंतुलन निर्माण झाले आहे. चांगले जीवन जगण्याच्या स्पर्धेत, कमी काळात अधिकाधिक मिळवण्याचा अड्डाहास विविध जीवनशैलीजन्य आजारांना जन्म देत आहे. रात्रीचा दिवस करणारी तरुणाई, कमी पोषणमूल्य असणाऱ्या जंकफूड याचा वाढता वापर, दिनचर्येत व्यायामाचा



अभाव, वाढते ताणतणाव, विभक्त होणारी कुटुंबे इ कारणांमुळे मधुमेही रुग्णांची संख्या वाढतांना दिसत आहे. अयोग्य आहार, ताणतणाव, व्यायामाचा अभाव, तंबाखू, मद्य यासारखी व्यसने, बैठे काम ही प्रमुख कारणे आहेत असे मला वाटते.

प्रश्न : सध्याच्या तणावजन्य जीवनशैलीत अष्टांग योगातील कोणते उपाय मधुमेहासाठी तुलनेने अधिक फायदेशीर ठरतात ?

उत्तर : अष्टांग योग यात यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी यांचा समावेश होतो. अष्टांग योग वास्तविक पाहता व्यक्तीच्या आध्यात्मिक उन्नतीसाठी महर्षी पातंजलींनी सांगितलेले शास्त्र आहे.

अष्टांग योगाचे आचरण करणे कधीही चांगलेच आहे परंतु केवळ मधुमेह नियंत्रण हा उद्देश समोर असेल तर योगासने, प्राणायाम, व ध्यान यांच्या अभ्यासाने सुरुवात करता येते. हठयोगातील आसने, प्राणायाम यांचा मधुमेहावर होणार परिणाम यावर खूप संशोधन झाले आहे. नियमित योगासने व प्राणायाम करणे उपयुक्त ठरते.

प्रश्न : व्यायामाला डायबेटिस रिव्हर्सलमध्ये अनन्यसाधारण महत्व आहे. मधुमेही रुग्णांनाही नेमका कोणत्या प्रकारचा व्यायाम केला पाहिजे ? व्यायामाचा नेमका डोस किती असावा ?

उत्तर : डायबेटिस रिव्हर्सलमध्ये व्यायामाचे महत्व अनन्यसाधारण आहे. मधुमेही

रुग्णांनी एका आठवड्यातून किमान पाच दिवस, प्रति दिवशी १ तास व्यायाम करणे आवश्यक आहे. व्यायामामुळे शरीरातील रक्ताभिसरण सुधारते, स्नायूंची शक्ती वाढते, मनातील नैराश्य कमी होते, रक्तशर्करा नियंत्रणासाठी मदत होते. सूर्यनमस्कार, योगासने, शवासन, प्राणायाम हा भारतीय व्यायाम प्रकार निवडता येऊ शकतो. याशिवाय ४५ मिनिटे चालणे, टेकडी चढणे, जिऱ्याच्या पायऱ्या चढणे, पोहणे, इ व्यायाम प्रकार शारीरिक स्थिती व तज्ञांचा सल्ला घेऊन करायला पाहिजे.

प्रश्न : चालण्याचा व्यायाम किती वेळ केला पाहिजे? मधुमेहिंसाठी चालण्याचे काही नियम आहेत का ?

उत्तर : मधुमेहिंसाठी चालणे हा सोपा व्यायाम प्रकार आहे. किमान ३० मिनिटे चालणे आवश्यक आहे. सलग ३० मिनिटे किंवा १५ मिनिटे दोन वेळा किंवा १० मिनिटे ३ वेळा चालता येऊ शकते. आपल्या मधुमेहाची स्थिती, रक्तशर्करेच्या पातळीत अचानक होणारी कमी, याचा विचार करून मधुमेही तज्ञांच्या सल्ल्याने हा व्यायाम करता येऊ शकतो. हळूहळू सुरुवात करावी, पायांची काळजी घ्यावी, योग्य बूट वापरावेत. चालून आल्यावर पायाकडे लक्ष द्यावे, महत्वाचे म्हणजे चालणे हे आनंददायी व्हावे. नियमित पायी चालल्यामुळे पचनशक्ती चांगली होते, बुद्धी चांगली होते. नैराश्य, आळस कमी होऊन उत्साह वाढण्यास मदत होते. चालण्याचा व्यायाम शक्यतो सूर्योदयाच्या वेळी करावा.

प्रश्न : योगशास्त्रानुसार अमुक एक आजारासाठी अमुक एक योगासन असे सांगितले तरी मधुमेह नियंत्रणासाठी कोणत्या योगासनांचा सर्वाधिक फायदा होतो? ती आसने किती वेळ केली पाहिजेत?

उत्तर : हठयोगात सांगितलेली आसने मधुमेहात खूप उपयुक्त आहेत. आसन हे हठयोगातील प्रथम अंग आहे व स्वामी स्वात्माराम यांनी आसने शरीर मनाच्या स्थिरतेसाठी, आरोग्य-प्राप्तीसाठी व शरीरात हलकेपणा येण्यासाठी करण्यास सांगितले आहे. महर्षी घेरंड तर म्हणतात आसनामुळे शरीर मजबूत होते, दृढ होते.

साधारणपणे परिवृत्त-त्रिकोणासन, त्रिकोणासन, अर्धकटी-चक्रासन, अर्धचक्रासन ही आसने उभी राहून करता येतील. बैठकस्थितीतील वक्रासन, अर्धमत्सेंद्रासन, शशांकासन, उष्ट्रासन, पश्चिमोत्तानासन ही आसने, पोटावर झोपून भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन तर पाठीवर झोपून द्विपाद उत्तानपादासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन व शवासन ही आसने करता येतील. आसनाच्या अंतिम स्थितीत १/२ ते १ मिनिट स्थिर थांबणे जमायला पाहिजे. हा कालावधी हळूहळू साधावा. शरीरात विविध अवयव, ग्रंथींवर पडणारा दाब, ताण व पीळ यातून शरीराचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होते. सर्व आसनांच्या अभ्यासानंतर शवासन करणे आवश्यक आहे.

प्रश्न : कपालभाती प्राणायामाला 'मातृ प्राणायाम' असे म्हणतात. कपालभातीचे डायबेटीस रीव्हर्सल

मध्ये किती महत्व आहे ? हा प्राणायाम किती वेळा केला पाहिजे ?

उत्तर : कपालभातीचे वर्णन हठयोगात षट्कर्म या शुद्धिक्रिया प्रकारात आले आहे. कफदोष विशोषिणी असे वर्णन हठयोगात केल्या गेले आहे. कफाच्या आजारांसाठी, मेदाच्या आजारांसाठी कपालभाती अतिशय उपयोगी आहे. कपालभाती करतांना जोरदार श्वास बाहेर टाकला जातो तर आपोआप श्वास आत घेतल्या जातो. या क्रियेमुळे आतड्यांना चांगलीच मालीश होते. पोटावर साचलेला अतिरिक्त मेद कमी होतो महत्वाचे म्हणजे पाचक अग्नी प्रदीप्त होतो. इन्सुलिन स्रवणाच्या स्वादुपिंडास अग्न्याशय असेही नाव आहे. आयुर्वेदाचा मूलभूत सिद्धांत आहे कि सर्व रोग हे अग्नी मंद झाल्यामुळे होतात, कपालभातीमुळे मंद झालेला अग्नी चांगला होतो व मधुमेह नियंत्रित करण्यास मदत करतो. कपालभाती सहसा उपाशी असताना केल्या जाते. तज्ञ योगशिक्षकाकडून आपण कपालभाती करण्यास फिट आहोत कि नाही ही खात्री करून मगच करावी. साधारणपणे १ मिनिटात ६० ते ८० धक्के (आवर्तन) कपालभातीचे करता येतात, अशी २-३ आवर्तने करावीत. कपालभाती किती वेळ करावी याबद्दल बरेच मत मतांतरे आहेत आपल्या योगशिक्षकाच्या सल्ल्याने तिचा अभ्यास करावा.

प्रश्न : प्रकृतीनुसार किंवा वयानुसार कोणी कोणता प्राणायाम करावा, कोणत्या रुग्णांनी प्राणायाम करू नये ?

उत्तर : प्राणायामाबद्दल असे सांगितले आहे कि योग्य प्रकारे प्राणायाम केला तर सर्व रोगांचा क्षय होतो व चुकीच्या पद्धतीने केला तर बरेच रोग निर्माण होतात. त्यामुळे कुंभकयुक्त (श्वास रोकण्याचा) प्राणायाम तज्ञ योगशिक्षकाच्या मार्गदर्शनाखाली केला पाहिजे. अनुलोम विलोम, भ्रामरी, शीतली नादानुसंधान प्राणायाम सर्व जण करू शकतात. प्राणायाम करतांना पुरकापेक्षा (श्वास आत घेणे) रेचकाचा कालावधी अधिक असावा म्हणजे मनाची चंचलता कमी होऊन धारणाशक्ती वाढते. प्राणायामाच्या अभ्यासानंतर शरीर उत्साहित, ताजेतवाने व्हायला पाहिजे, मनातील काम, क्रोधादि षडरिपू कमी व्हायला पाहिजेत तर आपण योग्य मार्गावर आहोत असे समजत येईल

प्रश्न : मधुमेहाच्या जडणघडणीमध्ये तणाव हा देखील प्रमुख घटक आहे. तणाव निर्मूलनासाठी योगातले कुठले घटक प्रभावीपणे काम करतात ?

उत्तर : तुम्ही म्हणता ते बरोबरच आहे, मधुमेह व ताणतणाव यांचा जवळचा संबंध आहे. जेव्हा जेव्हा शरीर मनात ताणतणाव निर्माण होतात त्या वेळी रक्तातील साखरेची पातळी वाढते कारण शरीर निर्माण झालेल्या परिस्थितीशी जुळवून घेण्याचा प्रयत्न करीत असते. अनियंत्रित रक्तशर्करेमुळे हृदय, मेंदू, डोळे, कान, स्नायू इ वर गंभीर परिणाम होतात. तणाव निर्माण न होऊ देता काम करणे ही जीवन शैली योग उपलब्ध करून देतो. तणाव निर्मूलनासाठी यम,

नियमादि अष्टांग योगातील सर्वच बाबींचा उपयोग होतो. विशेषतः आसने, प्राणायाम व ध्यान या अष्टांग योगातील अंगांचा व कर्म योग, भक्ती योग व ज्ञान योग यामधील पद्धतीचा ताणतणाव कमी करण्यास चांगलाच उपयोग होतो. महर्षी वसिष्ठानी योगाची व्याख्याच मुळी मन शांत करण्याचा उपाय अशी केली आहे. आपल्या शारीरिक व मानसिक प्रकृतीनुसार आपण कुठलातरी योग मार्ग निवडू शकतो व तणाव निर्मूलन करून घेऊ शकतो.

प्रश्न : मधुमेहामध्ये ध्यानाचे महत्व किती आहे? पुस्तकात ध्यानाचे वेगवेगळे प्रकार सापडतात. कोणत्या प्रकारचे ध्यान मधुमेहींसाठी फायद्याचे आहे?

उत्तर : ध्यानामुळे मन शांत, आनंदी, प्रसन्न होण्यास मदत होते. त्यामुळे मधुमेहींसाठी ध्यान करणे खूपच उपयोगी आहे. ध्यानाचा सराव करतांना यम, नियम इ. समजून घेतले तर ध्यान चांगले होऊ शकते. त्यामुळे सुरुवात सोप्या आसनांपासून करून, प्राणायामाचा सराव करावा व मग ध्यान करावे. ओंकार ध्यान, षट्चक्र ध्यान, भावातीत ध्यान, आनापान ध्यान इ बरेच प्रकार आहेत. आपल्याला आवडेल त्या प्रकारे ध्यान करावे, सर्व ध्यान पद्धतीमुळे मन शांत, प्रसन्न, व आनंदी होणे हे अधिक महत्वाचे आहे.

प्रश्न : टाईप १ डायबेटिसमध्ये कुठल्याही प्रकारचा उपचार उपलब्ध नाही. योगशास्त्रामध्ये यासाठी काही उपाय आपण करू शकतो का ?

उत्तर : टाईप १ डायबेटिसमध्ये रुग्णांना इन्सुलिन बाहेरून घ्यावे लागते कारण ते शरीरात तयार होत नाही. योग चिकित्सा संशोधनात अद्याप यावर ठोस उपाय दिसून आलेला नाही, परंतु या रुग्णांचे मानसिक आरोग्य चांगले राहण्यासाठी प्राणायाम, ध्यान, नादानुसंधान, भक्तियोग इ चा वापर करता येऊ शकतो.

प्रश्न : गर्भावस्थेतील मधुमेही रुग्णांना आपण कोणता योग करण्याचा सल्ला द्याल ?

उत्तर : गर्भावस्थेतील मधुमेही रुग्णांनी प्रथम, द्वितीय व तृतीय त्रैमासिकानुसार सुचविलेला व गर्भावस्थेत सुरक्षित असा योगाभ्यास तज्ञ योगशिक्षकाच्या मार्गदर्शनाखाली केला पाहिजे. यात श्वसनयोग, अनुलोम विलोम, भ्रामरी, शीतली, अकार, उकार, मकर व ओंकार उच्चारण, योगनिद्रा, श्वासन व ताडासन, अर्धकटी चक्रासन, इ करता येतील अशी काही आसने यांचा समावेश होतो. योग्य आहार व योगाभ्यास यामुळे गर्भावस्थेतील मधुमेहींमधील रक्त शर्करा नियंत्रित राहण्यास मदत होते असा अभ्यास झालेला आहे. याशिवाय योगाभ्यासामुळे मुदतपूर्व प्रसूतीचे प्रमाण कमी होते, गर्भावस्थेतील रक्दादाब नियंत्रित होऊ शकतो, बाळाचे वजन कमी असेल तर ते २०० ते ३०० ग्राम ने वाढते असे यावर झालेल्या संशोधनात आढळून आले आहे.

प्रश्न : मुलाखतीच्या शेवटी वाचकांना आपण काय योग संदेश द्याल ?

उत्तर : योगविद्या ही भारताने जगाला दिलेली मोठी भेट आहे. आजारा पुरता योगाचा विचार न करता शरीर मनाचे संपूर्ण स्वास्थ्य, आध्यात्मिक प्रगती यासाठी योगाचे आचरण करावयाचे

आहे. महर्षी पतंजलींनी सांगून ठेवले आहे की योगाभ्यास दीर्घ काळ व श्रद्धा ठेवून करावयाचा आहे. ■

कविता मधुमेहाची

रोगांमध्ये महाराजा
मधुमेह या नावाचा
आलेख हा उंचावतो
रक्तातील साखरेचा

घेतो बदला पूर्ण हा
सुखासीन जगण्याचा
वय वाढता डोकावे
छक करी हा टोकाचा

तहान भूक वाढते
त्रास किती थकव्याचा
स्निग्धल याचा ओळखा
अकारण कृशतेचा

शरिर हा पोखरतो
लागे सुगावा न याचा
उशीरा मग कळतो
धोका डायबेटीसचा

अनेक रोगांचे मूक
घात करतो स्वास्थ्याचा
अवघ्या जगात आता
विषय हाच चिंतेचा

चला मुकाबला करू
क्लिष्ट अशा या रोगाचा
घेऊ उपचार सल्ला
तज्ञ वैद्य डॉक्टरांचा

बदलू चूक सवयी
त्याग करू आकसाचा
करू व्यायाम चालणे
योग शिकूया मोलाचा

आहार करू सात्विक
फळे व पालेभाज्यांचा
मोह टाकू या नेहमी
गोड स्निग्ध पदार्थांचा

मेथी जांभूक कारले
फायदा कटू रसाचा
सहा वेळात वाटून
लाभ अन्नसेवनाचा

नको भीती नको चिंता
मुद्दा हा सतर्कतेचा
करू आरोग्य जागर
मधुमेहाच्या मुक्तीचा

- डॉ मीना सोसे
लोणार, जि. बुलढाणा

विभाग २ :

लेखमाला



मधुमेह हा विषय मोठा आणि क्लिष्ट आहे. सदोष जीवनशैली हे मुख्य कारण असलेल्या मधुमेहामध्ये मी नेमकं कुठं चुकतोय ? मी स्वतःमध्ये नेमका कोणता आणि कसा बदल करायला हवा ? हे शोधणे तितकेच कठीण आहे. त्यातच सोशल मीडियावर होणारी मधुमेहाची जाहिरातबाजी, दावे-प्रतिदावे यामुळे सामान्य व्यक्ती गोंधळून जातो. प्रत्येकाची प्रकृती, वय आणि आजाराची अवस्था, यानुसार व्यक्तीपरत्वे प्रत्येकाला वेगवेगळा व नेमका सल्ला आवश्यक असतो. आहार, व्यायाम, योग, ताण-तणाव, समज-गैरसमज इत्यादी अनेक कंगोरे असलेल्या जीवनशैलीला.. बिंदूवार, अचूक आणि वैद्यकीय पटलावर साजेशे मार्गदर्शन मिळणे काळाची गरज आहे. असे इत्यंभूत मार्गदर्शन एकाच लेखामध्ये, एकाच तज्ज्ञाकडून, सर्वच विषयावर लाभणे थोडेसे कठीण आहे. म्हणून स्मरणिकेच्या या दुसऱ्या भागात डायबिटीज रिव्हर्सलसाठी उपयोगी पडणाऱ्या, त्या त्या विषयात प्राविण्य मिळविणाऱ्या विशेषज्ञांच्या लेखांची मांडणी केलेली आहे.



मधुमेह : अज्ञानान्न सुख आहे ?

डॉ. स्वप्निल नाडे

मधुमेहाच्या आजारामुळे दीर्घकालीन उपचार घ्यावे लागत असल्याने औषद्धांचा वाढीव स्वर्च, त्याच्या महागड्या तपासण्या, मधुमेहामुळे होणारे हृदयरोग, किडनी विकार, डोळ्यांचे आजार, त्वचेचे आजार इत्यादींच्या अतिरिक्त स्वर्चाचा भार कुटुंबावर पडतो. निम्न आर्थिक स्तरातील व्यक्तींमध्ये आजारवासाठीचे वेगळे असे बजेट असत नाही. पुरेसे आर्थिक बळ नसल्यास अचानक उद्ध्वणाच्या आणि जास्त दिवस चालणाऱ्या या आजारामुळे आर्थिक गणित निश्चितच बिघडतात. मधुमेही रुग्णांना आर्थिक सुरक्षा देण्यासाठी मोफत योजना उपचार शासन स्तरावर झाले पाहिजेत.

अचानकपणे केलेल्या रक्तपासणीत वाढलेली साखरेची पातळी आपल्याला सांगत असते की, आपण प्री-डायबेटिक किंवा डायबेटिक आहोत. झोप न लागणे किंवा सतत थकवा जाणवणे, अतिप्रमाणात रात्रीच्या वेळी लघवीला जावे लागणे, अचानक वजन कमी किंवा जास्त होणे, खूप भूक लागणे, तहान लागणे किंवा सतत तणावाखाली राहणे ही अशी लक्षणे आपण सतत दुर्लक्ष करतो आणि कळत नकळत आपण मधुमेहाची एकेक पायरी पुढे सरकवले जातो. या पुढे सुरू होतो तो लघवीच्या मार्गात होणारा जंतुसंसर्ग, मासिक पाळीमध्ये अनियमितता. पण लोक हे सर्व स्वीकारण्यास तयार नसतात. आपल्याला मधुमेह नाहीच, याच मानसिकतेत ते असतात. मग ते आहारनियंत्रण, सकाळी सकाळीच फिरायला सुरुवात यामुळे वाढलेली साखर कमी येईल या नादात, ते औषधे व उपचार घ्यायचे टाळू लागतात. इथेच खरी गोची होते व या पूर्व-मधुमेहाचे रूपांतर कायमच्या मधुमेहात होते. मधुमेहाच्या रुग्णांमध्ये मधुमेहाच्या प्रभावाने निर्माण होणाऱ्या गुंतागुंतीच्या आजारांमध्ये म्हणजेच अंधत्व, पेरिफेरल न्यूरोपॅथी (हात पायांच्या नसांमध्ये कमकुवतपणा), ब्रेन डॅमेज या महत्वाच्या आजारांबरोबरच रुग्णांच्या मानसिक स्तरावर देखील

परिणाम होतो. रुग्ण मानसिकरित्या कमकुवत होत असतो. नैराश्य, चिडचिडेपणा, दैनंदिन कामात निरसता वाटणे, दुःखी वाटणे, अनिद्रा अशा समस्यांना तोंड द्यावे लागते.

जगातील एकूण लोकसंख्येच्या १८% लोकसंख्या ही आपल्या भारताची आहे, म्हणजेच वाढत्या लोकसंख्येला भेडसवणारे भेसूर प्रश्न भारतात देखील आहेत. संख्या वाढली की त्या प्रमाणात प्रश्न वाढतात. शिक्षण, नोकरी, संसाधने, प्रदूषण, गरिबी, त्यातून उत्पन्न होणारी आर्थिक अस्थिरता आणि गुन्हेगारी हे देखील त्या पाठोपाठ आलेच. त्यातही जागतिक महामारी' हा शब्दप्रयोग मधुमेहाच्या बाबतीत केला जात असेल तर ती एक गंभीर बाब आहे. 'मधुमेह' रुग्णांच्या बाबतीत भारताचा जगामध्ये दुसरा क्रमांक लागतो. ह्या आजाराला सदोष जीवनशैलीची महामारी असे म्हटले जात आहे. कारण झपाट्याने सर्व जगातील नागरिकांना या आजाराने विळख्यात घेतले आहे. त्यामुळे जगभरात दरवर्षी १६ कोटी, तर भारतात दरवर्षी १० कोटी लोक मधुमेहामुळे मरण पावतात. हृदयरोग, किडनीचे आजार, मेंदूचे आजार, डोळ्यांचे आजार, त्याचप्रमाणे मानसिक आजार हे या पाठीमागील कारणे आहेत. मधुमेह हा एक दीर्घकालीन आजार असून तो आधुनिक जीवनशैलीमुळे होतो. आज जगभरात ५३.७ कोटी मधुमेहाचे रुग्ण असून एकट्या भारतात ७.७ कोटी दरम्यान यांची संख्या आहे. शिवाय, लवकरच येणाऱ्या काळात २.५ कोटी रुग्ण हे मधुमेहग्रस्त होण्याची शक्यता आहे. म्हणजेच इतक्या मोठ्या संख्येचे रुग्ण हे प्री-डायबेटिस (पूर्व-मधुमेह) अवस्थेमध्ये भारतामध्ये सध्या अस्तित्वात आहेत. वरील आकडेवारी बघता लोकांना याबाबत सजग करण्यासाठी योग्य सर्वेक्षण व समुपदेशन यांची नितांत गरज आहे.

साधारणपणे मधुमेहाची ढोबळ माहिती आपल्याला आजूबाजूला असणाऱ्या रुग्ण,

रुग्णांचे नातेवाईक, डॉक्टर, मासिके, वर्तमानपत्र यातून मिळते. रक्तात साखर वाढली की डायबेटिस झाला असं आपण गृहीत धरतो. पण यात देखील प्रकार आहेत. मधुमेह हा एक दीर्घकालीन आजार असून तो आधुनिक जीवनशैलीमुळे होतो. रक्तातील वाढलेली साखर नियंत्रित करण्यासाठी शरीरात तयार होणाऱ्या इन्सुलिन या संप्रेरकाच्या कार्यात बिघाड झाल्यामुळे मधुमेह होतो. मधुमेह हा जीवनशैली संबंधी आजार मानला जातो. त्याचे टाईप १ आणि टाईप २ असे प्रकार आहेत. टाईप १ मधुमेहामध्ये इन्सुलिन निर्मिती होतच नाही, ह मुख्यतः लहान मुलांमध्ये, तरुणांमध्ये आढळतो. टाईप २ मधुमेह हा शरीरातील इन्सुलिनच्या निष्क्रियतेमुळे निर्माण होतो व तो प्रौढांमध्ये अधिक प्रमाणात आढळतो. गर्भावस्थेमधील मधुमेह गर्भधारणेदरम्यान होणारी रक्तातील अनियंत्रित साखरेची अनिश्चितता यामुळे होतो. या सर्व प्रकारांमध्ये सर्वाधिक आढळणारा मधुमेह म्हणजे टाईप २ डायबेटिस. प्रौढांमध्ये अधिक प्रमाणात आढळणाऱ्या या मधुमेहात काही पूर्व लक्षणे देखील दिसतात.

मधुमेहाचे अज्ञान असण्याची कारणे :

प्री-डायबेटिस :

प्री-डायबिटीजमध्ये रक्तातील साखरेची पातळी सामान्यपेक्षा जास्त असते, पण मधुमेह होण्याच्या स्तरापेक्षा कमी असते. ही मधुमेह सुरू होण्याच्या आधीची किंवा सुरुवातीची अवस्था आहे. परंतु ह्या टप्प्यात बहुतेक लोक लक्षणांकडे दुर्लक्ष करतात. कारण प्री डायबेटिसमध्ये लक्षणे स्पष्ट किंवा गंभीर स्वरूपाचे नसतात. जसे की; थकवा येणे, हलकी भुक वाढणे किंवा वजनात घट यासारखे लक्षणे सामान्य समजले जातात. इतर नैमित्तिक आजाराची लक्षणे व ताण यामुळे हे होत असेल असे समजून या प्रारंभिक लक्षणांकडे दुर्लक्ष केले

जाते. जागरूकतेचा अभाव, योग्य माहितीचा अभाव हे याचे कारण आहे. लोकांना प्री-डायबेटिस आणि त्याच्या परिणामाबद्दल फारशी माहिती नसते. थोडीफार साखर वाढली आहे त्यात गंभीर असे काहीच नाही, असे समजून लोक आहारात बदल करत नाहीत. लक्षणे गंभीर नाहीत त्यामुळे आजारही गंभीर नसेल हा ढोबळ समज यामागे असतो. प्री डायबेटिस हा हळूहळू शरीरात तयार होतो. त्यामुळे पुढे होणारा मधुमेह व त्यातून उत्पन्न होणारे इतर आजार या गंभीर समस्या लोकांना लगेचच दिसत नाहीत.

नियमित तपासणीचा अभाव :

नियमित रक्त तपासणी, फास्टिंग ब्लड शुगर, HBA1C करायची असते हेच अनेकांना माहित नसते. वार्षिक आरोग्य तपासणी केल्यास प्री डायबेटिसचे निदान होऊ शकते, त्यावर तत्पर इलाज होऊ शकतो व पुढचे धोके तळले जाऊ शकतात. यासंबंधी योग्य मार्गदर्शन वेळीच मिळत नाही. या सर्व कारणांमुळे प्री डायबेटिस अवस्थेमध्ये असणारे रुग्णसुद्धा पुढे मधुमेहग्रस्त होतात.

बदललेली जीवनशैली :

जगभरातील बदललेली जीवनशैली, फास्ट लाईफ यासाठी कारणीभूत आहे असे मानले जाते. पण या फास्ट लाईफकडे लोकांच्या वळण्याची कारणे देखील समजून घेतली गेली पाहिजेत. वाढत्या लोकसंख्येला पुरेल इतके अन्न तयार करण्यासाठी, पिकवण्यासाठी वापरात आलेले रासायनिक खते म्हणजेच असेंद्रिय खते व कीटकनाशके यांचा अतिवापर हा शरीरातील एंडोक्राइन सिस्टीमवर आणि इन्सुलिन प्रोडक्टिव्हिटीवर नकारात्मक परिणाम करते, हे अनेक संशोधनाद्वारे सिद्ध झालेले आहे. अति प्रमाणात वापरात असलेले

पेस्टिसाइड्समुळे टाईप २ डायबेटिसचा धोका संभवतो, जे की सर्वासपणे औद्योगिकीकरण, औषधे व पॉलिमर यामध्ये वापरले जाते. औद्योगिकीकरण आणि जागतिकीकरणामुळे खेड्यातून शहरात होत असणारी स्थलांतरे, कामाचे अविरत तास, आर्थिक ताण, वेळेचा अभाव अशा सारख्या कारणांमुळे सहज उपलब्ध असणारे फास्ट फूड हे लोकांच्या दैनंदिन जीवनाचा अविभाज्य भाग झाले आहेत.

पारंपारिक खाद्यांनाकडे दुर्लक्ष :

पारंपारिक खाद्य संस्कृतीला फाटा देऊन पाश्चात्य पद्धतीचे अतिसाखर, अति मीठ आणि प्रिझर्वेटिव्ह वापरलेले अन्नपदार्थ सहजपणे स्वीकारले गेले. यामुळे जास्त प्रमाणात साखर आणि जास्त कॅलरी असणारे अन्न आणि त्यामानाने पोषणमूल्य कमी असलेले खाण्याचे प्रमाण वाढले. सहजपणे फोनवर उपलब्ध असणे आणि तत्पर डिलिव्हरी यामुळे लोकांनी या फास्ट फूड कल्चरला सहजपणे अंगीकारले. अधिक तळलेले आणि प्रक्रिया केलेले पॅकबंद फूड, हे हायपर ग्लायसेमिया उत्पन्न करताना दिसतात. व्यायामाचा अभाव, वेळे अभावी शारीरिक हालचाली किंवा व्यायाम न करणे, बैटे काम, ऑफिसचे अविरत तास, जीवघेणी स्पर्धा, कामाचे नियोजन नसणे किंवा वर्क फ्रॉम होमचे कल्चर तसेच लहान मुलांचे स्मार्टफोन व्यसन यांचा देखील इन्सुलिनवर नकारात्मक परिणाम होतो.

स्थूलता :

मैदानी खेळ न खेळणे, शारीरिक हालचाली मर्यादित असणे यामुळे लहान मुले, प्रौढ यांच्यामध्ये देखील स्थूलता प्रमाण वाढलेले आहे. आहारात फायबरचे अत्यल्प प्रमाण, हाय कॅलरी व हाय शुगर डायट अतिप्रमाणात असायल्यामुळे इन्सुलिन प्रतिरोध म्हणजेच

इन्सुलिन रेजिस्टन्स वाढतो. यामुळे शरीरातील पेशी इन्सुलिनला योग्य प्रतिसाद देत नाहीत. इन्सुलिनला प्रतिसाद न मिळाल्यामुळे रक्तातील साखर, जी पेशींमध्येच ऊर्जा तयार करण्यासाठी वापरली जात असे, तसे न होता ती रक्तातच मिसळते. परिणामी स्थूलता वाढते आणि रक्तातील साखरेची पातळी वाढते.

ताण तणाव :

मधुमेही रुग्णांचे मानसिक आरोग्य हा एक स्वतंत्र आणि अतिशय मोठा वेगळा विषय होऊ शकतो. सध्याच्या स्पर्धेच्या जगात वावरताना मनात सतत ताण-तणावाला सामना करावा लागतो. सतत तणावग्रस्त राहिल्यामुळे देखील शरीरात निर्माण होणाऱ्या Cortisol हार्मोनचे प्रमाण वाढते. या हार्मोनमुळे इन्सुलिनच्या कार्यक्षमतेवर विपरीत परिणाम होऊन रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढते.

अनुवंशिकता :

कुटुंबातील एखादी व्यक्ति मधुमेहग्रस्त असेल तर पुढच्या पिढीमध्ये इन्सुलिन रेजिस्टन्सचे प्रमाण येण्याची शक्यता वाढते. झउजड किंवा steriods चा दीर्घकालीन वापर यामुळे देखील इन्सुलिन निष्क्रियता येण्याची शक्यता असते. स्मार्टफोनचा अतिवापर, त्यामुळे स्लिप सायकलचे डिस्टर्ब होणे यांचा देखील इन्सुलिनच्या कार्यक्षमतेवर विपरीत परिणाम होतो. शरीराला पुरेशी विश्रांती न मिळणे, निद्रानाश, अपुरी झोप, ताण तणाव, थकवा व त्याचे दूरगामी परिणाम शरीरातील हार्मोन्सवर होतो. विश्रांतीचा अभाव आपली प्रतिकार शक्ती कमकुवत बनवते.

उपाय :

आहाराबद्दल जागरूकता निर्माण करणे : संतुलित आहाराचे महत्त्व समाजामध्ये

पुन्हा एकदा रुजवणे आवश्यक आहे. प्रक्रिया केलेले, डबा बंद पदार्थ, अतिसाखर, अतिमीठ असलेले, जास्त कॅलरीयुक्त पदार्थ टाळणे, आहारामध्ये फायबर म्हणजे तंतुमय पदार्थांचा समावेश करणे, पूर्ण कडधान्य, फळे यांच्या समावेश असणे, नियमित तपासणी, त्यासंबंधित योग्य आहार औषधी व्यायाम इत्यादींची सांगड घालणे, ताण तणावाचे व्यवस्थापन करणे, योग, ध्यानधारणा, अध्यात्मिकतेकडे अधिक मन वळविणे अशा प्रकारची अनेक जनजागृतीपर कार्यक्रम शहरी व ग्रामीण भागात, शासन व सामाजिक स्तरावर होणे आवश्यक आहे.

आर्थिक पाठबळ :

मधुमेहाच्या आजारामुळे दीर्घकालीन उपचार घ्यावे लागत असल्याने औषद्धांचा वाढीव खर्च, त्याच्या महागड्या तपासण्या, मधुमेहामुळे होणारे हृदरोग, किडनी विकार, डोळ्यांचे आजार, त्वचेचे आजार इत्यादींच्या अतिरिक्त खर्चाचा भार कुटुंबावर पडतो. निम्न आर्थिक स्तरातील व्यक्तीमध्ये आजारासाठीचे वेगळे असे बजेट असत नाही. पुरेसे आर्थिक बळ नसल्यास अचानक उद्धवणाऱ्या आणि जास्त दिवस चालणाऱ्या या आजारामुळे आर्थिक गणित निश्चितच बिघडतात.

मधुमेही रुग्णांना आर्थिक सुरक्षा देण्यासाठी, दीर्घकालीन आजारांसाठी, किंवा त्यात संभवणाऱ्या गुंतागुंतीच्या पुढील प्रक्रियेसाठी त्यांचा आर्थिक ताण कमी व्हावा यासाठी काही सहायता निधी किंवा मोफत योजना उपचार शासन स्तरावर झाले पाहिजेत. यासाठी त्यांना मोठ्या रुग्णालयाशी जोडणे, आहार तज्ज्ञ, व्यायामतज्ज्ञांची सुविधा, मधुमेहासारख्या दीर्घकालीन आजारांवर सरकारची मदत आणि जनजागृती महत्त्वाची ठरते. ही जनजागृती तळागाळापर्यंत पोहोचली पाहिजे.

मधुमेह औषधांच्या मानकीकरण :

नवीन औषधांची सुरक्षितता व प्रगतीसाठी आवश्यक चाचण्या आणि गुणवत्ता यांची सुनिश्चितता करणे. आयुर्वेदिक, होमिओपथी या उपचारांसाठीही वेगळ्या मानक पद्धती आणि त्यांच्या प्रभावितेवर संशोधन केले गेले पाहिजे. फसव्या जाहिराती, दावे व अशास्त्रीय पद्धतींचा बीमोड करून रुग्णांना सुरक्षित आणि परिणामकारक औषधांचा पुरवठा करणे, पूर्व-मधुमेह रुग्ण शोधून त्यांना योग्य तो सल्ला व मार्गदर्शन सहज पुरवता येईल हे पाहणे, आरोग्य तपासणी करणे, डिजिटल डायबेटिस टूल अशा तंत्रज्ञानाचा वापर करणे, यासाठी शासनाने कार्यरत राहणे गरजेचे आहे

थोडक्यात, जीवनशैलीच्या अनियमिततेमुळे किंवा अनुवंशिकतेमुळे आजाराचे प्रमाण जास्त आहे. तरीसुद्धा योग्य चौरस आहार, व्यायाम ही मधुमेहाची साथ थांबण्यासाठी आवश्यक आहे. घराघरातून आपण यासाठी व्यायामाचे, आहाराचे महत्त्व

बिंबवले पाहिजे. स्थूलता, जंकफूड कल्चर याचा देखील गांभीर्याने विचार करायला पाहिजे. ठराविक मर्यादेनंतर उपचारामध्ये औषधांच्या जागी इन्सुलिनचा वापर करण्यात येतो. यामध्ये सध्या वापरात येणाऱ्या मानव किंवा प्राणिज यांच्या इन्सुलिन ऐवजी अधिक महागडे इन्सुलिन अर्थात अनलोगस इन्सुलिन वापरण्यास सुरुवात झाली आहे. त्यामुळे देखील उपचार खर्च वाढू लागतो. मधुमेहामुळे प्रचंड आर्थिक ताण आणि आरोग्य सुविधेवरील ताण वाढणार आहे. कारण एवढ्या मोठ्या मधुमेहग्रस्त लोकसंख्येसाठी लागणारी आरोग्यसुविधा देखील तितकीच मोठी असावी लागणार आहे.

(लेखक, मिरज येथील मिरज मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटलचे संचालक असून, निमा महाराष्ट्राचे विभागीय सचिव आहेत).

swapnilarya121@yahoo.com



राजदीप आयुर्वेद

आयुर्वेदिक औषधी विक्रेता

Mob. 9767644987
9552754789

* Annai Aravindh Herbals pvt., Chennai * Skm Siddha and Ayurvedha company pvt., TamilNadu
* Vaidyaratnam Oushadhasala pvt., Kerala * Dhanvantari guj.herb, Gujarat * Dabur India Ltd. New Delhi
* Search Pharma, Gurugram * (SDM)Shri Dharamasthala M. Ayurveda Pharmacy * Asoj Soft Caps, Gujarat
* Pentacare Ayurpharma, Karnataka * Zoetic Ayurvedics pvt., Ahmedabad * Ailvil Healthcare, Ahmedabad
* SahasraYogamHealth Sciences pvt., Haydrabad * Rajasthan Aushdhalaya, Mumbai. * Pillcraft pvt., M.P.
* Shri Vishwamitra Ayurved pharmaceuticals pvt., Ahemdabad. * Sanwaria Pharma pvt., U.P.

दु.नं.४, पटीयाला कॉम्प्लेक्स, गुरुद्वारा चौरस्ता, जी.जी.रोड, नांदेड. ४३१ ६०९



मधुमेहाची कारणमीमांसा

डॉ. प्रसाद कुलकर्णी

दही हा पदार्थ रूची प्रिय जरी असला, सर्वांना आवडत जरी असला तरी तो नित्यसेवनीय नाही. तो शरीरामध्ये कफदोष वाढवणारा, त्रास वाढवणारा, शरीराच्या अंतर्गत व बाहेर सूज वाढवणारा असतो. त्यामुळे त्याचाही नित्य वापर टाळावा. आजकाल दही हे जितके घट्ट तितके चांगले समजले जाते पण आयुर्वेदाच्या दृष्टीने असे अति घट्ट दही मंदक या नावे अपथ्य कारक मानले गेलेले आहे. दह्याबरोबरच रोज नित्य तक्र सेवन हे देखील काही लोकांची सवय असते. परंतु ऋतूंचा विचार करून, आपल्या शरीरातील दोष स्थिती पाहून, ताज्या दह्यापासून काढलेले ताक हे सेवन करणे हितकारक ठरते. अन्यथा त्याचाही नित्य वापर शरीरात दोष वाढवतो.

मधुमेहाचे प्रमाण भारतात प्रचंड वेगाने वाढत आहे. संपूर्ण जगातील एकूण मधुमेही रुग्णांपैकी ५० टक्के व्यक्ती भारतीय उपखंडात आहेत. एकूणच आजमितिला भारत मधुमेहाची जागतिक राजधानी बनला आहे. भारतासारख्या विकसनशील देशांमध्ये मधुमेहांचे वाढते प्रमाण ही मोठी राष्ट्रीय समस्या बनली आहे. मधुमेहाचे प्रमाण ३० ते ५० वर्षे वयोगटात देखील वाढत असल्यामुळे तरुणांची क्रयशक्ती आपोआप कमी होत आहे. तसेच डायबेटिस ची गोळी रोज घ्यावी लागत असल्याने, मधुमेहासाठीच्या नित्याच्या रक्त तपासणीमुळे आर्थिक दृष्ट्या मागासवर्गावर प्रचंड आर्थिक ताण येतो आहे. आणि या मधुमेहाचे घातक दुष्परिणाम पूर्ण शरीरावर होत असल्याने मधुमेह जन्य हृदयरोग, मेंदू रोग, किडनी रोग यांचेही प्रमाण वाढत आहे. त्यामुळे मृत्युमुखी पडणाऱ्या रुग्णांच्या संख्येतही वाढ होत आहे. म्हणूनच खरोखर मधुमेह ही सध्या ज्वलंत राष्ट्रीय समस्या बनला आहे.

मधुमेह पूर्णपणे बरा होण्यास अवघड असा आजार आहे. त्याला आपला चांगला मित्र बनवणे व त्याला आपल्या शरीरावर हावी न होऊ देणे आवश्यक आहे आणि त्यासाठीच हा आरोग्य प्रबोधनाचा अल्प प्रपंच आहे.

आयुर्वेद हे प्राचीन भारतीय वैद्यकशास्त्र आहे. आयुर्वेदाच्या चरक संहिता आदी ग्रंथा मधून अनेक व्याधींचे यथार्थ वर्णन केलेले आढळते. आपल्या पूर्वजांनी ५००० वर्षांपूर्वी केलेले वर्णन आजच्या यांत्रिक युगात तितकेच चपखलपणे बसते. आणि हे पाहून आपल्या पूर्वजांच्या अलौकिक प्रतिभेपुढे नतमस्तक व्हायला होते. मधुमेह हा प्रामुख्याने कफाचा व्याधी आहे, त्यामुळे जे जे आहार विहार कफ वाढवतात ते सर्व मधुमेहाचे कारण ठरतात-

आस्यासुखं स्वप्नसुखं दधीनि
ग्राम्यौदकानूपरसाः पयांसि ।
नवान्नपानं गुडवैकृतं च
प्रमेहहेतुः कफकृच्च सर्वम् ॥

१) आस्या सुख, सप्न सुख - आस्य सुख याचा अर्थ सतत झोपून राहणे, लोळून राहणे असा आहे. लवकर उठे, लवकर निजे हा आरोग्याचा मूल मंत्र आपण विसरत चाललो आहोत. उशिरापर्यंत रात्री जागणे व सकाळी लवकर न उठणे ही सध्या आपली संस्कृती झालेली आहे. साधारणपणे सूर्योदयानंतर उठणे हे आयुर्वेदाच्या दृष्टीने कफकारक आहे. दुपारी जेवण केल्यानंतर झोपणे हेही आता पुरेसे कॉमन झालेले आहे. याला सध्या power nap असे गोंडस नाव दिले जाते. परंतु जेवण केल्यानंतर दुपारी झोपल्याने शरीरातील कफ दोष विकृतपणे वाढतो. आज-काल यांत्रिकीकरणाच्या विकासामुळे आपली प्रचंड भौतिक प्रगती झालेली आहे. परंतु त्यामुळे दैनंदिन जीवनामध्ये मनुष्याच्या हालचाली कमी झालेल्या आहेत. मिक्सर, फ्रिज, मायक्रो ओव्हन इत्यादीमुळे सुख सोयी वाढल्या असल्या तरी या यंत्रांवरची अति अवलंबिता आरोग्याला शेवटी मारक ठरत आहे. पूर्वीच्या काळी गृहिणींची वेगवेगळ्या गृहकार्यांमध्ये जसे की दळण दळणे, केर काढणे, फरशी पुसणे अशा प्रकारच्या कार्यांमध्ये

शारीरिक हालचाली होत होत्या. आता मात्र या बाबी व त्याबरोबर शारीरिक हालचाली कालबाह्य झालेल्या आहेत. त्याचबरोबर सध्या आणखी एक कारण वाढले आहे ते म्हणजे वाहन सुख आजकाल ५० मीटर १०० मीटर अंतरापर्यंत देखील जाण्यासाठी आपण दुचाकीचा वापर करत आहोत. पहिल्या दुसऱ्या मजल्यावर जाण्यासाठी सुद्धा लिफ्टचा वापर होतो आहे. त्यामुळे, एकंदरीतच ही मंदावलेली शारीरिक हालचाल प्रमेहाचे कारण ठरत आहे. मधुमेहाचा आजार नियंत्रित ठेवायचा असेल तर नित्य व्यायाम करणे आवश्यक आहे. मेहनत घेतली तरच मेह - प्रमेह आटोक्यामध्ये येईल.

२) दधी - दधी म्हणजे दही. दूध व दुग्धजन्य इतर पदार्थांचा नित्य आहारात वापर करणे हे कफ कारक ठरते. त्यामुळे मधुमेही रुग्णांनी दूध, दही, लोणी, पनीर इत्यादींचा अतिवापर, नित्य वापर टाळावा. शास्त्रामध्ये गाईचे दूध हे हितकर जरी सांगितलेले असले तरी ते सेवन करण्याची विशिष्ट अवस्था आहे. पचनशक्ती चांगली असेल, तरच दुधाचे सेवन नित्य करावे. आजकाल लहान मुलांच्या मागे आई दुधाचा ग्लास घेऊन लागलेली दिसते. पण त्या मुलाची जर काही शारीरिक हालचाल नसेल, तो काही मैदानी खेळ दिवसभरात खेळत नसेल, तर असे दूध न पचल्यामुळे त्रासदायक ठरते. त्यामुळे बऱ्याच पालकांची तक्रार असते की, आपला पाल्य वरचेवर आजारी पडतो; वारंवार सर्दी होते; आम्ही त्याला बाहेरचे खाणे अजिबात देत नाही, बाहेरचे पाणी पिऊ देत नाही; तरीसुद्धा तो आजारी का पडतो ? तर त्याचे कारण, या दुग्धजन्य पदार्थांचा वापर अति झाल्यामुळे बिघडलेली पचनशक्ती हे असते. त्यामुळे प्रमेही रुग्णांनी सुद्धा दुग्धजन्य पदार्थांचा वापर नित्य करू नये. तसेच देशी गायीचे दूध (जसे की- गीर गाय) घेणे हे शास्त्रसंमत आहे.

पण आजकालच्या व्यवहारात, शहरी जीवनात अशा दुधाची उपलब्धता सर्रास होत नाही. तसेच शास्त्रामध्ये संध्याकाळी काढलेले गाईचे दूध हे पचायला हलके सांगितलेले आहे. कारण दिवसभर गाई रानावनात चरून, फिरून आल्यानंतर संध्याकाळी त्यांचे हे दूध निघते. परंतु आजकाल आपल्या घरी दूध वाला दूध हा सकाळी घेऊन येतो. तेव्हा रात्रभर झोपून सकाळी काढलेल्या गायी म्हशींचे दूध हे तुलनेने पचायला जडच बनते. म्हशीचे दूध हे गायीच्या दुधापेक्षा पचायला जड असते. मुळातच, म्हशीची हालचाल ही देशी गाई पेक्षा कमी असल्याने ते दूध गुरु बनत जाते. शहरांमध्ये तर पिशवी मधील दूध वापरले जाते. असे दूध हे दोषकारक असते. कारण, मोठ- मोठ्या डेरी फार्ममध्ये असणाऱ्या जर्सी गाई, म्हशी या दिवसभर एकाच ठिकाणी उभ्या असतात. त्यांची स्वतःची काही शारीरिक हालचाल होत नाही. तसेच व्यावहारिक दृष्ट्या दुधाचे प्रमाण वाढावे म्हणून त्यांना हार्मोनचे इंजेक्शन दिले जाते. काही वेळा दूध घट्ट व्हावे म्हणून त्यामध्ये वेगवेगळे केमिकल मिसळले जातात. या सर्व गोष्टींमुळे असे दूध हे आरोग्याला बाधाकर ठरते. दही हा पदार्थ रुची प्रिय जरी असला, सर्वांना आवडत जरी असला तरी तो नित्यसेवनीय नाही. तो शरीरामध्ये कफदोष वाढवणारा, त्रास वाढवणारा, शरीराच्या अंतर्गत व बाहेर सूज वाढवणारा असतो. त्यामुळे त्याचाही नित्य वापर टाळावा. आजकाल दही हे जितके घट्ट तितके चांगले समजले जाते पण आयुर्वेदाच्या दृष्टीने असे अति घट्ट दही मंदक या नावे अपथ्य कारक मानले गेलेले आहे. दह्याबरोबरच रोज नित्य तक्र सेवन हे देखील काही लोकांची सवय असते. परंतु ऋतूंचा विचार करून, आपल्या शरीरातील दोष स्थिती पाहून, ताज्या दह्यापासून काढलेले ताक हे सेवन करणे हितकारक ठरते.

३) मांस - अतिरिक्त मात्रेत मांसाहार करणे हे कफदोष कारक व प्रमेहाचे कारण ठरते. मुळात मांसा सारखा गुरु, पचायला जड पदार्थ खाताना तो पचवण्याची पचनशक्ती स्वतःकडे आहे का? याचा खाण्यापूर्वी, विचार आवश्यक आहे.

आयुर्वेद शास्त्रात वेगवेगळ्या व्याधींच्या चिकित्सेमध्ये मांस प्रयोग विशिष्ट अवस्थेत आलेला आहे. मात्र त्याचे नित्यसेवन करणे, हे टाळावे. शास्त्रामध्ये वर्णित मांस व सध्या समाजात प्रचलित असणारे मांस यात खूपच फरक आहे. आयुर्वेद शास्त्रात पक्षांचे मांस सेवन करायचे असेल तर, नरपक्षाचे सेवन करावे असे वर्णन आहे. आजकाल बाजारात जे चिकन मिळते ते कोंबडीचे असते, कोंबड्याचे नव्हे. तसेच ही कोंबडी पोल्ट्री फार्ममध्ये दिवसभर बसलेली, अशी अतिरिक्त स्थूल असते. त्यामुळे तिचे सेवन दोष कर ठरते.

४) पिष्टमय पदार्थ - पिष्ट याचा अर्थ पिष्टमय पदार्थ, पिठापासून, मैद्यापासून केलेले पदार्थ. उदाहरणार्थ शेव, फरसाण, पापडी, नूडल्स, साबुदाणा इत्यादी पदार्थ. हे पिष्टमय पदार्थ पचण्यास गुरु, जड असतात. त्यामुळे त्यांचे अत्याधिक मात्रेत सेवन हे दोष कर ठरते. त्यामुळे अशा पदार्थांचे नित्यसेवन करू नये.

५) नवीन अन्न - नवीन अन्न याचा अर्थ नुकतेच शेतामध्ये पिकवून आलेल्या धान्य. असे नवीन धान्य हे शरीरामध्ये स्त्राव वाढवणारे कफ कर, पचण्यासाठी जड असे असते. त्यामुळे त्याचे सेवन करू नये. प्रायः एक वर्ष जुने धान्य हे तुलनेने वाचण्यास लघु बनते म्हणून असे जुने धान्य सेवन करण्यासाठी वापरावे.

६) गुड विकृती - गुळापासून बनलेले पदार्थ. ऊस व उसापासून बनवलेले - गुड,

शर्करा इत्यादीचा अत्याधिक वापर हा कफ वाढवणारा व प्रमेहकर ठरतो. सामान्यपणे समाजामध्ये साखरेपेक्षा गूळ बरा असा समज असतो. पण तो खरा नाही. सर्व प्रकारचे गुळापासून बनलेले पदार्थ, हे शरीरात स्त्राव उत्पन्न करतात, कफदोष वाढवतात, अत्याधिक मधुरता शरीरात उत्पन्न करतात.

७) **विरुद्ध आहार** – आयुर्वेदाने आहार सेवनाचे काही नियम व विधी सांगितला आहे. हे नियम व विधी यांचे पालन न करता सेवन केलेले अन्न हे दोष कर ठरते. भूक लागल्यानंतरच जेवणे हा सामान्य नियम आहे पण बऱ्याचदा व्यक्तींकडून त्याचे पालन केले जात नाही. केवळ वेळ झाली म्हणून जेवण केले जाते. हेही एक प्रकारचे विरुद्धच आहे. रात्रीचे जेवण खूप उशिरा करणे व रात्री पोटभर जेवणे हेही दोष कर ठरते. काय जेवावे ? हे जसे महत्वाचे आहे, तसे कधी जेवावे ? हेही महत्वाचे आहे. काही व्यक्ती, हेल्दी डायट म्हणून कच्च्या पालेभाज्या, मोड आलेली धान्य खातात. तेही अग्री विरुद्ध आहे.

आहार तयार करताना कोणकोणते पदार्थ एकत्र केले आहेत त्यावरून त्या पदार्थाचे हित अहितत्व ठरते. आजकाल केवळ जिभेपुरता, चवीपुरताच विचार पदार्थ तयार करताना केला जातो. अर्थात तो बेसिक विचार आवश्यकच आहे पण केवळ तेवढाच विचार महत्वाचा नाही. बरेच जण दूध व दही एकत्र खातात, कस्टर्ड अॅपल, दूध फळे एकत्र सेवन करतात. तेही विरुद्धच ठरते.

या लेखमालेचा उद्देश मधुमेहाविषयी प्रबोधन करण्याचा आहे. आयुर्वेदात सांगितलेल्या पद्धतीने आहार विहार व विचार पद्धती ठेवल्यास मधुमेह निश्चितपणे टाळता येईल किंवा मधुमेह झाल्यास त्यावर यशस्वीपणे नियंत्रणही ठेवणे शक्य होईल.

(लेखक, सुपरिचित मधुमेह चिकित्सक असून, शासकीय आयुर्वेद महाविद्यालय, नांदेड येथील प्राध्यापक आहेत.).

kulk.prasad@gmail.com



पित्ताम्ल काढा




शुद्ध शास्त्रोक्त आयुर्वेदिक औषधी निर्माण रसशाला

◆ छातीत जळजळ ◆ करपट ढेकर ◆ डोके दुखणे ◆ चक्कर येणे

◆ अपचन ◆ बद्धकोष्ठता इ. अम्लपित्ताच्या तक्रारींवर गुणकारी

३-४ चमचे औषध समभाग पाण्यासोबत २ वेळा घेणे.

घटक: सुंठी, धान्यक, आवळा, पिप्पली, सौंफ, जेष्ठमध, पित्तपापडा, नागरमोथा व इतर आयुर्वेदिक औषधी द्रव्येयुक्त संधान पद्धतीने बनविलेले उत्कृष्ट दर्ज्याचे कल्प.

आपल्या शहरातील प्रमुख आयुर्वेदिक दुकानांमध्ये उपलब्ध. आजच मागणी करा ! Customer Care: 80070 29556 | Webiste: www.pathakayur.com



प्री-डायबेटिस : धोक्याची घंटा!

डॉ. आशुतोष यार्दी

प्री-डायबेटिक अवस्थेची लक्षणे सहसा सूक्ष्म किंवा अगदीच अस्पष्ट असतात. तरी, काही सामान्य लक्षणे अशी असू शकतात. जसे की, सतत थकवा वाटणे, अचानक वजन वाढणे किंवा कमी होणे, भूक जास्त लागणे, त्वचेशी संबंधित समस्या (डार्क पॅचेस किंवा अँथोसिस निग्रिकन्स), लघवीला वारंवार होणे, इत्यादी. प्री-डायबेटिक होण्यामागे काही ठराविक कारणे आणि जोखीम घटक असतात. यामध्ये प्रमुख घटक म्हणजे: आहार - जास्त स्वारवयुक्त, तळकट पदार्थ, आणि फायबर कमी असलेला आहार. सद्यजीवनशैली - शारीरिक हालचालींचा अभाव. लक्षणा - विशेषतः पोटाभोवती चरबी वाढलेली असणे.

आजार हा कधीही एकाच दिवशी अचानक येत नाही. तो आपल्या चुकीच्या सवयी, जीवनशैली आणि आहाराच्या नियमित परिणामामुळे निर्माण होतो, असे आयुर्वेद स्पष्ट सांगते. आधुनिक काळात ताणतणावपूर्ण जीवनशैली, चुकीच्या आहार पद्धती, आणि शारीरिक हालचालींचा अभाव यामुळे प्री-डायबेटिक ही एक सामान्य पण धोकादायक अवस्था बनली आहे.

डायबेटिस हा चुकीच्या जीवनशैलीतून हळूहळू निर्माण होणारा एक आजार आहे. आयुर्वेदात डायबेटिसचे वर्णन वेगळ्या पद्धतीने प्रमेह नावाच्या आजारचे केलेले आहे. आयुर्वेदातील प्रमेह व आधुनिक डायबेटिस यात अनेक बाबतीत फरक असला तरी आपण डायबेटिस म्हणजेच प्रमेह असे समजून काही लक्षणे व वर्णने समजून घेऊ. हा एक गंभीर विकार मानला गेला आहे. प्रभूतं मूत्रं मेहंति इति प्रमेहः। या व्याख्येनुसार, वारंवार लघवी होणे आणि शरीरातील दोषांचे व अन्य धातूंचे असंतुलन ही प्रमेहाची लक्षणे आहेत. प्री-डायबेटिक ही प्रमेहाच्या सुरुवातीची अवस्था आहे, ज्यात दोष (वात, पित्त, कफ) आणि धातू (रक्त, मांस) यांचे संतुलन बिघडते. आजच्या वेगवान युगात तणाव, जंक फूडचा भडिमार, ऑफिसमध्ये बसून काम

करण्याच्या सवयी, आणि व्यायामाचा अभाव यामुळे शरीरात इन्सुलिन रेझिस्टन्स तयार होतो. यामुळे रक्तातील साखर योग्यरित्या पेशींमध्ये शोषली जात नाही आणि शरीर हळूहळू प्री-डायबेटीकच्या स्थितीकडे वाटचाल करू लागते.

ताणतणावाचा परिणाम

ताणतणाव हा रक्तातील साखरेच्या वाढीचा एक प्रमुख घटक आहे. सततच्या मानसिक दडपणामुळे कोर्टिसोलसारखे ताणतणाव हार्मोन्स वाढतात, ज्यामुळे इन्सुलिनची कार्यक्षमता कमी होते. आयुर्वेदात मनाचे आरोग्य टिकवण्यासाठी सत्त्ववृत्ती (मनाचे संतुलन) आणि प्राणायामसारख्या पद्धतींचा अभ्यास महत्वाचा मानला गेला आहे. प्री डायबेटीक रुग्ण जे दिसून येतात त्यात बहुसंख्य लोक हे विविध कारणांनी तणावग्रस्त असतात. Stress Induced Diabetes चे प्रमाण वाढत चाललेले आहे. अशा लोकांनी तर भावी काळात आपल्याला डायबेटीस होणार नाही यांची अधिक काळजी घ्यावी व त्यासाठी वेळेवेळी शरीरावर घडणाऱ्या बदलांकडे लक्ष ठेवावे.

ताणतणाव आणि रक्तातील साखरेचा खेळ: एका संशोधनाची कथा

काही संशोधकांनी एक प्रयोग केला होता. कॉम्प्युटर गेम खेळण्याची स्पर्धा ठेवली. ९० मिनिटात त्या गेम मध्ये ठराविक ठिकाणी पोहचायचे होते. स्वतंत्र खोल्यांमध्ये दोन गट केले होते. नंतर प्रत्येक गटातील लोकांची रक्ताची तपासणी केली जाणार होती. एका गटातील गेमचे डिजिटल घडाळ्याचे टायमिंग असे ठेवले होते कि ते घड्याळ फार वेगाने पुढे जाणार! ९० ऐवजी ५५ मिनिटातच सर्व डिजिटल आकडे भराभर पुढे सरकून गेम संपणार होता. दुसऱ्या गटाचे डिजिटल घड्याळ मात्र फारच

स्लो ठेवले गेले. ९० ऐवजी १३० मिनिटे झाल्यावर ९० मिनिटे पूर्ण झाली असा आकडा उशिराने ते घड्याळ दाखविणार होते. भाग घेणाऱ्यांना याची काही कल्पना नव्हती व एकमेकांशी खेळ संपल्यावरही संपर्क येणार नव्हता.

निष्कर्ष काय निघाला असेल ?

ज्यांचे डिजिटल घड्याळ खूप जोरात धावत होते त्यांना खेळ खेळताना लवकर पुढे जायचे आहे, जोरात धावायचे आहे, अरे फक्त एवढाच वेळ शिल्लक राहिला का? जरा घाई करू या, आता आणखी एक स्टेप लवकर पुढे गेलो नाही तर आपण हरणार असे विचार, थोडा ताण (Anxiety) खूप वाढली होती व त्यांच्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण आधीपेक्षा वाढलेले दिसले. ज्यांचे घड्याळ स्लो ठेवले होते त्यांना गेम खेळताना 'अरे, अजून पुष्कळ वेळ शिल्लक आहे' असे वाटून फारसा तणाव जाणवत नव्हता उलट ते आत्मविश्वासाने व आनंदाने खेळत होते. त्यांचे रक्तातील साखरेचे प्रमाण मात्र उत्तमपणे नियंत्रित राहिले होते.

अशा अनेक छोट्या मोठ्या प्रयोगातून जगभरातील शास्त्रज्ञ आता म्हणू लागले आहेत की, मनाचा व मधुमेहाचाही संबंध असतोच. मेंदूतील विचारांचा, ताण तणावांचा, दुःख शोक इत्यादी भावनांचा काही ना काही तरी परिणाम शरीरातील सर्व पेशी तसेच विविध प्रकारचे हार्मोन्स, रक्तातील विविध घटक यांच्यावर परिणाम पोहचत असतोच.

मि. ग्लेरी शिनर, या लेखक व संशोधकाने वेगवेगळ्या वेळी त्यांची रक्तातील शर्करा चेक केली. हॉरर चित्रपट बघत असताना अत्यंत भीतीदायक प्रसंग बघत असताना, हॉस्पिटल मध्ये अँडमिट असताना व गंभीर आजाराचे विचार मनात असताना, महत्वाच्या बिझिनेस मिटींगला जात असताना कारची दोन्ही

चाके पंक्चर होऊन आता वेळेत न पोहचल्यामुळे होणाऱ्या नुकसानाचे तणावपूर्ण विचार असतांना, अशा विविध वेळी त्यांना रक्तातील साखरेचे प्रमाण अनियंत्रित होऊन थोडे का होईना वाढल्याचे दिसले. ताण आला की शरीरातल्या साखरेचा स्तर आपोआप वाढतो, आणि इन्सुलिनला काम करायला अडचण होत असते. म्हणूनच, शांत राहणं, प्राणायाम करणं, आणि ताण हलकासा घ्यायची कला शिकणं गरजेचं आहे. अनेक गोष्टींचे ताणतणाव व सततची काहीतरी मिळवत रहाण्याची अभिलाषा, सततचे असमाधान हे देखिल तुम्हाला सुरवातीला प्री डायबेटीक मध्ये आणि नंतर डायबेटीस चे पेशंट बनवू शकते.

सतत असमाधान व सतत तणाव घेऊन what next असा विचार करत कायम मनाने धावत रहाणाऱ्या व्यक्तींनी नेहमी सावध राहून आपल्याला मधुमेहाची काही लक्षणे हळूच सुरू झालेली नाहीत ना इकडे लक्ष ठेवावे.

आधुनिक शास्त्रातील प्री डायबेटीक म्हणजे काय ?

प्री-डायबेटीक म्हणजे मधुमेह होण्यापूर्वीची अवस्था. जर वेळेत योग्य खबरदारी घेतली नाही, तर ही अवस्था प्रकार २ मधुमेहात (Type 2 Diabetes) परिवर्तित होऊ शकते. ही एक अशी लक्षणीय स्थिती आहे जी योग्य जीवनशैली आणि आहार नियोजनाने नियंत्रित करता येऊ शकते. याच वेळी नियंत्रणात ठेवण्याच्या अनेक गोष्टी अमलात आणल्या तर भावी काळातील मधुमेह आपण टाळू शकतो. प्रीडायबेटीसचे काळात शरीराच्या पेशींसाठी इन्सुलिनचा प्रभाव कमी झालेला असतो, ज्याला इन्सुलिन रेझिस्टन्स असे म्हणतात. त्याच्याही काही खुणा शरीरावर दिसत असतात. मात्र त्याची लक्षणे स्पष्टपणे दिसत नाहीत.

लक्षण

प्री-डायबेटीक अवस्थेची लक्षणे सहसा सूक्ष्म किंवा अगदीच अस्पष्ट असतात. तरी, काही सामान्य लक्षणे अशी असू शकतात. जसे की, सतत थकवा वाटणे, अचानक वजन वाढणे किंवा कमी होणे, भूक जास्त लागणे, त्वचेची संबंधित समस्या (डार्क पॅचेस किंवा अँथोसिस निग्रिकन्स), लघवीला वारंवार होणे, इत्यादी. प्री-डायबेटीक होण्यामागे काही ठराविक कारणे आणि जोखीम घटक असतात. यामध्ये प्रमुख घटक म्हणजे: आहार - जास्त साखरयुक्त, तळकट पदार्थ, आणि फायबर कमी असलेला आहार. सद्यजीवनशैली - शारीरिक हालचालींचा अभाव. लठ्ठपणा - विशेषतः पोटाभोवती चरबी वाढलेली असणे. आनुवंशिकता - कुटुंबात मधुमेहाचा इतिहास असणे. वय - ४० वर्षांनंतर प्री-डायबेटीक होण्याचा धोका वाढतो.

प्री-डायबेटीकमुळे होणाऱ्या समस्या

जर प्री-डायबेटीक स्थितीचे वेळेवर निदान आणि व्यवस्थापन झाले नाही, तर प्रकार २ मधुमेह, हृदयविकाराचा धोका, हायपरटेन्शन (उच्च रक्तदाब), मधुमेहाशी संबंधित इतर गुंतागुंती (न्यूरोपॅथी, नेफ्रोपॅथी) इत्यादी समस्या गंभीर रूप घेतात.

प्री-डायबेटीस कसं ओळखायचं?

प्री-डायबेटीस म्हणजे डायबेटीसच्या उंबरठ्यावर असलेली अवस्था. यामध्ये रक्तातील साखरेची पातळी सामान्यपेक्षा जरा जास्त असते, पण डायबेटीस म्हणावं इतकी नसते. सततची अंगदुखी, डोकोदुखी, तहान व भूक वारंवार लागणे अशी काही लक्षणे मात्र दिसतात. हे ओळखण्यासाठी डॉक्टर वेगवेगळे चाचण्या आणि तुमच्या जीवनशैलीचा अभ्यास करतात.

१. पेशंटचा इतिहास आणि लक्षणं विचारणे

डॉक्टर तुमच्याकडून खालील गोष्टी विचारतील: कुटुंबात कोणाला डायबेटीस आहे का? रोजचा आहार कसा असतो? गोड खूप खाता का? वजन वाढलंय का किंवा पोट जास्त सुटतंय का? थकवा, तहान जास्त लागणं किंवा वारंवार लघवीला होणं यासारखी लक्षणं आहेत का? शरीरावर काळपट डाग (अकॅन्थोसिस नायग्रिकन्स) दिसतायत का? असे अनेक प्रश्न डॉक्टर विचारून निदान करतात.

२. शारीरिक तपासणी

बीएमआय (BMI): तुमचं वजन आणि उंची यावरून काढलेली संख्या. जास्त वजन असल्यास डायबेटीसचा धोका वाढतो. (एशियन लोकांमध्ये बीएमआय २३ पेक्षा जास्त असेल तर धोका जास्त मानला जातो).

कंवर माप:

पुरुषांसाठी ४० इंचपेक्षा जास्त, महिलांसाठी ३५ इंचपेक्षा जास्त असणं धोकादायक. भारतीयांसाठी: पुरुष ३५+ इंच, महिला ३१+ इंच. ब्लड प्रेशर उच्च रक्तदाब डायबेटीससोबत जोडला जातो.

३. लॅब चाचण्या

प्री-डायबेटीस ओळखण्यासाठी खालील रक्त चाचण्या केल्या जातात:

फास्टिंग ब्लड ग्लुकोज (FBG):

सामान्य: १०० mg/dL

प्री-डायबेटीस: १००-१२५ mg/dL

डायबेटीस: 126 mg/dL पेक्षा जास्त

OGTT (ओरल ग्लुकोज टॉलरन्स टेस्ट): यामध्ये उपाशी पोटी रक्त तपासलं जातं. मग ७५ ग्रॅम ग्लुकोज प्यायला दिलं जातं आणि २ तासांनी परत रक्त तपासलं जातं.

सामान्य: १४० mg/dL

प्री-डायबेटीस: १४०-१९९ mg/dL

डायबेटीस: 200 mg/d पेक्षा जास्त

HbA1C :

ही चाचणी गेल्या २-३ महिन्यांतील साखरेच्या सरासरी पातळीवरून मोजली जाते.

सामान्य: ५.७%

प्री-डायबेटीस: ५.७-६.४%

डायबेटीस: ६.५% पेक्षा जास्त

४. धोका कशामुळे वाढतो?

प्री-डायबेटीस होण्याचा धोका जास्त असतो जर तुम्हाला PCOS (पॉलिसिस्टिक ओव्हरी सिंड्रोम) असेल. गरोदरपणात साखर वाढली असेल किंवा तुमच्या बाळाचं वजन ९ पाऊंडपेक्षा जास्त असेल. कोलेस्ट्रॉल बिघडलं असेल (लो HDL, हाय ट्रायग्लिसराइड्स). शरीर सामान्य पेक्षा अधिक स्थूल असेल तर धोका वाढतो.

कधी स्क्रीनिंग करायचं?

३५ वर्षांवरील सर्व व्यक्तींनी नियमित स्क्रीनिंग करावं. ज्यांचे वजन जास्त आहे किंवा डायबेटीसचे इतर घटक आहेत त्यांनी लवकर तपासणी करावी. महिलांनी गरोदरपणात किंवा PCOS असल्यास स्क्रीनिंग करावं. लठ्ठपण असलेल्या मुलांनी, इतर जोखीम असल्यास, तपासणी करावी.

आयुर्वेदिक दृष्टिकोन

आयुर्वेदात प्री-डायबेटीक अवस्थेला प्रमेहाच्या प्रारंभिक लक्षणांशी जोडले गेले आहे. आमवृद्धी आणि चुकीच्या जीवनशैलीमुळे दोषांची असंतुलन अवस्था तयार होऊन हा विकार उद्भवतो.

घाम येणे, अंगास घाण वास येणे, अंग शिथिल होणे, निजून राहावे, का बसून राहावे व झोप घ्यावी असे वाटणे; हृदय, डोळे, जीभ व

कान यास चिकटा; अंग जड होणे, केस व नखे अतिशय वाढणे, थंड प्रकार आवडणे, घसा व ताळू यांस कोरड, तोंड गोड होणे, हातापायांची आग होणे व मूत्रास मुंग्या थोड्या वेळातच मुंग्या लागणे हीं लक्षणे झालीं असतां भावी काळात प्रमेह होणार असें समजावे.

आजही जर चालणाऱ्या माणसाला बसावेसे वाटणे, बसलेल्या व्यक्तीला टेकावेसे वाटणे, टेकून बसलेल्या व्यक्तीला आडवे व्हावे असे वाटणे, वारंवार आराम व झोप घ्यावीशी वाटणे अशी लक्षणे अन्य आजारात, अशक्तपणा यातही असतात व अन्य कोणताही आजार नसेल व अशीच सुखासीन व आळशी जीवनशैलि सुरू ठेवली तर पुढे मधुमेह होण्याची शक्यता वाढते अशी निरीक्षणे फार पूर्वीच्या काळात देखिल भारतात केली गेलेली होती.

उपाय -

आहारात सुधारणा:

जास्त फायबरयुक्त पदार्थ जसे की जवस, ओट्स, पालक, मेथी. साखर, पांढऱ्या पिठाचे पदार्थ आणि प्रोसेस्ड फूड्स टाळा. लो ग्लायसेमिक इंडेक्स असलेले पदार्थ आहारात ठेवावे. मैदा, बेकरी प्रॉडक्ट इत्यादि टाळावेत. भाजलेल्या धान्याचे विविध पदार्थ आहारात घेणे. अति प्रमाणात द्रवत्व शरीरात वाढू देऊ नये यासाठी पाण्याचे अति प्रमाणात सेवन, कोल्ड ड्रिंक्स, अन्य प्रकारचे ड्रिंक्स हे अति प्रमाणात व एकाच वेळी घेण्याचे टाळणे.

व्यायाम व दिनचर्या :

रोज किमान ३० ते ४५ मिनिटे चालणे, योगासने आणि प्राणायाम. आळस झटकून शारीरिक श्रम व हालचाली यांना प्राधान्य देणे. बैठी जीवनशैलि टाळणे दुपारी अति प्रमाणात झोप काढू नये वाहनांचा वपर, लिफ्टचा वापर आवश्यक तेथेच करावा. सकाळी लवकर उठून

व्यायाम करणे. झोपण्यापूर्वी गरम पाण्यात त्रिफळा चूर्ण घेणे.

औषधी वनस्पती:

मेथी दाणे, कडुनिंब, जांभळाचे बीज चूर्ण, गुडमार, आवळा, हळद, गुळवेल, अन्य तुरट व कडू चवीच्या वनस्पति या आपली प्रकृती, आपले अन्य आजार यांचा विचार करून तज्ञ वैद्यांच्या आळल्याने आवश्यक त्या प्रमाणात सेवन कराव्यात. परस्पर मनानेच औषधोपचार करू नयेत.

पंचकर्म:

आयुर्वेदिक तज्ज्ञाच्या सल्ल्याने विरेचन किंवा बस्ती उपचार घेणे. शरीराची शुद्धी वैद्य सांगतील त्या प्रकारे एक ऋतु बदलून दुसरा ऋतु लागण्याच्या वेळी करावी. वर्षातून किमान दोन वेळा शरीर शुद्धीसाठीची पंचकर्म करावीत.

अर्थात आयुर्वेदातील प्रमेह व आधुनिक डायबेटीस यात देखिल अनेकदा फरक करावाच लागतो. प्रत्येक व्यक्ति वेगळी असते. त्यानुसार प्रत्येक व्यक्तीगणिक वेगवेगळा विचार करावाच लागतो. भारत ही मधुमेहाची राजधानी म्हणतात यातून बाहेर येण्याचे जे जे उपाय आहेत त्यामध्ये आयुर्वेदीय व आधुनिक अशा दोन्ही दृष्टिकोनातून पुरवरोपातच, प्रीडायबेटीक स्टेज मधीलच शारीरिक लक्षणे ओळखता येऊन वेळीच निरीक्षण करून योग्य ती दिनचर्या व आहार यांची काळजी घेतल्यास पुढील धोके टाळता येतात.

(लेखक, नाशिक येथील प्रथितयश आयुर्वेद व मधुमेह तज्ज्ञ असून, उत्तम वक्ते, उत्तम लेखक असून त्यांचे अनेक आयुर्वेद व योगविषयक पुस्तक प्रकाशित आहेत).

abyardi@gmail.com



मधुमेह : रोगापेक्षा दुष्परिणाम घातक

डॉ. संतोष मालपाणी

अनियंत्रित मधुमेहामुळे पावलांचा रक्तपुरवठा आणि स्पर्शसंवेदना दोनीही कमी होता. रक्तपुरवठा कमी झाल्यास झालेल्या जखमा लवकर दुरूस्त होत नाहीत, स्पर्श संवेदना कमी झाल्यामुळे होणारा जखमा करत नाहीत अशा दुहेरी कात्रीत मधुमेही अडकतात. पायाची स्पर्शसंवेदना बिघडली तर पायाला मुंग्या येणे, पायाला जळजळ करणे, पायांमध्ये टोचल्यासारखे वाटणे, पाय बधिर होणे अशा प्रकारची लक्षणे येतात.

पावलांचा रक्तपुरवठा कमी झाल्यास चालताना पाय भरून येणे, पायात पेटके येणे, पाय दुरूवत राहणे अशा प्रकारची लक्षणे असतात. त्वचेचा रक्तपुरवठा कमी झाल्यास त्वचेवरील केस कमी होतात, त्वचा रूक्ष होते, त्वचेवर बारीक बारीक चिरा पडतात.

मधुमेहामुळे इतर निरोगी व्यक्तीपेक्षा अंधत्व येण्याची शक्यता २५ पटींनी, गॅंगरीनमुळे हात पाय कापावा लागण्याचे प्रमाण २० पटींनी, मूत्रपिंडाला क्षती होण्याचे प्रमाण १५ पटीने तर हृदयविकाराची शक्यता दुपटीने वाढते. जितका मधुमेह जुना, जितका मधुमेह अनियंत्रित तितकी या गंभीर परिणामांची शक्यता वाढते. यासोबतच वाढलेले वजन, वाढलेले रक्तामधील कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण, व्यायामाचा अभाव, मानसिक ताण, इतर व्याधीच्या औषधी यामुळेसुद्धा मधुमेहजन्य दुष्परिणामांना हातभार लागतो.

मधुमेहामुळे होणारे दुष्परिणामचे वर्गीकरण दोन गटात होते. पहिला गट तीव्र स्वरूपाची समस्या असतो तर दुसरा गट दीर्घकालीन समस्या असतात. रक्तामधील साखरेचे प्रमाण खूप वाढवून प्रकार नंबर एक चा मधुमेही बेशुद्धावस्थेत जाऊ शकतो याला डायबेटिक कीटो एसिडोसिस म्हणतात. काही लोकांची शुगर जेव्हा आपण अति उत्तम प्रकारे नियंत्रित करतो तेव्हा रक्तातील साखर अचानक कमी होऊन रुग्णाला बेशुद्धा अवस्था येऊ शकते याला हायपोग्लायसेमिया म्हणतात. एकाएकी होणारे इतर आजार जंतूंच्या वाढीमुळे होतात. ज्या ठिकाणी जंतूसंसर्ग होतो त्या ठिकाणचे विकार आपल्याला

बघायला मिळतात. त्वचेचे जंतूसंसर्ग, लघवीच्या ठिकाणी खाजवणे, शिश्नाच्या अग्रभागाला सूज येणे आणि चिरा पडणे, दातांना झालेले जंतू संसर्ग, हिरड्या सुजणे, जखमा चिघळणे, फुफ्फुसांना झालेला जंतूसंसर्ग उदाहरणार्थ टीबी, न्युमोनिया यांचे उदाहरण देता येईल.

दुसऱ्या गटातील दुष्परिणाम हळू हळू मंदगतीने होतात. त्याची फारशी लक्षणे सुरुवातीला येत नाहीत त्यामुळे दुर्लक्ष होऊन अवयव निकामी होण्याची शक्यता वाढते. मधुमेहामुळे शरीरातील मोठ्या तसेच सूक्ष्म रक्तवाहिन्या अवरुद्ध होतात आणि त्यापासून रक्तपुरवठा होणाऱ्या इंद्रियांना रक्तपुरवठा कमी होतो. ज्या इंद्रियांचा रक्तपुरवठा कमी होतो त्याचे दुष्परिणाम बघायला मिळतात. मेंदू, हृदय, पाय, किडनी, डोळे, यकृत अशा महत्त्वाच्या इंद्रियांवर मधुमेहाचे दुष्परिणाम होऊ शकतात. रक्त वाहिन्यांसोबतच मज्जा संस्थेवर मधुमेहाचा दुष्परिणाम होतो. प्रत्येक इंद्रियाची संवेदनक्षमता कमी होते. हृदयाची गती अनियमित होणे, पोटातील आतड्याची गती मंदावणे, लिंग ताठर न होणे, त्वचेला घाम कमी येणे, त्वचा रूक्ष होणे असे अनेक वाईट परिणाम बघायला मिळतात. या लेखामध्ये आपण महत्त्वाच्या दुष्परिणामांची चर्चा करणार आहोत.

१. करता डोळसपणे मधुमेह नियंत्रण, डोळ्यांना मिळेल संरक्षण!

डोळ्याच्या निरनिराळ्या नाजूक भागांवर मधुमेहाचे दुष्परिणाम होऊ शकतात. डोळ्याच्या मागील भागातील नेत्र पटलावर म्हणजे रेटिनावर होणारे दुष्परिणाम गंभीर असतात. नेत्रपटलाचा कोणता भाग निकामी होतो यावर दृष्टीदोषाची तीव्रता अवलंबून असते. मधुमेहींमध्ये मोतीबिंदू, काचबिंदू रेटिनोपॅथी असे विविध प्रकारचे डोळ्यांचे विकार

होऊ शकतात. रेटिनावर होणारे दुष्परिणाम मधुमेह नियंत्रणाशी संबंधित असतात. रेटिनावरील सूक्ष्म रक्तवाहिन्या अवरुद्ध होऊन रेटिनाचा रक्तपुरवठा कमी होतो. यामुळे रेटिनाची जडण घडण बिघडते. डोळ्यांच्या विकारा करता अजूनही प्रभावी औषध उपलब्ध नसल्याने सुरुवातीपासूनच मधुमेह कोलेस्ट्रॉल, ब्लड प्रेशर, वजन नियंत्रित ठेवणे, तंबाखूचा कोणत्याहीमार्गे उपयोग न करणे हा मार्ग उत्तम! डोळ्यांची नियमित तपासणी करून रेटिना वर लक्ष ठेवणे हा मार्ग पण महत्त्वाचा. डोळ्यांची तपासणी करताना फक्त चष्मा न तपासता डोळ्यांची बाहुली मोठी करून नेत्रपटलाची तपासणी करणे आवश्यक आहे. ही तपासणी कधी करायची हे आपल्या डॉक्टरांच्या सल्ल्याने ठरवून घ्यावे. किडनी आणि डोळ्यांच्या रक्तपुरवठ्याची संरचना सारखीच असल्याने ज्यांच्या किडनीला सूज आहे त्यांनी डोळे आणि ज्यांच्या रेटिनावर दुष्परिणाम झालेले आहेत त्यांनी किडनीची तपासणी करणे आवश्यक आहे.

२. किडनीवर लक्ष ठेवा!

आपल्या शरीरात तयार होणारी घाण मुत्रावाटे बाहेर करण्याचे काम किडनी करत असते. यासोबतच रक्तामधील क्षारांचे, पाण्याचे प्रमाण नियंत्रित करणे किडनीचे कार्य आहे. रक्तामधील हिमोग्लोबिनसुद्धा किडनी मार्फत तयार होत असते. रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्या करता किडनी सतत प्रयत्न करत असते. रक्तामधील घाण काढण्याकरता किडनीमध्ये असंख्य सूक्ष्म फिल्टर्स असतात. अनियंत्रित मधुमेहामुळे फिल्टर लिंक होता आणि मग नको त्या गोष्टी किडनी फिल्टर करायला सुरुवात करते. लघवीमध्ये प्रोटीन येणे हे किडनीवरील दुष्परिणामांचे पहिले लक्षण. किडनीच्या विकारांची लक्षणे लवकर येत नाहीत यामुळे

निदान उशिराने होते. किडनी विकारा

करता कोणते विशिष्ट औषध उपलब्ध नसल्याने आणि किडनी विकारांचा संबंध मधुमेह नियंत्रणाशी असल्याने सुरुवातीपासूनच मधुमेह नियंत्रण करणे हा किडनी विकार टाळण्या करता सर्वात प्रभावी मार्ग आहे. किडनीची सूक्ष्म तपासणी करत असताना रक्तामधील युरिया आणि क्रिएटिनिनसोबतच लघवीमधील मायक्रो अल्ब्युमिन, शसषी तपासणी करणे महत्वाचे! किडनीविकार जास्त तीव्र झाल्यावर तोंडावर पायावर सूज येणे, रक्तामधील हिमोग्लोबिन कमी होणे, ब्लड प्रेशर वाढले, दम लागणे, अशक्तपणा येणे, मळमळ आणि उलटी होणे अशा प्रकारची लक्षणे येतात. मधुमेहासोबतच ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण करणे आणि तंबाखूचे कोणत्याही प्रकारे सेवन न करणेसुद्धा आवश्यक आहे.

३. सांभाळा आपले हृदय !

मधूनही मध्ये हृदयविकाराचे प्रमाण इतरांपेक्षा दुप्पट असते. मधुमेहाची आणि सोबत असलेल्या इतर विकारांची जसे ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल काळजी घेतल्यास हृदयविकाराचं प्रमाण कमी करता येते. हृदयाचे काम शरीरातील अवयवांना रक्तपुरवठा करणे आहे. हृदयाला स्वतःचा रक्तपुरवठासुद्धा असतो. हृदयाला रक्तपुरवठा करणाऱ्या रक्तवाहिन्या अनियंत्रित मधुमेह, रक्तदाब, कोलेस्ट्रॉल यामुळे अरुंद होतात. हृदयाला रक्तपुरवठा कमी झाल्यामुळे हृदयाची कार्यक्षमता कमी होऊन हृदयविकाराची लक्षणे यायला सुरुवात होते. इतर लोकांपेक्षा मधुमेहींमध्ये हृदयविकाराची लक्षणे तेवढी तीव्र नसतात परंतु हृदय विकार इतरांपेक्षा तीव्र असतो. तंबाखू आणि दारूचे व्यसन, व्यायामाचा अभाव, लठ्ठपणा, मानसिक ताणतणाव अशा गोष्टी हृदयविकारास कारणीभूत ठरू शकतात. कमी

झालेले चांगले कोलेस्ट्रॉल आणि वाढलेले वाईट कोलेस्ट्रॉल सोबतच वाढलेलं ट्रायग्लिसराइड प्रमाण, अनियंत्रित रक्तदाबसुद्धा हृदय विकार वाढीस हातभार लावतात. मधुमेहींमध्ये हृदयविकाराची विशिष्ट लक्षणे फारसी येत नसल्याने लक्षणे येत नसल्याने मधुमेहींमध्ये हृदयविकाराचं निदान थोडा उशीरानेच होते. छातीत जळजळ करणे, छाती दुखणे, छातीतील दुखणे डाव्या हातामध्ये, छातीत आवळल्यासारखं वाटणे, दम लागणे, नेहमी अशक्तपणा वाटणे अशा प्रकारची लक्षणे असल्यास आपल्या डॉक्टरांना संपर्क करणे उत्तम!

४. जपा आपल्या पावलांना- चालाल तर चालाल !

अनियंत्रित मधुमेहामुळे पावलांचा रक्तपुरवठा आणि स्पर्शसंवेदना दोनीही कमी होता. रक्तपुरवठा कमी झाल्यास झालेल्या जखमा लवकर दुरुस्त होत नाहीत, स्पर्श संवेदना कमी झाल्यामुळे होणारा जखमा करत नाहीत अशा दुहेरी कात्रीत मधुमेही अडकतात. पायाची स्पर्शसंवेदना बिघडली तर पायाला मुंग्या येणे, पायाला जळजळ करणे, पायांमध् ये टोचल्यासारखे वाटणे, पाय बधिर होणे अशा प्रकारची लक्षणे येतात. पावलांचा रक्तपुरवठा कमी झाल्यास चालताना पाय भरून येणे, पायात पेटके येणे, पाय दुखत राहणे अशा प्रकारची लक्षणे असतात. त्वचेचा रक्तपुरवठा कमी झाल्यास त्वचेवरील केस कमी होतात, त्वचा रुक्ष होते, त्वचेवर बारीक बारीक चिरा पडतात. अशा वेळी जंतूसंसर्ग झाला तर पाय सुजतो. मधुमेहींचा पावलांवर बुरशीचासुद्धा प्रादुर्भाव होऊ शकतो. पावलांचा रक्तपुरवठा आणि मज्जासंस्था यांचा समन्वय बिघडल्याने हाडांवर वाईट परिणाम होतो. याने पाउलांची जडण घडण बिघडते.

रक्तामधील साखर कायम नियंत्रणात ठेवली, पावलांना इजा होणार नाही याची काळजी घेतली, जखम किंवा सूज आल्यास डॉक्टरांना त्वरित संपर्क केल्यास, पावलांचे नियमित व्यायाम केल्यास पावले आपल्याला जन्मभर साथ देतील. शरीरातील अवयवांपैकी मेंदूपासून आणि हृदयापासून सर्वात दूर असलेला अवयव म्हणजे पावलां! जखम होऊ नये म्हणून कायम सूती सैलसर पायमोजे, जाडसर परंतु नरम अशा प्रकारचं सोल असलेला कॅनव्हाॅस बूट वापरल्यास जखमा कमी होतात. सकाळ संध्याकाळ पाय धुवावे, बोट्यांच्या मधल्या भागात बुरशी झाली का यावर लक्ष द्यावे, पाय कोरडे ठेवावे अशी काळजी घेतल्यास पावलांचे वाईट परिणाम थांबवता येतात.

५. चेतासंस्थेचे आणि मेंदूचे विकार - मेंदू वर सूक्ष्म लक्ष ठेवा !

दीर्घकालिन मधुमेह यामुळे मज्जातंतूंच्या कार्यवरती परिणाम होतो त्याचप्रमाणे रक्तवाहिन्या अवरुद्ध झाल्यामुळे मेंदूचा रक्तपुरवठा कमी होतो. मेंदूच्या ज्या भागाचा रक्तपुरवठा थांबतो त्या भागाचे वाईट परिणाम बघायला मिळतात. अर्धांगवायु, दोन दोन प्रतिमा दिसणे, गोल गोल फिरून चक्कर येणे, तोतरे बोलणे, असंबद्ध बोलणे, बोललेले समजणे पण बोलता न येणे अशा प्रकारची लक्षणे मेंदू विकारामध्ये झालेली आपल्याला दिसतात. मधुमेह, ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करणे, तंबाखू बंद करणे, मानसिक ताण कमी करणे अशा गोष्टी केल्यास मेंदूचे विकार विकार टाळता येतात.

६. लैंगिक दुर्बलता

जुनाट मधुमेही असेल तर २५ टक्के स्त्री आणि पुरुषांना लैंगिक दुर्बलता जाणवू शकते. परंतु लज्जेमुळे किंवा अज्ञानामुळे ही समस्या डॉक्टरांजवळ बोलली जात नाही. मन आतल्या

मनात कुढत बसल्याने मधुमेहींचा आत्मविश्वास कमी होतो. त्यामुळे या समस्येची तीव्रता आणखी वाढते. वैवाहिक जीवनातसुद्धा मोठी अडचण तयार होते. डॉक्टरांचा वेळीच सल्ला घेऊन आपल्या जीवनासाठीशी याबाबत चर्चा केल्यास समस्या सुटू शकते.

मज्जातंतुची कार्यक्षमता कमी होणे, रक्तपुरवठा कमी होणे, सेक्स हॉर्मोनची कमतरता, मानसिक दौर्बल्य अशा वेगवेगळ्या किंवा एकत्रित कारणांनी लैंगिक समस्या निर्माण होतात. पुरुषांच्या लिंगाला ताठरता न येऊ शकल्याने नपुसंकत्व ही बाब मधुमेहींचे मानसिक खच्चीकरण करते. स्त्रियांचा योनीमार्ग कोरडा राहतो आणि कामेच्छा कमी होते. मार्गदर्शन आणि उपचारांनी या समस्या सोडवता येतात. मधुमेहींनी न लाजता, न घाबरता आपल्या डॉक्टरांशी याबाबत चर्चा करावी. आजमितीस लैंगिक दुर्बलतेवर अनेक प्रकारची औषधे उपलब्ध आहेत. औषधाने लिंगाला ताठरता येत नसल्यास लिंगामध्ये इंजेक्शन देणे, वॅक्यूम पंपाद्वारे लिंग ताठर करणे किंवा ताठरता येण्यास विशिष्ट शस्त्रक्रिया करणे असे अनेक मार्ग उपलब्ध आहेत.

काही नवीन रुग्णांमध्ये विनाकारण ही समस्या निव्वळ भीतीपोटी निर्माण होऊ शकते. आपल्या डॉक्टरांना योग्य तक्रारी सांगून चर्चा केल्यास विना औषधानेसुद्धा ही समस्या दूर होऊ शकते.

(लेखक, नांदेड येथील सुप्रसिद्ध मधुमेह विशेषज्ञ असून, युनायटेड डायबिटीज अँड एंडोक्राइन क्लिनिकचे ते संचालक आहेत.)

malpanidiabetes@gmail.com



कथा इन्सुलिन रेजिस्ट्ररची

डॉ. व्यंकटेश डुब्बे

ज्या व्यक्तीमध्ये इन्सुलिन रेजिस्ट्रन्स असतो, अशा व्यक्तीमध्ये सारवर ही शरीरातील पेशीमध्ये शोषण्याऐवजी रक्तातच मिसळलेली राहते. याचा परिणाम म्हणून शरीरातील स्वादुपिंडातील बिटा पेशी जास्त प्रमाणात इन्सुलिनची निर्मिती करतात. जोपर्यंत ह्या पेशी अधिकचा इन्सुलिन निर्माण करू शकतात, तोपर्यंत रक्तातील सारवर सामान्य पातळीत ठेवण्यात यश मिळते. कालांतराने स्वादुपिंडामधून अधिक इन्सुलिन निर्मिती होत नाही, परिणामी रक्तातील सारवरेची पातळी कायम वाढलेली दिसते.

इन्सुलिन हा एक महत्वाचा हार्मोन (संप्रेरक) आहे, जो आपल्या रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित करतो. हे हार्मोन इतके महत्वाचे आहे की, आपण त्याशिवाय जगू शकत नाही. इन्सुलिन हे आपल्या स्वादुपिंडाकडून तयार केले जाते, जे आपल्या रक्तातील ग्लुकोजला (रक्तातील साखरेला) आपल्याच स्नायू, चर्बी आणि यकृतातील पेशींमध्ये प्रवेश करण्यास मदत करते, जिथे ते ऊर्जेसाठी वापरले जाते. कारण आपण आहारातून घेतलेली साखर पेशींकडून स्वतःहून कधीच थेट घेतली जात नाही. त्यासाठी आपल्याला इन्सुलिन या हार्मोनची नित्य गरज असते. जेव्हा आपण अन्न खातो तेव्हा आपल्या शरीरातल्या पेशींना रक्तातली साखर किंवा ग्लुकोजच्या स्वरूपात इंधन त्वरित वापरासाठी उपलब्ध आहे, हे सांगण्याचं काम इन्सुलिन करतं. इन्सुलिन एका मध्यस्थाचं काम करतं. शरिरात अन्नावाटे जी साखर जाते ती शरीरभर पसरते. शरिरातील पेशींना सुदृढ राहण्यासाठी लागणारी ताकद ह्या साखरेतून मिळते. पण ह्या पेशी ती साखररूपी एनर्जी स्वतः शोषून घेवू शकत नाहीत. त्यांना एक मध्यस्थ लागतो, ते म्हणजे इन्सुलिन.

आपण अन्न खाल्ल्यानंतर आपल्या रक्तातील साखरेची पातळी किंवा ग्लुकोज वाढते. ते किती

प्रमाणात वाढते ते आपण काय खाता यावर अवलंबून असते. अन्न खाल्ल्यानंतर जेव्हा रक्तातील साखरेची पातळी वाढते, तेव्हा आपले स्वादुपिंड रक्तामध्ये इन्सुलिन सोडते. या इन्सुलिनमुळे रक्तातील वाढलेली साखर कमी करून सामान्य पातळीत ठेवण्याचे महत्त्वाचे काम इन्सुलिनकडून केले जाते. इंसुलिन रक्तातील साखरेला आपल्या शरीरातील पेशींमध्ये प्रवेश देण्याच्या किल्लीप्रमाणे काम करते, जे साखरेचा ऊर्जा म्हणून वापर करतात. याशिवाय, इन्सुलिन यकृताला रक्तातील अतिरिक्त साखर साठवून ठेवण्यासाठी मदत करते. जसे की, आपण उपवास केला किंवा बराच काळ काही खाद्येच नाही, तर यकृतातील ही साठवलेली साखर ऊर्जेसाठी वापरली जाते. मात्र काही शरीरांमध्ये एका किंवा अनेक कारणामुळे, एक अशी अवस्था निर्माण होते, जिथे शरीरातील पेशी इन्सुलिन निर्माण तर करतात, मात्र त्याचा वापर ऊर्जेसाठी करण्यात त्या असमर्थ ठरतात. म्हणजेच आपल्याच शरीरातील पेशी इन्सुलिनसाठी प्रतिरोधक बनतात. यालाच वैद्यकीय भाषेत इन्सुलिन रेजिस्टन्स, म्हणजेच इन्सुलिनची निष्क्रियता असे म्हणतात.

ज्या व्यक्तीमध्ये इन्सुलिन रेजिस्टन्स असतो, अशा व्यक्तींमध्ये साखर ही शरीरातील पेशींमध्ये शोषण्याऐवजी रक्तातच मिसळलेली राहते. याचा परिणाम म्हणून शरीरातील स्वादुपिंडातील बिटा पेशी जास्त प्रमाणात इन्सुलिनची निर्मिती करतात. जोपर्यंत ह्या पेशी अधिकचा इन्सुलिन निर्माण करू शकतात, तोपर्यंत रक्तातील साखर सामान्य पातळीत ठेवण्यात यश मिळते. कालांतराने स्वादुपिंडामधून अधिक इन्सुलिन निर्मिती होत नाही, परिणामी रक्तातील साखरेची पातळी कायम वाढलेली दिसते. इन्सुलिनची अयोग्य निर्मिती आणि रक्तातील साखरेची वाढलेली पातळी यांचा एकत्रित परिणाम म्हणून

आपल्याला जो आजार होतो, त्याला मधुमेह किंवा डायबिटीज असे म्हणतात. मधुमेहाच्या मुख्य दोन प्रकारापैकी डायबिटीज टाईप २ या आजारामध्ये इन्सुलिन रेजिस्टन्स हेच मुख्य कारण असते.

इन्सुलिन रेजिस्टन्स का निर्माण होतो ?

शारीरिक हालचालींची कमतरता किंवा व्यायाम न करणे आणि अति कॅलरीयुक्त आहाराचे सेवन यांचा इन्सुलिन रेजिस्टन्स होण्यामध्ये जवळचा संबंध आहे, असे संशोधनाने सिद्ध झाले आहे. इन्सुलिन रेजिस्टन्स होण्यासाठी विविध अनेक कारणे आहेत, पण अनुवंशिकता हेही एक कारण ठरू शकते. व्यायामाचा अभाव, एखादे इन्फेक्शन म्हणजेच एखाद्या रोगाची लागण, एखादा गंभीर आजार, मेटाबोलिक सिंड्रोम, वाढलेले वजन, विशेषतः पोटाचा घेर वाढणे, गर्भावस्था, काही औषधांचे दुष्परिणाम (उदा : स्टीरॉइडचा अतिवापर) तसेच दैनंदिन ताण-तणाव या सगळ्यांच्यामुळे इन्सुलिन रेजिस्टन्स वाढण्याची शक्यता बळावते.

अति कॅलरीयुक्त आहार, अति अनसॅच्युरेटेड फॅटचे सेवन, मिठाचे अतिसेवन, तसेच फास्टफूडचे अतिसेवन, जास्त प्रमाणात नॉनव्हेज सेवन, अशा काही चुकीच्या खाण्याच्या सवयीमुळेही इन्सुलिन रेजिस्टन्स वाढत जातो. इन्सुलिन रेजिस्टन्समुळे शरीरातील चर्बीच्या पेशीत वाढ होते. त्यामुळे वजन वाढण्याचा वेग वाढतो. वाढलेल्या वजनमुळे इन्सुलिन रेजिस्टन्सच्या प्रमाणात पुन्हा वाढ होते. काही संशोधनानुसार पोटाच्या भागातील जमा झालेली चर्बी हे इन्सुलिन रेजिस्टन्स व डायबेटिससाठी महत्त्वाचे कारण ठरू शकते. म्हणून पोटाच्या भागावरील चर्बी घटवल्यास इन्सुलिन रेजिस्टन्स कमी करण्यास व डायबेटिस रिव्हर्स करण्यास अत्यंत मोलाची मदत होते.

इन्सुलिन रेजिस्टन्स कसा ओळखावा ?

नवीन संशोधनानुसार सध्या प्रत्येक तीनपैकी एका व्यक्तीला प्री-डायबिटीज आहे, परंतु बहुतेकांना हे माहितच नाही. प्री-डायबिटीज असलेल्या व्यक्तींमध्ये रक्तातील ग्लुकोजची पातळी सामान्यपेक्षा जास्त असते, परंतु मधुमेह असल्याचे निदान करण्याइतपत जास्त नसते. इन्सुलिन पुरेसे कार्यक्षम नसल्यामुळे रक्तातील साखरेची पातळी सामान्य पातळीपेक्षा पुढे जाते, तेव्हा त्यांना टाईप २ डायबेटिस झाला असे म्हटले जाते. इन्सुलिन रेजिस्टन्स समजण्यासाठी कोणतीही चाचणी असू शकत नाही; परंतु त्याची काही लक्षणे आहेत. लक्षणावरून आपल्याला इन्सुलिनचा रेजिस्टन्स होतोय का, हे ओळखता येऊ शकते.

एखाद्या गोष्टीवर लक्ष केंद्रित करता न येणे, रक्तातील वाढलेले साखरेचे प्रमाण, पोटाची ढेर वाढणे, सुस्ती येणे, मुख्यत्वेकरून जेवल्या जेवल्या सुस्ती येणे, भूक जास्त लागणे, वजन वाढणे, रक्तदाब वाढणे, ट्रायग्लिसराईड नावाची रक्तातील चरबीचे प्रमाण वाढणे, मानसिक तणाव, नैराश्य, डिप्रेसन इत्यादी जाणवणे, मानेवरची त्वचा काळसर व जाड दिसणे, त्यावर दोरीसारखे वळ दिसणे, यकृतामध्ये चरबी जमा होणे (यालाच फॅटी लिव्हर म्हणतात), स्त्रियांमध्ये प्रजनन दोष निर्माण होणे, मुलांमध्ये वाढ योग्य प्रमाणात न होणे, यासारखी लक्षणे इन्सुलिन रेजिस्टन्स असलेल्या व्यक्तींमध्ये आढळून येतात.

इन्सुलिनची सामान्य पातळी किती असते ?

इन्सुलिन पातळीची सामान्य श्रेणी प्रयोगशाळा आणि चाचणीसाठी वापरल्या जाणाऱ्या विशिष्ट परखांवर अवलंबून असते शकते. तथापि सर्वसाधारणपणे उपाशीपोटी इन्सुलिनची पातळी प्रौढांमध्ये ५ ते २० मायक्रो

इंटरनॅशनल युनिट प्रति मिनिटं यादरम्यान असते. मात्र जेवण, शारीरिक हालचाली आणि तणाव यासारख्या घटकावर अवलंबून इन्सुलिनची पातळी दिवसभर बदलू शकते. जेवणानंतर इन्सुलिनची पातळी वाढते आणि हळूहळू उपवासाच्या पातळीवर परत येण्याआधी एक किंवा दोन तासात उच्च होते. इन्सुलिन प्रतिरोधक किंवा टाईप २ डायबेटिस असलेल्या लोकांमध्ये इन्सुलिनला प्रतिसाद देण्याची शरीराची क्षमता कमी झाल्यामुळे उपवासाच्या वेळी देखील (फास्टिंग इन्सुलिन) इन्सुलिनची पातळी वाढू शकते.

इन्सुलिन रेजिस्टन्सची तपासणी कशी करावी ?

तसे पाहता इन्सुलिन रेजिस्टन्स तपासणी करणारी एकही विशिष्ट चाचणी उपलब्ध नाही. आपल्या शरीरात इन्सुलिनचा प्रतिकार आहे की नाही हे शोधण्यासाठी, काही चाचण्या वापरल्या जाऊ शकतात.

१. फास्टिंग ग्लुकोज अँड फास्टिंग इन्सुलिन :

ही उपाशीपोटी केलेली रक्तातील ग्लुकोज आणि इन्सुलिन चाचणी होय. ही चाचणी रात्रभर उपवास केल्यानंतर आपल्या रक्तातील ग्लुकोज आणि इन्सुलिनची पातळी मोजते. जर रक्तातील ग्लुकोजचे प्रमाण जास्त असेल आणि आपल्या इन्सुलिनचे प्रमाणही जास्त असेल तर ते इन्सुलिन रेजिस्टन्सचे लक्षण असू शकते.

२. ओरल ग्लुकोज टॉलरन्स टेस्ट :

या चाचणीमध्ये ग्लुकोजचे द्रावण प्यायला दिले जाते. त्यानंतर रक्तातील ग्लुकोज आणि इन्सुलिनची पातळी नियमित दर दोन-तीन तासांच्या अंतराने मोजली जाते. जर आपल्या रक्तातील ग्लुकोजची पातळी इन्सुलिनची पातळी वाढूनही उच्च राहिली तर ते इन्सुलिन रेजिस्टन्सचे लक्षण असू शकते.

३. HBA1C टेस्ट :

ही चाचणी मागील दोन-तीन महिन्यातील आपल्या रक्तातील ग्लुकोजची सरासरी पातळी किती आहे ते मोजते. जर आपली एचबीएनसी पातळी जास्त असेल तर ते इन्सुलिन रेजिस्टन्सचे लक्षण असू शकते.

४. फास्टिंग ब्लड ट्राय ग्लिसराईड टेस्ट :

रक्तातील ट्राय ग्लिसराईडची (म्हणजेच एक प्रकारचे चरबी) वाढलेली पातळी हे इन्सुलिन रेजिस्टन्सचे लक्षण असू शकते.

इन्सुलिन रेजिस्टन्स कमी होण्यासाठी काय करावे ?

इन्सुलिन रेजिस्टन्स कमी करण्यासाठी एक बहुआयामी दृष्टीकोन आवश्यक आहे. ज्यामध्ये जीवनशैलीतील बदल, आहारातील बदल आणि काही प्रकरणांमध्ये औषधे समाविष्ट आहेत. इन्सुलिन रेजिस्टन्स कमी होण्यासाठी जीवनशैली हेच प्रमुख औषध आहे. आपल्याला इन्सुलिन रेजिस्टन्स टाळायचा असेल तर आपण ज्या व्याधीने ग्रस्त असाल, तो

आधी आटोक्यात आणावा लागेल. वाढलेले वजन कमी करणे, शारीरिक हालचालीत वाढ करणे अत्यंत गरजेचे आहे. आहारात कार्बोहायड्रेट्सचे म्हणजेच साखरेचे प्रमाण कमी करून, तंतुमय पदार्थांचे प्रमाण वाढवणे गरजेचे आहे. अन्नातील तंतुमय पदार्थ भूक कमी करण्यास मदत करतात. भूक मंदावल्याने आहार कमी घेतला जातो, पर्यायाने कॅलरीजचे सेवन कमी होते. यामुळे वजन घटायलाही मदत होते. तळलेले पदार्थ, गोड पदार्थ, अति मिठाचे किंवा खारट पदार्थ, फास्ट फूड यांचे मर्यादित सेवन ठेवल्यास, इन्सुलिन रेजिस्टन्स नियंत्रणात आणता येऊ शकतो.

(लेखक, नांदेड शहरातील नामांकित मधुमेह व हृदयरोग तज्ज्ञ असून, भगवती मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटलचे ते संचालक आहेत.)

dubbe.venkatesh@gmail.com

GUFIC HEALTHCARE

POLMAXIB
Polmaxib 2 mg Capsules
Potent, Safe,
Tissue Specific Coxib in OA

Gufican oil
Beat the pain beyond COX

Sallaki
TABLETS
400 / 600
Clinically proven anti-arthritis

Sallaki
LINIMENT
Powerful Penetration for Quick relief

Sallaki
M.R.
TABLETS
Non-sedative & safe muscle relaxant

Nucart-VG
TABLETS
VeGan way to manage OA

BOCOMO
DUO TABLETS
Quickly Heals & strengthen bones

Vipro-m
TABLETS
Vital Promising Micronutrients



गर्भावस्थेतील मधुमेह

डॉ. आदिती काबडे

गरोदरपणात स्त्रीच्या शरीरात स्त्रवणारे सगळेच हॉर्मोन्स तिची शुगर वाढवण्याचं काम करत असतात. एरवी हे बाकाच्या पोषणासाठी गरजेचं असतं पण मधुमेही गर्भवतीच्या शरीरातील चयापचय वेगळं असल्यामुळे तिची शुगर प्रमाणाबाहेर वाढत जाते. आईची शुगर वाढल्यामुळे बाकावर हकूहकू विपरित परिणाम होऊ लागतात. बाकाचं वजन अनियंत्रित वाढू लागतं, बाकाभोवतीचं पाणी झपाट्याने वाढू लागतं. बाकामध्ये हृदय, किडनी, मेंदू, पाठीचा कणा, पचन संस्था यातील विकृती, दुभंगलेले टाकू, ओठ अशी वेगवेगळी व्यंग निर्माण होऊ शकतात. अशी बाकं वजन जास्त असूनही तब्येतीने अतिशय नाजूक होतात.

भारत ही जणू जगात मधुमेहाची राजधानी बनत चालली आहे. हे नक्कीच आपल्याला अभिमानास्पद नाही. आपल्या देशात १८ वर्षावरील अंदाजे ७७ दशलक्ष लोक मधुमेहाने (टाईप २ डायबिटीजने) ग्रस्त आहेत. सुमारे २५ दशलक्ष लोक प्री-डायबिटीस हया अवस्थेत आहेत. योग्यवेळी काळजी घेतली नाही तर त्यांना मधुमेह होण्याचा धोका आहे. त्याशिवाय गरोदरपणातला मधुमेहाचे प्रमाण देखील सध्या दिवसेंदिवस वाढत आहे. सध्या जगभरात ३१.३.३ दशलक्ष गर्भवती स्त्रियांना मधुमेह होण्याचा अंदाज वर्तविला गेला आहे. जवळ जवळ जगभरातील १४% गर्भवती स्त्रिया गरोदरपणात मधुमेहाने प्रभावित आहेत. गरोदरपणा हा महिलेच्या आयुष्यातील आनंददायी व अपेक्षापुतचा काळ आहे. गरोदरपणात मधुमेह ही एक चिंताजनक बाब असून, ते मोठे आव्हान सुद्धा आहे.

गर्भावस्थेतील मधुमेह ही एक मधुमेहाची स्थिती आहे जिथे रक्तातील साखरेची पातळी जास्त असते जी गर्भधारणेच्या प्रारंभी किंवा गर्भधारणेदरम्यान विकसित होते. दुसऱ्या शब्दांत, ही अशी स्थिती आहे जी गर्भवती महिलेमध्ये उद्भवते जी गर्भधारणेपूर्वी मधुमेही नव्हती, गर्भधारणेदरम्यान उच्च रक्तातील साखर किंवा ग्लूकोजची पातळी विकसित

होते.

गर्भावस्थेचा मधुमेह इतर प्रकारच्या मधुमेहांप्रमाणेच तुमच्या पेशी साखर किंवा ग्लुकोजचा वापर कसा करतात यावर परिणाम होतो. साधारणपणे, तुमचे शरीर इन्सुलिन नावाचे संप्रेरक वापरते जे तुमच्या रक्तातून साखर किंवा ग्लुकोज तुमच्या पेशींमध्ये ऊर्जेसाठी हलवण्यास मदत करते. गर्भधारणेदरम्यान, तुमच्या शरीरातील हार्मोन्सची पातळी तुमच्या शरीरात रक्तातील साखरेवर अकार्यक्षमतेने प्रक्रिया करण्यासाठी बदलते. जेव्हा शरीर पुरेसे इन्सुलिन तयार करू शकत नाही किंवा इन्सुलिन वापरणे थांबवते तेव्हा रक्तातील साखर किंवा ग्लुकोजच्या पातळीत वाढ होते. उच्च रक्तातील साखरेची पातळी किंवा गर्भधारणेचा मधुमेह तुमच्या गर्भधारणेवर आणि तुमच्या बाळाच्या आरोग्यावर परिणाम करू शकतो.

गरोदरपणातला मधुमेह दोन प्रकारचा असतो १. गर्भवती राहण्याच्या अगोदरच असलेला मधुमेह आणि मधुमेहपुर्व अवस्था (प्री-डायबिटीस) २. स्त्री गर्भधारणेपूर्वी मधुमेहाने ग्रस्त नाही, पण गर्भावस्थेत मधुमेह होतो.

या मधुमेहाची कारणे काय ?

औद्योगीकरणाने जसजसे शहरीकरण होत गेले, तसतसे ग्रागीण भागातसुद्धा स्त्रियांचा घरकाम करतानाचा शारिरिक व्यायाम कमी होत गेला. जरी ती दिवसभर व्यस्त असली तरी वेगवेगळी साधने, यंत्रे तिच्या घरात मदतीला आलीत. त्यामुळे पूर्वी घरकाम करतांना होणारा शारीरिक व्यायाम कमी झाला. शहरी स्त्रियांना अर्थाजनाकरीता घरातले काम करून बरेच तास घराबाहेर काम करावे लागते. त्यामुळे ताण-तणाव निर्माण होतात. शारिरिक व्यायामाचा अभाव, बैठ्या कामामुळे स्थूलपणा, लठ्ठपणा ह्या समस्या निर्माण होऊ लागल्या. वेगवेगळ्या

पद्धतीने प्रक्रिया केलेले अन्नपदार्थ किंवा पॅकिंग केलेले अन्नपदार्थ खाणे म्हणजे स्थूलपणा, लठ्ठपणाला आमंत्रण देणे आहे. जंतुनाशक औषधांची वारेमाप फवारणी, भाज्या, फळे व धान्यांवर केली जात आहे. त्यामुळे आपल्या आतड्यातील जे चांगले जंतू आहेत, जे आतड्याचे संरक्षण करतात, ते मारले जातात. त्यातूनच लठ्ठपणा व मधुमेह होण्याची शक्यता वाढते. स्थूल असणा-या बालिका पुढे जाऊन आई बनणार असतात. त्यांना मधुमेह होण्याचा धोका जास्त असतोच, गर्भाशयात वाढणा-या बाळाला पण धोका असतो.

गर्भवती स्त्रियांत दिसणारे परिणाम :

* जास्त वजनाचे बाळ : जन्माच्या वेळी नवजात बाळाचे वजन ४ किलो किंवा त्यापेक्षा जास्त असू शकते. त्यामुळे बाळंतपणात अनेक धोके निर्माण होऊ शकतात. preeclampsia व सिजेरियन सेक्शनचे प्रमाण ह्या स्त्रियांमध्ये जास्त असते.

जन्मजात हृदयात दोष : मधुमेहाचे निदान गर्भवती मध्ये झाले नसेल, पहिल्या तीन महिन्यात योग्य उपचार मिळाले नसतील तर बाळाच्या हृदयात दोष असण्याची शक्यता जास्त असते.

* Abortion (गर्भपात) किंवा अकाली प्रसूती होण्याची शक्यता अधिक असते.

* नवजात बाळात Hypoglycemia (रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी असणे), श्वसनासंबंधी आजार व काविळ होण्याची शक्यता अधिक असते. नवजात बाळाला नवजात खउण मध्ये भरती करावे लागते.

निदान कसे करावे ?

१. पहिल्या तीन महिन्यात Fasting Blood Glucose (उपाशी पोटी केलेली रक्तातील साखरेची तपासणी) व HbA1C तपासणी करणे.

तिसऱ्या तलडललत डलडडलतलस वलढणुडलकी शकुडतल अडलक असते.

२. GTT test (glucose tolerance test) : ही तोंडी ग्लुकुड सहलणुणूतल डलकणी आहे. डुखडुडीकुडल गडुडधलरणेत २ॡ ते २ॢ आठवडुडलडुडुवी ही डलकणी केली डलते. Random Blood Sugar ही डलकणी गडुडवसुथेतील डलडडलतलसके नलडलन करणुडलस डुरेशी नलही. डलरतीडुडलडुडे डलडडलतलसके डुरलडलण डलसुत आहे. तुडलडुळे गडुडवती सुडीडुडलडुडे वरील दुनुही डलकणुडल लवकरलत लवकर करलवुडलत.

डुरतुडेक गडुडवतीकी सलतवुडल डलहनुडलत ःडुडुड नलवलकी टेसुत करणुडलत डेते. डलडुडे ७ॡ ग्रॅडु ग्लुकुड देऊन दुन तलसलंनल गडुडवतीकी शुगर तडलसतलत. ती १ॡ० mmol/lit डेकुषल कडुडी डेणे अडेकुषलत असते. ७ॡ ग्रॅडु ग्लुकुड देऊन सुडुडल डुडल सुडुडलडुडीकी शुगर १ॡ० डेकुषल कडुडी डेते तुडुडलंकु शरीर ग्लुकुडडुडलंकु वुडवसुथलत वलघुतन करू शकत आहे असल डलकल अरुथ आहे. डुडल सुडुडलडुडींकु शरीर हे करू शकत नलही तुडलकी शुगर वलढते आणल डग डधुडेहलकं नलडलन केलं डलतं. १ॡ० डेकुषल डलसुत शुगर आली डुहणुन लगेक घलडरूडन डलणुडलकं करलण नसतं. तुडलनुतर डलत, डुडलडल, सलखर, डैदल अशी कडुडुडकं आहलरलतून वगळली आणल रुडक एक तलस डललणुडलकल वुडलडलड सुरू केलल तर शुगर नलडुडुनणलत डेऊ शकते. गरुडुडरडणलत उडलशीडुडुटी डुहणुडे fasting bsl ९० कुडल खलली आणल डेवणलनुतरकी डुहणुडे ppbsl १२० कुडल खलली असलवी ललगतुे.

गरुडुडरडणलत सुडीकुडल शरीरलत सुडवणलरुे सगळेक हलडुडुनुस तलकी शुगर वलढवणुडलकं कलड करत असतलत. एरुवी हे डलडलकुडल डुडुषणलसलठी गरुडेकं असतं डण डधुडेही गडुडवतीकुडल शरीरलतील कडलडडकड वुेगळं असलुडलडुळे तलकी शुगर डुरलडलणलडलहेर वलढत डलते. आईकी शुगर वलढलुडलडुळे डलडलवर हळुहळु वलडरलत डुरलणलड हुुकु ललगतलत. डलडलकं वडन अनलडुडुनलत वलढु

ललगतं, डलडलडुडुवतीकं डलणल डुडलडलडुडलने वलढु ललगतं. डलडलडुडुडे हृदुड, कलडनल, डुंडू, डलठीकल कणल, डकन संसुथल डलतील वलकुडुती, दुडुंगलेले टलळू, ओठ अशी वुेगवुेगळी वुडंग नलरुडलण हुुकु शकतलत. अशी डलळं वडन डलसुत असुनही तडुडेतीने अतलशड नलडुकु हुुतलत. डनुडलनुतर तुडुडलंनल शुगर कडुडी हुुणुे, कलवीळ डलसलरखुडल गंडुडुडर सडसुडुडलंनल तुंडु घलवं ललगतं. गरुडुडरडणलतील डधुडेहलडुळे डलडलकं वडन वलढतं तसंक डुरसुडुतीकुडल कळल सहन करणुडलकी तलकद खूडक कडुडी हुुते तुडलडुळे सलडुडुरलडनकी शकुडतल वलढते. नुडुडलल डलललवुहरी डुडलडुडलस डलडलकं डुकं कलवल खलंदुे अडकून डसलुडलने डलर डुडुठल धुकल उडुडुडु शकतुु. हल डधुडेह अनुवलंशलकुसुडुडल असु शकतुु. डुडल सुडुडलडुडींनल गडुडरडणलत डधुडेह हुुतुु तुडुडलंनल नुतरकुडल आडुडुडलत डधुडेह हुुणुडलकी शकुडतल खूड डलसुत असते. तसंक वडलत आलुडलनुतर PCOD असणलकुडल डुलींनलडुडे डलके डुरलडलण डलसुत आढळतं.

उडकलर :

गरुडुडरडणलतलल डधुडेह इनुसुललनवुदलरुे नलडुडुनुरीत केलल डलतुु. कधुी कधुी डेतुडलरुडुडलन सलरखुी तुंडुडलवलटे देणरी औषधुे सुधुदल वलडरली डलतलत. डलडडलतलस करीतल इतर डरीक औषधुे आहेत डण ती गडुडवती सुडीलल दलली डलत नलहीत, करलण तुडलडुळे गडुडलतील सलखरुेके डुरलडलण अकलनक कडुडी हुुणुडलकी शकुडतल असते.

इनुसुललन इंडेकुशन हे गरुडुडरडणलत देणुडलस एकदड सुरकुषलत आहे. हे औषध सुरवलतीडलसुन शुेवतडुरुडत दलले डलते. गरुडेनुसलर डलळंतडण डुडलडुडलवर इनुसुललन देणे हड दलले डलते. डुनुहल नेहडुी करीतल इनुसुललन दलले डलत नलही. करलण हल डलडडलतलस (Gestational diabetes) कलडडडसुवरुडुी नसतुु. एक गुुषु लकुषलत ठुेवलडकी डुहणुडे, अशल सुडीडुडलंनल डलडडलतलस टलईड २ हुुणुडलकल धुकल नेहडुीक असतुु. डुडल

स्त्रीया आधिपासून इन्सुलिन इंजेक्शन घेतात, त्यांना इन्सुलिन चालू ठेवावे लागते. महत्वाचे म्हणजे डॉक्टरांच्या सल्यानुसार आहार काटेकोरपणे घेणे गरजेचे आहे.

गरोदरपणात मधुमेह कसा टाळायचा :

खरंतर खूप अवघड नाहीये. वयात येणाऱ्या मुलींची नीट काळजी घेतली तर भविष्यात हे प्रमाण कमी करता येईल. या मुलींना नियमित व्यायाम आणि योग्य आहार याची सवय लहानणापासून लावली तर त्यांचं वजन नियंत्रणात राहायला मदत होईल. पाळी सुरू होऊन दोन ते तीन वर्षांत नियमित झाली नाही तर स्त्रीरोग तज्ञांचा सल्ला घेऊन पाळी नियमित येईल इकडे बारीक लक्ष ठेवायला हवं. चांगल्या सवयी असलेली निरोगी मुले पुढे देशाचे भविष्य घडविणार आहेत. ४५ मिनिटांचा शारिरीक व्यायाम करणे मुलांना खूप गरजेचे आहे. आजच्या स्पर्धात्मक युगामध्ये मुलांमध्ये शारिरीक व्यायामाचा अभाव असतो. परिक्षेमध्ये उत्तमप्रकारे उत्तीर्ण होणे हीच पालकांची अपेक्षा असते. त्यामुळे ताण तणाव निर्माण होतात. मुलांमध्ये शारिरीक व्यायाम व आरोग्यवर्धक आहाराचा समावेश हे सुध्दा महत्वाचे आहे. प्रत्येकाने अधून मधून आपल्या मानेकडे लक्ष ठेवावे. मान जर काळसर दिसत असेल तर मधुमेहाचे ते लक्षण आहे, म्हणजेच जणू वजन कमी करण्याचा तो निर्देशक आहे. आपली उंची सेंटमीटर मध्ये मोजावी, जेवढी उंची असेल त्यामधून १०० वजा करायचे, जो आकडा येईल तेवढे तुमचे वजन असावे.

प्रेग्रन्सी प्लॅन करण्याआधी आपलं वजन योग्य आहे ना याबाबत सल्ला जरूर घ्यावा. नसेल तर वजन कमी करूनच पुढील प्लॅन करावा. आधी वजन कमी करून मग प्रेग्रन्सी प्लॅन करा असं सांगितल्यावर खूप वेळा मुली नाराज होतात, आमचा पण पुढच्या समस्या टाळण्याचा

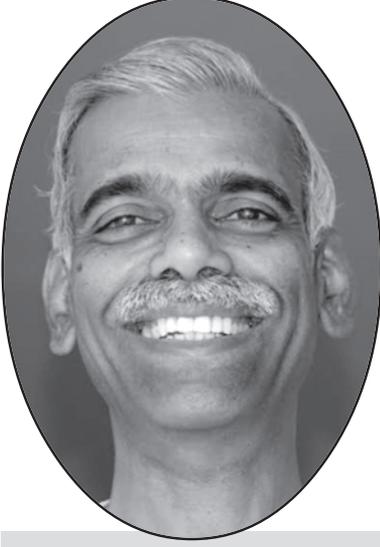
तो प्रयत्न असतो हे लक्षात घ्यायला हवं. गर्भपात होण्याचं प्रमाणही जास्त वजनाच्या मुलींमध्ये लक्षणीय आहे. गर्भवती दर वेळी तपासायला येतात तेव्हा आमचं त्यांच्या वाढत्या वजनाकडे बारीक लक्ष असतं. खूप वेगानं वाढणारं वजन हा धोक्याचा इशारा आहे. कर्बोदकं कमी आणि प्रथिनं जास्त हा नियम पाळला जायला हवा. आणि गर्भवतीला अतिखायला घालणं पूर्णपणे टाळायला हवं.

तारुण्यवस्थेत जर गर्भधारणेचा विचार करित असाल, तर १५० मिनिटे शारिरीक व्यायाम दर आठवडयाला केला पाहिजे. आरोग्यवर्धक आहार सवयी, प्रक्रिया केलेले अन्न, पॅक बंद अन्नपदार्थ यांचा वापर कमी किंवा पूर्णपणे बंद करावा.

आहारात हिरव्या पालेभाज्या, फळे व शेंगदाणे हयांचा समावेश करावा. गरोदर होण्यापूर्वी प्रत्येक स्त्रीने HbA1C ची चाचणी करणे जरूरीचे आहे. तुम्ही जर प्री डायबिटीक असाल तर साखर आहारातून बाद करायची आहे. ताण तणावाचे नियंत्रण करण्यासाठी रोज योग व ध्यानधारणा करणे पण तेवढेच आवश्यक आहे. आरोग्याविषयी अनास्था, शारिरीक व्यायामाचा अभाव, लठ्ठपणा, संतुलित आहार न घेणे ह्याचा स्त्रियांच्या आरोग्यावर व होणाऱ्या बाळाच्या आरोग्यावर गंभीर परिणाम होतो. सर्वच महिलांवर आज मोठी जबाबदारी आहे. जर आई सुदृढ असेल तरच बाळ सुदृढ होणार व एक मजबूत सशक्त, सक्षम अशी नवी पीढी निर्माण होण्यास मदत होणार आहे.

(लेखक, नांदेड येथील सुपरिचित मधुमेह विशेषज्ञ असून नारायणा मल्टिस्पेशालिटी हॉस्पिटलच्या त्या संचालक आहेत.)

kulk.prasad@gmail.com



मापदंड डायबेटिस रिव्हर्सलचे

डॉ. अविनाश सावजी

डायबेटिस बाबत आपली समज वाढविणे पण डायबेटिक रिव्हर्सलसाठी महत्वाचे असते. डायबेटिक रिव्हर्सल सोपे किंवा अवघड असेल, हे अनेक घटकांवर अवलंबून असते. यात रुग्णाची वैयक्तिक परिस्थिती, मधुमेहाचा प्रकार, रोगाची तीव्रता, रुग्णाची जीवनशैली, आहार, व्यायाम आणि तणाव व्यवस्थापन यांचा समावेश होतो. डायबेटिक रिव्हर्सल अशक्य नाही, पण ते सोपेही नाही. यासाठी आपल्याला शिस्तबद्ध आणि समर्पित असणे आवश्यक आहे. डायबेटिस रिव्हर्सलसाठी ज्या प्रकारची जीवनशैली आवश्यक असते,

आतापर्यंत असे मानले जायचे की डायबेटिस सारखे आजार हे हळूहळू वाढत जाणारे व कधीही बरे न होणारे आजार आहेत. जगातील बहुतेक सर्व मेडिकल कॉलेजेसमध्ये डॉक्टरांना अजूनही असेच शिकविले जाते. मात्र २०१४ ते २०१७ मध्ये डॉ रॉय टेलर व त्यांच्या टीमने इंग्लंड व स्कॉटलंडमध्ये केलेल्या संशोधनाने ही बाब चुकीची ठरवलेली आहे. त्यांचा या संशोधनावर आधारित रिसर्च पेपर लॅन्सेट या वैद्यकक्षेत्रातील सुप्रसिद्ध संशोधन पत्रिकेमध्ये २०१७ मध्ये प्रकाशित झालेला. त्यांनी केलेल्या या संशोधनात असे आढळून आले की केवळ जीवनशैलीमध्ये बदल करून ४६% लोकांचा डायबेटिस हा, सर्व औषधे बंद होऊन रिवर्स झालेला. सर्व लॅब चाचण्या करून ही सिद्ध झालेले.

डायबेटिस रिव्हर्सल म्हणजे काय ?

डायबेटिक रिव्हर्सल म्हणजे आपल्या जीवनशैलीत योग्य ते बदल करून, डायबेटिसचे जे मापदंड आहेत त्यांच्यामध्ये बदल होणे, सुरू असलेली सर्व औषधे बंद होणे व ती व्यक्ति नॉनडायबीटीक बनणे. याला रॅमिशन म्हणायचे की रेवर्सल यासंदर्भात अद्याप एकमत झालेले नाही. मुख्यत्वे ब्लड शुगर ही नॉनडायबीटीक म्हणजे

उपाशीपोटी १०० पेक्षा कमी व जेवणानंतर १४० पेक्षा कमी राहणे, HbA1C हे ५.६ पेक्षा कमी राहणे व या लेवल्स सर्व औषधे बंद झाल्यावरसुद्धा किमान एक वर्ष तरी कायम असणे याला आपण डायबेटिस रिवर्सल म्हणू शकतो.

अर्थात ज्या कारणामुळे डायबेटिस होतो, त्याच प्रकारच्या जीवनशैलीकडे आपण पुन्हा वळलो, तर ती व्यक्ति परत डायबीटीक बनेल हे उघड आहे. याचाच अर्थ डायबेटिस रिवर्सल ही काही कायमची व अंतिम स्थिती असणार नाही. त्यामुळे सुरुवातीचे उद्दिष्ट डायबेटिस रिवर्सल असेल व नंतर ती स्थिती कायम राखणे, ज्याला आपण मॅटेनन्स फेज असे म्हणू शकतो.

डायबिटीज रिव्हर्सल यशस्वी झाले असं म्हणता येण्यासाठी काही विशिष्ट निकष असतात. हे निकष वैयक्तिकरित्या बदलू शकतात, कारण प्रत्येक व्यक्तीची परिस्थिती वेगळी असते. तथापि, सामान्यतः खालील निकषांनुसार आपण डायबिटीज रिव्हर्सल झालं आहे का, हे ठरवू शकतो:

रक्त साखरेची पातळी:नियमितपणे रक्त साखरेची पातळी सामान्य श्रेणीत येणे व कायम तशीच राहणे.

HbA1C पातळी: HbA1C ही गेल्या तीन महिन्यांच्या सरासरी रक्त साखरेची पातळी दर्शवते. जर HbA1C हे ५.६% किंवा त्यापेक्षा कमी असेल, तर हे डायबिटीज नसल्याचे निदर्शक आहे.

औषधांची गरज: डायबिटीजसाठी घ्यावी लागणारी औषधे पूर्णतः बंद होणे.

लक्षणांमध्ये बदल:डायबिटीजची असलेली लक्षणे नाहीसी होणे.

डायबेटिक रिव्हर्सल हे टाइप २ डायबेटिस मध्ये शक्य आहे. डायबेटिसचे निदान झाल्याच्या सुरुवातीच्या काळात रिव्हर्सल जास्त सोपे व कमी कालावधीत होते. अर्थात

आजाराच्या कुठलीही टप्प्यात रिव्हर्सल शक्य असते असा यांचा अनुभव आहे. अगदी १५-२० वर्षे झालेल्या रुग्णांमध्ये पण रिव्हर्सल होताना आम्ही बघतोय. अर्थात हे व्यक्तिपरत्वे भिन्न असू शकते. काही लोकांना यासाठी अधिक प्रयत्न करावा लागतो. डायबेटिक रिव्हर्सल हा एक दीर्घकालीन प्रवास आहे. यासाठी आपल्याला खूप धीर धरावा लागतो आणि जीवनशैलीमध्ये केलेले बदल आयुष्यभर पाळावे लागतील.

डायबेटिक रिव्हर्सल शक्य आहे, मात्र ते पुढेही कायमसाठी टिकवून ठेवणे सोपे नसते. अनेकांचा उत्साह काही दिवस टिकतो व नंतर मात्र ढासळायला लागतो. कारण वैयक्तिक पातळीवर एकट्याला जीवनशैलीमधील हे सर्व बदल करणे व ते तसेच निरंतर टिकवून ठेवणे इतके सहजसाध्य नसते. त्यासाठी लागणारी प्रबळ इच्छाशक्ती आपल्यापैकी फारच कमी लोकांकडे असते. म्हणून कायमस्वरूपी जीवनशैलीमधील बदल टिकवून ठेवण्यासाठी संपूर्ण कुटुंबाचा सपोर्ट खूपच महत्वाचा ठरतो. त्यामुळे शक्यतो जीवनशैलीमधील बदल संपूर्ण घरानेच अवलंबले तर खूप मदत होते. तसेच अशा प्रकारची जीवनशैली अवलंबणाऱ्या व्यक्तींचा कुटुंबाबाहेरचा एक विस्तारीत सपोर्ट ग्रुप तयार होणे याचा पण झालेले रिव्हर्सल टिकवून ठेवण्यासाठी खूप फायदा होतो असे आमचा अनुभव आहे.

डायबेटिस रिवर्सल वर विश्वास असणारे डॉक्टर जर मार्गदर्शनासाठी सोबत असतील तर खूपच छान. अर्थात असे डॉक्टर सापडणे ही अजूनतरी जरा दुर्मिळच गोष्ट आहे. कारण बहुतेक डॉक्टरांचा डायबेटिस रिव्हर्सल वर विश्वासच नसतो असे सार्वत्रिक चित्र दिसते. कालानुरूप हे बदलत जाईल अशी खात्री आहे. डॉक्टरांच्या बिलीफ म्हणजेच धारणेचा रुग्णाच्या आजारवर परिणाम होतो अशी संशोधने आहेत.

त्यामुळे अशा डॉक्टरांचा प्रयत्नपूर्वक शोध गेहवून त्यांच्या योग्य प्रोत्साहन व मार्गदर्शनाखाली आणि स्वतःच्या प्रयत्नांनी डायबेटिक रिव्हर्सल करणे व झालेले रिव्हर्सल आयुष्यभरासाठी कायमचे टिकवून ठेवणे सोपे होऊ शकते.

डायबेटिक रिव्हर्सल हा एक प्रवास आहे आणि यासाठी आपल्याला शिस्तबद्ध आणि समर्पित असणे आवश्यक आहे. योग्य मार्गदर्शकाच्या मार्गदर्शनाखाली आपण स्वतःच्या जीवनशैलीत बदल करून मधुमेहावर नियंत्रण ठेवू शकतो आणि स्वस्थ जीवन जगू शकतो.

डायबेटिक रिव्हर्सल होण्यासाठी ज्या प्रकारची जीवनशैली आपल्याला अवलंबावी लागेल त्यामध्ये मुख्यत्वे आपल्या आहार विहार व आचार विचारांमध्ये बदल करावे लागतील. त्याबाबत थोडे सविस्तर जाणून घेऊ या.

आहार: आहार हा डायबेटिक रिव्हर्सलमध्ये सर्वात महत्त्वाचा घटक आहे. साधारणपणे ७०-८० टक्के परिणाम हा आहाराचा होतो असा आमचा अनुभव आहे. काय खायचे याबद्दल तर बहुतेक आहारतज्ञ सल्ला देतात. मात्र कधी, कसे व कशासाठी खायचे याबद्दल फारसे कुणी सांगताना दिसत नाही, जे कदाचित काय खायचे एवढेच किंवा त्यापेक्षा थोडे जास्त महत्त्वाचे असते.

दुसरे म्हणजे आज आहारतज्ञ डाएट चार्ट जो देतात तो त्या व्यक्तीसाठी दिलेला असतो, जो फार काळ टिकत नाही असा सार्वत्रिक अनुभव आहे. त्यामुळे आहारातील बदल ही संपूर्ण कुटुंबाने करणे गरजेचे असते व तसा डाएट प्लॅन दिल्यास तो कायमस्वरूपी टिकण्याची शक्यता अधिक असते.

आपल्या देशात विविध प्रदेशांमध्ये आहाराच्या सवयी आणि पद्धती वेगळ्या आहेत.

हे आपल्या देशाचे सांस्कृतिक आणि भौगोलिक विविधतेचे प्रतीक आहे. त्यामुळे आहाराचा प्रोटोकॉल हा स्थानिक परंपरा व सवयीनुसार असल्यास तो जास्त उपयोगी ठरतो असा आमचा अनुभव आहे.

वेगवेगळ्या प्रदेशांतील हवामान, माती आणि उपलब्ध साधनसंपत्ती वेगवेगळी असते. त्यामुळे, त्या प्रदेशातल्या लोकांच्या शारीरिक गरजाही वेगळ्या असतात. एकच आहार सर्वच लोकांच्या शारीरिक गरजा पूर्ण करू शकत नाही. त्याचप्रमाणे त्यांची पचनशक्तीसुद्धा वेगवेगळ्या प्रकारच्या आहाराला अनुकूल असते. एकाच प्रकारचा आहार सर्वच लोकांच्या पचनशक्तीसाठी योग्य नसतो.

आपल्याला स्थानिक आहार आणि आरोग्य या दोन्ही गोष्टींचा समतोल साधणे आवश्यक आहे.

काही मूलभूत निसर्ग नियम आयुष्यभर पाळायला पाहिजे. हे जर पाळले नाहीत व अन्य काही उपाय करून डायबेटिस रिव्हर्सल केलेही गेले तरी ते फार काळ टिकत नाही. दुर्दैवाने याबाबत बहुतेक डाएटेशियन कधीच बोलताना दिसत नाहीत. ही सर्व नियम पाळण्यासाठी एक पैसा पण खर्च येत नाही. हे नियम केवळ डायबेटिस रिव्हर्सल साठीच आवश्यक असतात असे नाही तर इतर अनेक आजारांच्या रिव्हर्सलसाठी पण गरजेचे असतात. इतकेच नाही तर कुठलाही आजार नसताना पण घरातील सर्वांनीच हे नियम पाळल्यास मुळात आपण आजारीच कमी पडू. कधीतरी अपवाद म्हणून हे नियम मोडल्या गेले तर फारसे बिघडणार नाही. मात्र कायमच आपण जर ही नियम मोडत राहू तर मात्र डायबेटिसच नाही तर इतर अनेक आजार होण्याचा धोका वाढेल.

भूक लागल्याशिवाय खाण्यासाठी तोंड उघडायचे नाही. या भूतलावरील कुठलाही प्राणी पोट भरलेले असताना खाण्यासाठी तोंड

उघडत नाही. अपवाद फक्त एकच, स्वतःला सर्वात हुशार म्हणविणारा मनुष्यप्राणी. आज आपण कुणीतरी आग्रह केला, आवडती खाण्याची वस्तु समोर आली, बोअर झाले, आनंद वा दुःख झाले, वेळ झाली की खाण्यासाठी तोंड उघडतो. ही सवय आपल्याला बदलायला पाहिजे.

दिवसभरात ४ पेक्षा जास्त वेळा खाण्यापिण्यासाठी तोंड उघडू नये. नाहीतर दिवसभर आपली चक्की सुरूच राहते व पचन संस्थेवर अकारण ताण येतो. (याला पाणी फक्त अपवाद असेल)

प्रत्येक घास हा ३२ वेळा चावून खाल्ल्याशिवाय गिळायचा नाही. म्हणजेच जेवण करण्याचा कालावधी वाढवायचा. तुम्ही १० मिनिटात जर जेवण संपवून ताटावरून उठत असाल तर त्याऐवजी २० मिनिटे ताटावर बसा. म्हणजेच हळूहळू जेवा. जास्त वेळा चावून खा. ३२ वेळा चावण्याचा नियम पाळा. त्याने एकतर तोंडातील लाळ अन्नामध्ये जास्त प्रमाणात मिसळेल. लाळेमध्ये टायलिन नावाचे एंझाईम असते जे कर्बोदकांच्या पचनासाठी जरी असते. त्याशिवाय चांगल्या प्रकारे चावून-चावून खाल्ले तर, आपल्या मेंदूमध्ये असणारे तृप्तीचे केंद्र लवकर समाधानी पावते व कमी जेवूनही पोट भरल्याचे समाधान होते. जेवण आपोआपच कमी होते व वजन कमी व्हायला मदत होते.

कुठलीही गोष्ट प्रमाणात करणे हा निसर्गाचा नियम आहे. अती झाले की त्रास होणारच, हा नियम खाण्याच्या संदर्भात पण लागू आहे. अति तिथे माती ही तत्व कायम स्मरणात ठेवायला पाहिजे. त्यामुळे अगदी कितीही चांगली म्हणविणारी कुठलीही बाब, अति झाली की आरोग्यासाठी चांगली नसते हे लक्षात ठेवायला पाहिजे. त्यामुळे कुठलाही खाण्याचा पदार्थ हा कितीही चांगला व आरोग्यदायी मानला जात असेल, तरी त्याचे पण अतिरेकी

सेवन आपला आजार वाढविणारच हे निश्चित.

चव समजणार्या ग्रंथी जीभेच्या फक्त समोरच्या भागावर असतात. त्यामुळे चवीचा आनंद घेण्यासाठी अन्नपदार्थ जीभेवर जास्तीत जास्त वेळ राहणे गरजेचे असते. जीभेच्या पाठीमागे व शरीरातील पुढच्या संपूर्ण अन्नमार्गामध्ये कोठेही चव समजू शकेल अशा ग्रंथी नसतात. त्यामुळे अन्नाचा घास एकदा जीभेच्या मागे गेला की चव समजणे बंद होणार; मग बेसण खाल्ले काय किंवा श्रीखंड खाल्ले काय! त्यामुळे चवीचा खरा आनंद घेण्यासाठी, शांतपणे रंग, गंध, चव या सर्वासह अन्नाचा पुरेपूर आस्वाद घेणे महत्वाचे असते. म्हणून अतिशय संथपणे व ध्यानपूर्वक जेवणाकडे पूर्ण लक्ष केंद्रित करून जेवण केल्यास खाण्यावर व वजनावर नियंत्रण राखणे सोपे जाते.

आपल्या शरीरात एक बायोलॉजिकल घडयाळ असते. त्यानुसार शरीराच्या सर्व प्रक्रिया चालत असतात. त्यानुसार जर आपण आपला दिनक्रम ठेवला तर, आरोग्य आपोआपच राखल्या जाईल. त्यामुळे खाण्याच्या वेळा पाळणे पण अतिशय महत्वाचे असते. सकाळी १०-११ व संध्याकाळी ६-७ या जेवणाच्या आदर्श वेळा आहेत. शक्यतो त्यांच्या जवळ जाण्याचा प्रयत्न करावा. रात्री ८ नंतर पोटात काहीही टाकू नये.

रात्रीचे जेवण व झोपण्याची वेळ यामध्ये साधारणपणे अडीच-तीन तासांचे अंतर असावे. हल्ली बरेच लोक खूप उशिरा जेवतात व लगेच झोपायला जातात. हे बदलायला पाहिजे.

ताटामध्ये भाज्या/सलादचे प्रमाण हे भरपूर असायला पाहिजे. ते कमीत कमी ५०-६० % किंवा जास्त असावे. रिव्हर्सल फेजमध्ये तर हे ८० % असेल तर जास्त चांगले.

रेनबो थाली : आपल्या ताटात विविध रंगाचे नैसर्गिक खाण्याचे पदार्थ असले पाहिजेत.

म्हणजे आवश्यक ते सर्व व्हिटामिन्स, मिनरल्स, अँटीऑक्सिडंटस् व एंझाइम्स मिळतात. मग इतर कुठलेही supplements घेण्याची गरज पडत नाही. (अपवाद फक्त विटामीन डी व बी १२. हे कमी असतील तर मात्र त्यांचे supplements घ्यावे लागतील.)

तेल-तूपाचे प्रमाण हे रिवर्सल फेजमध्ये तर अत्यल्प असावे. नंतरही एकूण सर्वच प्रकारचे स्निग्ध पदार्थ हे कमीत कमी खावेत. तेल-तूपाचा वापर प्रति व्यक्ति दरमहा ५०० ग्रामपेक्षा जास्त नको. खाण्याच्या पदार्थांवर कमीत कमी प्रक्रिया कराव्यात. खूप जास्त शिजविलेले, तळलेले पदार्थ हे आरोग्यासाठी चांगले नसतात.

साखर व रिफाईन्ड तेलाचा वापर पूर्णपणे बंद करावा. डायबेटिस असणाऱ्यानी सेंद्रिय गूळ पण सुरुवातीला तरी वापरायला नको. कच्च्या घाणीचे तेल वापरता येईल. किंवा तेल न वापरता त्याऐवजी सरळ ज्यापासून तेल बनते, त्या तेलबियांचा भाज्या बनविताना वापर करावा. जसे शेंगदाणे, तीळ, जवसाचे कूट, ओले नारळ वा खोबरा कीस इ. (म्हणजे त्याद्वारे आपल्याला आवश्यक असणारे प्रथिने, फायबर, सूक्ष्म आहार घटक द्रव्ये मिळतील. टेलमध्ये हे काहीही नसतात.) बरेच शास्त्रज्ञ तर साखर व तेल यांना हल्ली अन्नपदार्थ मानतच नाहीत. फार फार तर प्रिझर्वेटिव्ह म्हणून ते वापरावेत असे ते सुचवितात.

प्राणीजन्य पदार्थ अंडी-मांसाहार टाळावेत. अगदी दूध व दुधाचे पदार्थ पण टाळलेत तर त्याचा रिव्हर्सल साठी नक्कीच फायदा होतो असे दिसते. यापैकी कशामध्येही फायबर नसते, जे डायबेटिसच्या नियंत्रणासाठी अत्यंत महत्वाचे असते.

टीव्ही समोर बसून, मोबाईलवर बोलत असतांना वा घाईघाईत उभ्याने खावू नये. संपूर्ण लक्ष हे खाण्याकडेच असले पाहिजे. खाताना

माइंडफुली खाणे याचा खूप फरक पडतो. नाहीतर पोटात काय चालले याकडे आपले लक्षच नसते.

व्यायाम: नियमित व्यायाम आपल्या शरीराची इन्सुलिनची संवेदनशीलता वाढवण्यास मदत करते आणि रक्त शर्करा नियंत्रित ठेवण्यात महत्वाची भूमिका बजावते. एरोबिक व्यायाम आणि शक्ती प्रशिक्षण दोन्ही प्रकारचे व्यायाम करणे फायद्याचे ठरते.

नियमितपणे ३ प्रकारचे व्यायाम करणे आवश्यक असतात.

कार्डिओ वा दमश्वासाचे व्यायाम : ४५ मिनिटे चालणे/सायकलिंग/पोहणे यासारखे दमश्वासाचे व्यायाम रोज करणे.

शरीराच्या लवचिकतेसाठीचे व्यायाम : ३० मिनिटे योगासने/ सूर्यनमस्कार.

स्नायूची ताकद वाढविणारे व्यायाम : १५ मिनिटे सूर्यनमस्कार वा अन् कुठलेतरी स्नायू बळकट करणारे व्यायाम. एकतर शरीराचे वजन वापरून करावयाचे व्यायाम जसे दंड बैठका, पुशअप्स, सीटअप्स, स्प्रिंग वा इलास्टीक बॅन्डस् किंवा हल्ली सार्वजनिक बगिच्यामध्ये असलेल्या ग्रीन/ओपन जिम अथवा आधुनिक जिमचे व्यायाम यापैकी जे शक्य असेल व उपलब्ध असेल ते करता येतात.

असा तिन्ही प्रकारचा मिळून व्यायाम साधारणतः दिवसाला ९० मिनिटे व आठवड्यातून किमान ५ दिवस करणे आवश्यक असेल.

झोप: पुरेशी आणि गुणवत्तापूर्ण झोप आपल्या शरीरातील हार्मोन्सचे संतुलन राखण्यास मदत करते. दिवसभरात शरीराची झालेली सर्व झीज पण झोपेमध्ये भरून काढली जाते. झोप कमी झाल्याने रक्त शर्करा नियंत्रित करणे कठीण होते. झोपेसाठीसुद्धा निसर्गाचे घडयाळ

महत्वाचे ठरते. त्यामुळे उशिरात उशिरा रात्री ११ पर्यंत झोपणे व शक्यतो सूर्योदयापूर्वी सकाळी ५-६ वाजता उठणे रिव्हर्सलसाठी व एकूणच आरोग्य चांगले राखण्यासाठी उपयोगी ठरते.

आचार-विचार-भावना, मानसिकता:

आपल्या विचार व भावनांचा शरीराच्या सर्वच प्रक्रियांवर परिणाम होत असतो. विशेषतः हार्मोन्सच्या पातळीवर तर सरळ सरळ त्यांचा परिणाम होत असतो. म्हणून डायबेटिस रिव्हर्सलसाठी तर यांचा खूप महत्वाचा रोल असतो. तणाव आणि चिंता ही मधुमेहासाठी प्रमुख जोखीम घटक आहेत. योग, ध्यान आणि इतर तणाव व्यवस्थापन तंत्रांचा वापर करून आपण तणाव कमी करून मानसिक आरोग्य सुधारू शकतो. गरज असल्यास यासंदर्भात कौन्सेलरची मदत घेणे पण महत्वाचे ठरते. आज तर मानसिक समस्याग्रस्त असणाऱ्यांची संख्या भयावह पद्धतीने वाढत असताना दिसते आहे. आयुष्याची वाढलेली गती, जीवतोड स्पर्धा, जगण्यात जाणवणारी अर्थहीनता, ढासळणारी कुटुंबव्यवस्था, पातळ होत चाललेली नाती या सर्वांचा परिणाम एकूणच शरीर व मनाच्या आरोग्यावर होताना दिसतोय. डायबेटिसचे पण प्रमाण वाढत जाण्यामागे हे एक प्रमुख कारण असू शकते. त्यामुळे मनाच्या पातळीवर उपाय केल्याशिवाय रिव्हर्सल होणे शक्य नाही व झालेही तरी ते तात्पुरते असणार एवढे नक्की.

डायबेटिस हा कधीच बरा न होणारा व हळूहळू वाढतच जाणार आजार आहे अशी सार्वत्रिक धारणा/समज/ बिलीफ समाजामध्ये आहे. सामान्य लोकांच्या सोबत तो डॉक्टरंसमध्ये पण आहे. त्यामुळे प्रत्येक डायबेटिसचा रुग्ण स्वतःला तशीच स्वयं सूचना देत असतो व त्यानुसार आपले शरीर काम करत

असते. त्यामुळे ही धारणा जर बदलता आली, की डायबेटिस पण रिव्हर्स होऊ शकतो तर मात्र त्याचा खूप उपयोग होतो. त्यासाठी असे रिव्हर्सल झालेली उदाहरणे आपल्या डोळ्यापुढे असणे महत्वाचे ठरते.

वजन नियंत्रण :

आपले वजन गरजेपेक्षा १ किलो जास्त असेल तर, अडीच महिन्यांनी आयुष्य कमी होते. म्हणून आपले वजन नियंत्रणात ठेवावे. एक किलो वजन कमी करण्यासाठी ८००० कॅलरीज् खर्च कराव्या लागतात. त्यासाठी पायी चालणे (जवळपास २०० किमी.), सायकल चालविणे, पोहणे यासारखा व्यायाम साधारणतः ३०-४० तास करणे गरजेचे असते.

वजन कमी करण्यासाठी खाण्यापिण्याच्या व शरीरश्रमाच्या ज्या सवयी स्वतःला लावून घेण्याची गरज असते त्या सर्वांसाठीच हितकर असल्याने, घरातील सर्वांनीच तसा प्रयत्न करणे फायद्याचे राहिल.

वजन कमी करण्यासाठी खात्रीचा उपाय म्हणजे आपला बीएमआर (चयापचयाचा वेग) वाढविणे. हा मुख्यत्वे आपल्या शरीरातील स्नायूंच्या प्रमाणात असतो. त्यामुळे व्यायाम करून स्नायू बळकट करणे हे वजन कमी करण्यासाठी महत्वाचे असते. केवळ खाण्यातील बदलांनी फार काळ वजन कमी राहू शकत नाही. त्याला व्यायामाची जोड देणे आवश्यकच असते.

शरीरात जमा झालेल्या १ किलो जास्तीच्या चरबीसाठी शरीराला जवळपास २०० कि. मी. लांबीच्या रक्तवाहिन्यांचे जाळे नव्याने तयार करावे लागते. या वाढीव रक्तवाहिन्यांच्या जाळ्यामध्ये रक्त पोहचविण्यासाठी हृदयावरील ताण ही तेवढाच वाढतो. म्हणून वजन वाढू न देणे हे हृदयाचे व पर्यायाने आपले आयुष्य वाढविण्यासाठी आवश्यक व महत्वाचे असते.

ज्यांचं वजन मुळातच कमी आहे, त्यांच्याहीसाठी डायबेटिक रिव्हर्सलच्या बाबतीत वजन कमी करणे सोडले तर इतर सर्व काही नियम जवळपास तसेच लागू पडतात. डायबेटिस बाबत आपली समज वाढविणे पण डायबेटिक रिव्हर्सलसाठी महत्वाचे असते.

डायबेटिक रिव्हर्सल सोपे किंवा अवघड असेल, हे अनेक घटकांवर अवलंबून असते. यात रुग्णाची वैयक्तिक परिस्थिती, मधुमेहाचा प्रकार, रोगाची तीव्रता, रुग्णाची जीवनशैली, आहार, व्यायाम आणि तणाव व्यवस्थापन यांचा समावेश होतो. डायबेटिक रिव्हर्सल अशक्य नाही, पण ते सोपेही नाही. यासाठी आपल्याला शिस्तबद्ध आणि समर्पित असणे आवश्यक

आहे. डायबेटिस रिव्हर्सलसाठी ज्या प्रकारची जीवनशैली आवश्यक असते, तीच जीवनशैली निरोगी व निरामय आयुष्य जगण्यासाठी प्रत्येकाला आवश्यक असते. त्यामुळे येथे सांगितलेल्या सवयी घरातील सर्वच लहान मोठ्यानी लावून घेतल्यास एकूणच घराचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होईल.

(लेखक, अमरावती येथील मधुमेह, लठ्ठपणा व थॉयराईड रिव्हर्सल स्पेशालिस्ट असून, प्रयाग सेवांकुर ह्या नामांकित संस्थेचे संचालक आहेत.)

kulk.prasad@gmail.com

स्व.सौ. पार्वतीबाई बासरे स्मृती आरोग्य व्याख्यानमाला व वार्षिकांक प्रकाशनास आमच्या हार्दिक शुभेच्छा !



नांदेडमधील वैद्यकीय सेवेची 47 वर्षे पूर्ण.

- एक लक्ष रुग्णांची प्रथम व फेर तपासणी.
- हृदय रोगावर शस्त्रक्रिया करणारे नांदेड परिसरातील पहिले रुग्णालय.
- दरवर्षी 23 जानेवारीला हृदयरोग शिबिराचे आयोजन काढे कॉम्प्लेक्स परिसरात सुरु झालेले भव्य रुग्णालय श्री नारायणा सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल अंतर्गत अँजियोग्राफी, अँजियोप्लास्टी, अत्याधुनिक अतिदक्षता विभाग, हृदयरोग, आंतरग्रंथी (थायराईड, मधुमेह इ.) मेंदु विकार विशेषज्ञ इ. विभाग



डॉ. व्यंकटेश काढे
FRCP (Canada)
MBBS, MD (Punjab)



डॉ. अजित काढे
Cardiologist
MBBS, DNB, Med. (Mumbai)
DNB Cardiology (Delhi),
FISE, FACC (USA)



डॉ. आदिती काढे (पंडित)
MBBS, DNB, Med. DNB
(Endocrinology)
Army Hospital, Delhi
(Audit & Paediatric
Endocrinologist)

नारायणा सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल
महावीर सोसायटी, नांदेड

स्व.सौ. पार्वतीबाई बासरे स्मृती आरोग्य व्याख्यानमाला व वार्षिकांक प्रकाशनास आमच्या हार्दिक शुभेच्छा !

रसायन मुक्त आणि नैसर्गिक धान्य मिळण्याचे विश्वसनीय ठिकाण !

- भावफलक प्रतिकिलो -

मूगदाळ	₹190/-	काळे तीळ	₹300/-
तूर डाळ	₹180/-	पांढरे तीळ	₹280/-
उडीद डाळ	₹170/-	कच्चा घाण्याचे	₹350/-
हरभरा डाळ	₹140/-	करडई तेल	
खपली गहू	₹130/-	लसूण	₹ 600/-
ज्वारी	₹50/-	देशी गायीचे	₹ 2500/-
हळद पावडर	₹250/-	पारंपारिक तूप	
		म्हशीचे	₹1500/-
		पारंपारिक तूप	

घोरखर फूड प्रॉडक्ट्स
शहापूर जि. नांदेड
प्रो.प्रा.भगवान बासरे
M. 7385061150, 9421869623



जेवणाची वेळ आणि शुगर रिपोर्ट

डॉ. शिवानंद बासरे

चांगली कडकडीची भूक असणे हे उत्तम आरोग्याचे लक्षण आहे. मात्र भूक थोडीफार लागली, की तीव्र स्वरूपाची लागली हे समजणेही तितकेच महत्त्वाचे. तीव्र भुकेचा कालावधी हा साधारण वीस मिनिटांचा असतो. वीस मिनिटानंतर भुकेचे रूपांतर ऐसिडिटीमध्ये व्हायला लागते. परिणामी अन्नातील सार्वरेचे चांगले पचन होऊन, जेवणा-नंतरचा शुगर रिपोर्ट बऱ्यापैकी कमी येतो. मात्र तीव्र भूक लागण्याच्या आधीच जेवण केल्यास, किंवा तीव्र भुकेची वेळ निघून गेल्यानंतर जेवण केल्यास, तुलनेने रक्तातील सार्वर तेवढी कमी होत नाही, जेवढी तीव्र भुकेच्या वेळी जेवल्याने कमी होते.

कितीही भूक लागली असेल तरी सिंह गवत खात नाही, शेळी मांस खात नाही. भूकच लागली नसेल तर कोणताही प्राणी अन्नाला स्पर्श देखील करणार नाही ! मनुष्यप्राणी सोडला तर इतर कोणत्याही प्राण्याला काय खावे, किती खावे, केव्हा खावे हे सांगण्याची कधीच गरज पडली नाही. मात्र सर्वात बुद्धिमान प्राणी म्हणून गणल्या गेलेल्या मनुष्याला हेच सांगण्यासाठी आहारशास्त्राची, वैद्यकशास्त्राची निर्मिती करण्यात आली. बदलत्या काळात वेगवेगळ्या आजारांवरती वेगवेगळ्या डाएटचे ट्रेड्स अस्तित्वात येऊ लागले. त्यातही डायबेटीस रिव्हर्सलचा गाजावाजा सर्वत्र होत असताना, मधुमेह रुग्णांसाठी आहार हा सर्वाधिक चर्चेचा विषय बनला.

काही तज्ज्ञांनुसार मधुमेही रुग्णांनी दिवसातून दोनच वेळा जेवण केलं पाहिजे, काही तज्ज्ञांनुसार दिवसातून थोडं थोडं ३ ते ४ वेळा खाल्लं पाहिजे, काहींच्या मते दोन जेवणामध्ये किमान आठ तासांचं अंतर असलं पाहिजे, तर काहींच्या मते आठ तासात दोन ते तीन वेळा जेवण, व उरलेले सोळा तास उपवास केला पाहिजे इ. इ. आणि हे असं विशिष्ट डाएट करून त्यांच्याकडील अनेक रुग्णही मधुमेहमुक्त झालेले ते दाखवतात. 'व्यक्ती तितक्या प्रकृती' या

नियमाने प्रत्येकाची भूक, तहान, झोप, पचनशक्ती, मनशक्ती, कामाचे स्वरूप तणावाची स्थिती इ. व्यक्तीगणिक वेगवेगळी आहे. त्यातच, भारतासारख्या बहुविध आहार वैविध्य असणाऱ्या खंडप्राय देशात जेवणाच्या वेळेचा एकच प्रोटोकॉल, सरसकट सर्वांना लागू करणे योग्य आहे का ? जेवणाच्या वेळांबाबत अनेक मतमतांतरे असलेल्या आजच्या डायट पॅटर्नच्या काळात, मधुमेही व्यक्तींनी आणि सर्वसामान्य व्यक्तींनी दिवसातून नेमकं किती वेळा जेवलं पाहिजे ? कोणत्या वेळी जेवलं पाहिजे ? किती वेळात जेवण केलं पाहिजे ? जेवणाच्या वेळेचा आणि शुगर रिपोर्टचा नेमका काय संबंध असतो? असे एक ना अनेक प्रश्न मनात घोंगावतात. इथे फक्त जेवणाच्या वेळेचा विचार करत असताना दोन गोष्टी ध्यानात घ्याव्या लागतात. दिवसातून किती वेळा जेवण केलं पाहिजे ? याचे उत्तर दोन पद्धतीने देता येते.

१. वयानुसार
२. जन्मजात प्रकृतीनुसार

वयानुसार जेवणाच्या वेळा :

जन्मल्यापासून मृत्यूपर्यंत प्रत्येकाच्या शरीरात तहान, भूक, पचनशक्ती, मनशक्ती इ. मध्ये वयानुसार बदल होत जातात. त्यामुळे दिवसातून किती वेळा जेवल पाहिजे, हे वयाच्या वेगवेगळ्या टप्प्यानुसार वेगवेगळे ठरते.

१. वय वर्ष १ ते १६ (बालवय) :

उभ्या आयुष्यात सर्वाधिक चांगली भूक आणि अन्न पचवण्याची ताकद बालवयात असते. शिवाय, शारीरिक हालचाली भरपूर असल्याने, एकदा खाल्लेलं लगेचच पचते. त्यामुळं या वयात दर ३-४ तासांनी, भूक लागेल तेव्हा तेव्हा, खायला काहीच हरकत नाही.

२. वय वर्ष १६ ते ३५ (तारुण्यवस्था) :

आपल्याकडं सोळावं वरीस धोक्याचं! असं म्हटलं जातं. जसं अनेक शारीरिक,

मानसिक, वैचारिक बदलांचा हा महत्वाचा टप्पा असतो, तसाच तो भुकेतही बदल घडवतो. भूक स्थिर व्हायला लागते. एकदा खाल्लेलं पूर्णपणे पचण्यासाठी किमान ४. ५ तास लागतात. म्हणून भुकेनुसार, या वयात दिवसातून ३ वेळा जेवणाचा नियम लागू पडतो.

३. वय वर्ष ३५ ते ६० (पूढावस्था) :

वयाच्या ३५ व्या वर्षापर्यंत आईच्या दुधातून मिळालेली प्रतिकारशक्ती आपल्या पाठीशी असते. बरोबर ३६ व्या वर्षी आपला स्वभाव, दृष्टिकोन, आपली शारीरिक ताकद बदलते. तसाच बदल आपल्या पचनशक्तीमध्ये होऊन भूक कमी होत जाते. अपचनाच्या तक्रारी सुरू होतात. एकदा खाल्लेलं पूर्णपणे पचण्यासाठी ६ ते ८ तास लागतात. म्हणून या वयात दिवसातून केवळ २ वेळा जेवलं पाहिजे.

४. वय वर्ष ६० च्या पुढे (वृद्धावस्था) :

साठच्या पुढे शरीराची झीज वेगाने व्हायला लागते. शारीरिक हालचाली व गरजा कमी होतात. एकदा जेवलेलं पचायला खूप वेळ लागतो. पहिलं पोटभर जेवण केल्यानंतर पुढची भूक केव्हा लागते, किती लागते यावर पुढचं जेवण करायचं की नाही, हे ठरवावं लागतं. पहिले खाल्लेले पचल्यावरच दुसरे खावे, ह्या सामान्य नियमानुसार, वयाच्या साठीनंतर दिवसातून केवळ एकदाच जेवण केलं पाहिजे.

प्रकृतीनुसार जेवणाच्या वेळा :

आयुर्वेदानुसार कफ प्रकृती, पित्त प्रकृती, वात प्रकृती अशा तीन प्रकारच्या प्रकृतीपैकी, एक विशिष्ट प्रकृती प्रत्येकाला जन्मापासून प्राप्त झालेली असते. जन्मजात प्रकृतीनुसार मनुष्याचा वर्ण, वजन, शरीराची ठेवण, स्वभाव, मनशक्ती, पचनशक्ती, भूक इ. ठरत असतात. आपली प्रकृती कोणती आहे, त्यानुसार आपण दिवसातून किती वेळा जेवण केलं पाहिजे, हेही ठरतं. कफ प्रकृतीच्या व्यक्तींची देहयष्टी

बऱ्यापैकी स्थूल असते. ह्या व्यक्ती संथगतीने वागणारे, किंबहुना थोडेसे आळशी, व्यायामाला प्राधान्य न देणारे असतात. ह्या व्यक्तींमध्ये भूक स्थिर असते. एकदा जेवलेलं पूर्णपणे पचण्यासाठी त्यांना ५ ते ८ तास लागतात. म्हणून कफ प्रकृतीच्या व्यक्तींनी दिवसातून दोन वेळा जेवण केलं पाहिजे. पित्त प्रकृतीच्या व्यक्ती देहयष्टीने मध्यम आकाराचे, अर्थात न अति स्थूल, न अति कुश ह्या प्रकारचे असतात. पित्त प्रकृतीच्या व्यक्तींना वारंवार भूक लागते, आणि एकदा भूक लागल्यानंतर त्यांना भूक सहन होत नाही. पित्ताच्या व्यक्तींची पाचनशक्ती चांगली असल्याने त्यांनी दिवसातून तीन वेळा जेवण करायला हरकत नाही. वातप्रकृतीच्या व्यक्ती देहयष्टीने सडपातळ, बारीक असतात. ते स्वभावाने कायम चंचल किंवा लहरी असतात. हाच हीच चंचलता त्यांच्या भुकेमध्ये आणि पचनामध्ये देखील जाणवते. एखाद्या दिवशी त्यांना वारंवार भूक लागते, तर एखाद्या दिवशी भूकच लागत नाही. भुकेचा पॅटर्न स्थिर नसल्याकारणाने वातप्रकृतीच्या व्यक्तींमध्ये दिवसातून किती वेळा जेवावे, हे त्या त्या दिवसाच्या भुकेनुसार ठरवावे लागते. म्हणजेच एखाद्या दिवशी तीन वेळा, एखाद्या दिवशी दोन वेळा, अन् एखाद्या दिवशी एकच वेळा त्यांनी जेवण केलं पाहिजे.

दिवसाची वेळ कशी ठरवावी ?

एक दिवस म्हणजे सूर्योदयापासून सूर्यास्तापर्यंतचा कालावधी. दिवसाच्या काळात शरीरात कॉर्टीझोल नावाच्या हार्मोनची रेलचेल असते. (सूर्यास्तानंतर या हार्मोनचा स्त्राव अत्यंत कमी होतो). त्यामुळे शरीराकडून एक प्रकारचा नैसर्गिक सपोर्ट दिवसभराच्या काळात आपल्याला मिळतो. शिवाय; दिवसभरात आपल्या सर्व सांध्यांच्या व मांसपेशींच्या हालचाली ह्या होतच असतात. म्हणजेच,

कळत नकळपणे आपला थोडाफार व्यायाम तरी होत असतो. दिवसभरात होणाऱ्या शारीरिक हालचालीमुळे इन्सुलिन रेजिस्टन्सची तीव्रता या काळात कमी असते. म्हणून, मधुमेही तसेच सर्वसामान्य व्यक्तींनीही सूर्य असेपर्यंतच, जे काही खायचं आहे ते खाऊन घ्यावे. दिवस मावळल्यानंतर शक्यतो काहीही खाऊ नये.

किती वेळात जेवण केलं पाहिजे ?

मानसशास्त्रीय संकल्पनेनुसार आपण जेवताना, जेवलेलं मनापर्यंत पोहोचण्यासाठी २१ मिनिटांचा वेळ लागतो. २१ मिनिटानंतरच आपल्याला अन्नाची तृप्ती किंवा मनशांती हे लक्षण दिसते. म्हणून किमान २१ मिनिटे व कमाल ३० मिनिटेपर्यंत प्रत्येकाने जेवण केलं पाहिजे. भारतीय परंपरेतही जेवताना अन्नाचा प्रत्येक घास “३२ वेळा चावून खाल्लं पाहिजे” असं म्हटलंय. ३२ वेळा चावून खाल्ल्याने मुखातील अन्नाला जास्तीचा सरफेस एरिया मिळतो, अन्नामध्ये लाळ अधिक चांगल्या पद्धतीने मिसळवली जाते, अन्नातील साखरेचे मुखातच पचन व्हायला सुरुवात होते. परिणामी, शुगर रिपोर्टमध्ये कमालीचा सकारात्मक बदल दिसू लागतो.

जेवणाची वेळ आणि शुगर रिपोर्ट :

चांगली कडकडीची भूक असणे हे उत्तम आरोग्याचे लक्षण आहे. मात्र भूक थोडीफार लागली, की तीव्र स्वरूपाची लागली हे समजणेही तितकेच महत्त्वाचे. तीव्र भुकेचा कालावधी हा साधारण वीस मिनिटांचा असतो. वीस मिनिटानंतर भुकेचे रूपांतर ऍसिडिटीमध्ये व्हायला लागते. या वेळेच्या दरम्यान जेवणाला सुरुवात केली तर अन्नाचे सूक्ष्म पचन अधिक चांगल्या पद्धतीने होते. परिणामी अन्नातील साखरेचे चांगले पचन होऊन, जेवणानंतरचा शुगर रिपोर्ट बऱ्यापैकी कमी येतो. मात्र तीव्र भूक लागण्याच्या आधीच जेवण केल्यास, किंवा

तीव्र भुकेची वेळ निघून गेल्यानंतर जेवण केल्यास, तुलनेने रक्तातील साखर तेवढी कमी होत नाही, जेवढी तीव्र भुकेच्या वेळी जेवल्याने कमी होते. तीव्र भुकेची वेळ व घड्याळातील काट्याची वेळ ही रोज वेगवेगळी असू शकते. आपले वय, प्रकृती, दैनंदिन तणावाची स्थिती, कामाचे स्वरूप आणि व्यायाम इ नुसार तीव्र भुकेची वेळ मागेपुढे होऊ शकते. त्यामुळे आपला दिनक्रम कितीही व्यस्त असला तरी, स्वतःच्या भुकेवर लक्ष ठेवून, तीव्र भुकेच्या वेळी जेवल्यास निश्चितच डायबिटीज रिव्हर्स करण्यासाठी तो मैलाचा दगड ठरतो.

वेळेचे गणित इतके का महत्वाचे ?

असं म्हणतात की गेलेली वेळ पुन्हा येत नाही. वेळेला धनापेक्षाही अधिक मौल्यवान मानले गेले आहे. मानवी जीवन हे जन्म आणि मृत्यू यांच्यातील एक छोटासा वेळेचाच प्रवास आहे. आपलं शरीर अनेक प्रमुख अवयवांपासून बनलेलं आहे. लिव्हर, किडनी, हृदय, फुफुस, जठर, गर्भाशय, मूत्राशय इ. सर्व अवयवांचे, मेंदू अनेक हार्मोन्सच्या माध्यमातून केंद्रीय नियंत्रण करित असतो. त्यापैकी मधुमेहाच्या बाबतीत शरीरातील सर्वात महत्त्वाचा हार्मोन म्हणजे इन्सुलिन. इन्सुलिन हा इतका महत्त्वाचा स्त्राव आहे की, त्याच्याशिवाय मानवी शरीर जगू शकत नाही. इन्सुलिन केवळ प्रत्येक वेळी तुम्ही जेवता तेव्हा शरीराला रक्तातील ग्लूकोज शोषून घेण्यास चालनाच देत नाही, तर ते संपूर्ण शरीरात वेळेसाठी एक शक्तिशाली सिग्नल म्हणूनही काम करते, शरीरातील सर्व हार्मोन्सचा मनाशी हे थेट संबंध असतो. मनाच्या चांगल्या आणि वाईट अवस्थेनुसार शरीरातील हार्मोन्स कमी जास्त होत असतात. शरीराला जसं अन्नाची गरज असते, तसंच मानवी मनाला देखील अन्न व झोप यांची थेट गरज असते. भुकेची वेळ ही मनासाठी महत्त्वाची आहे. तीव्र भूक लागलेली

असताना, आपण खाल्लेले कोणतेही अन्न अधिक चवदार, मनाला प्रिय बनते, शारीरिक तणाव तात्काळ बरा होतो. तीव्र भूक नसताना खाल्ले गेलेले, किंवा भूक लागण्याच्या आधीच खाल्ले गेलेले अन्न, शरीरासोबत मनाला, समांतरपणे हार्मोन्सला विचलित करते. जेव्हा शरीर व मनातील व्यस्तता आपण गमावतो, तेव्हा आपल्याला अधिक मोकळा वेळ व उत्पादकता मिळते, जे आपल्याला इन्सुलिन रेजिस्टन्सला प्रतिकार करण्यासाठी उपयोगी पडते. केवळ पोट भरण्यासाठी खाण्यापेक्षा, मनासाठीसुद्धा पोषक अशा भुकेच्या योग्य वेळी जेवल्यास इन्सुलिनचा स्त्राव नियंत्रित होतो, पर्यायाने मधुमेहाच्या साम्राज्याला ब्रेक लागतो.

वीजेवरील दिव्याचा शोध लागण्यापूर्वी माणसं पहाटेच्या सुमाराला उठत असत आणि सूर्यास्तानंतर काही वेळातच झोपी जात. जवळपास सर्व अन्न दिवसाउजेडी खाल्लं जात असे. म्हणूनच ते १०० वर्षे मधुमेहाशिवाय, सहज व निरोगी जगायचे. जेवणाच्या वेळाचे गणित हे दीर्घायुष्याशी जुळलेले होते. वेळेच्या बदलानुसार समांतरपणे शरीरातील भूक व ऊर्जा प्रवाहित होत असते. ज्याला आपल्या भुकेची वेळ कळली, भुकेनुसार जेवायचं कळलं, त्यालाच शरीर कळलं असं म्हणतात. कदाचित म्हणूनच आपल्याकडे म्हटलं आहे, “हालात चाहे जैसे भी हो, हमे समय के अलावा कोई भी हरा नहीं सकता !”

(लेखक, नांदेड येथील सुपरिचित आयुर्वेद व योगोपचार तज्ज्ञ तथा मानसशास्त्रीय समुपदेशक असून, दीर्घायु हॉस्पिटलचे ते संचालक आहेत.)

drshivbasre@gmail.com



ते ५५ मिनिटे !

डॉ. निलेश लोंढे

त्यामध्येसुद्धा ५५ मिनिटं ही स्वरंतर आहार घेण्यासाठी जास्त झाली. कारण आयुर्वेद शास्त्राने आहार घेत असताना एक घास ३२ वेळा चावून खावा, दर घासाला थोडेसे पाणी घ्यावे आणि ठेकर आला की जेवण बंद करावे, असे म्हटले आहे. कारण प्रत्येकाची भूक वेगळी आहे, प्रत्येकाची आहार घेण्याची क्षमता ही वेगवेगळी असणार आहे, हा नियम सगळ्यांना लावून जमणार नाही. याचबरोबर ५५ मिनिटात काहीही खावण्याचे असा एक प्रघात आहे. त्यामुळे स्वरी शुगर कोणत्या पदार्थात जास्त आहेत असे पदार्थ कमी प्रमाणात खावेत.

मधुमेह ही एक जुनाट स्थिती आहे जी जगभरातील लाखो लोकांना प्रभावित करते. मधुमेहाचे व्यवस्थापन करण्यासाठी औषधोपचार, आहार, व्यायाम, झोप, मानसिक स्वास्थ्य, जीवनशैलीतील बदल यांची आवश्यकता असते. जो दिवसातून केवळ ५५ मिनिटांत मधुमेह व्यवस्थापित करण्यात मदत करतो.

५५ मिनिटांचा आहार म्हणजे काय ?

शरीराचे कोणतेही हाल न करता नैसर्गिक पद्धतीने वजन कमी करणारा असा डॉ. जगन्नाथ दीक्षितांचा डाएट आहे. या डाएटनुसार वजन कमी करण्यासाठी तुम्हाला दिवसातून दोनदाच आहार घ्यायचा आहे. या आहारात तुम्हाला काहीही खाता येईल. पण यामध्ये प्रोटीन्सचा अधिक समावेश असावा. कार्बोहायड्रेटचे प्रमाण यामध्ये फारच कमी असायला हवे. आता तुम्हाला दोन वेळाच खायचे आहे म्हटल्यावर, त्यासाठी तुम्हाला तो घेण्याची योग्य वेळही माहित हवी. रोज दोन वेळा तुम्ही ठरवलेल्या वेळी तुम्हाला बरोबर ५५मिनिटांमध्ये तुमचा आहार घ्यायचा आहे. साधारण तीन महिने तरी हा डाएट तुम्हाला करायचा आहे. यामुळे तुमचे ८ किलो वजन कमी होईल असे सांगितले जाते.

तुमच्या उत्तम आरोग्यासाठी तुमचे वजन योग्यप्रमाणात कमी झालेले फारच बरे असते.

५५ मिनिटांच्या आहाराचा मधुमेहावर कसा परिणाम होतो ?

संशोधनात असे दिसून आले आहे की, ५५ मिनिटांच्या आहारासारख्या वेळ-प्रतिबंधित खाण्याच्या योजनांचा मधुमेह व्यवस्थापनावर सकारात्मक परिणाम होऊ शकतो. येथे काही संभाव्य फायदे आहेत:

१. सुधारलेली इंसुलिन संवेदनशीलता: वेळ-प्रतिबंधित खाणे इंसुलिन संवेदनशीलता सुधारते, जे रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित करण्यास मदत करते असे दिसून आले आहे.

२. कमी झालेली जळजळ: ५५-मिनिटांचा आहार शरीरातील जळजळ कमी करण्यास मदत करू शकतो, जो इंसुलिन प्रतिरोध आणि टाइप २ मधुमेह विकसित करण्यासाठी एक ज्ञात जोखीम घटक आहे.

३. वजन कमी करणे: तुमची खाण्याची खिडकी मर्यादित करून, तुम्हाला निरोगी आहाराला चिकटून राहणे आणि वजन कमी करणे सोपे जाईल, जे इंसुलिन संवेदनशीलता सुधारण्यास देखील मदत करू शकते.

४. वाढीव मानवी वाढ संप्रेरक (HGH) उत्पादन: वाढीव कालावधीसाठी उपवास केल्याने HGH चे उत्पादन वाढते, जे रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित करण्यास आणि इंसुलिन संवेदनशीलता सुधारण्यास मदत करते असे दिसून आले आहे.

५५ मिनिटांचा आहार मधुमेह असलेल्या प्रत्येकासाठी सुरक्षित आहे का ?

नाही. प्रत्येक मधुमेह रुग्ण हा वजन वाढल्यामुळे होतोच असे नाही त्यामुळे हा उपाय फक्त वजन वाढल्यामुळे निर्माण होणाऱ्या मधुमेह रुग्णांसाठी आहे, आयुर्वेद शास्त्र हे पुरुष पुरुष

वीक्ष्य स ज्ञेयो भिषगुत्तमः ॥ या न्यायाने काम करणारे शास्त्र आहे. याचा अर्थ असा की प्रत्येक रुग्ण हा तपासून त्याला काय त्रास होतोय त्या अनुषंगाने विचार करून उपचार करणारे शास्त्र आहे. ५५ मिनिटांचा हा जो प्रयोग आहे हा कफ अधिक्य, असेल मेद अधिक्य असेल अशा डायबेटिस रुग्णांमध्ये अतिशय उत्तम काम करताना दिसू शकेल,

मधुमेही रुग्णांनी हा नेमका कसा करावा ?

त्यामध्येसुद्धा ५५ मिनिटं ही खरंतर आहार घेण्यासाठी जास्त झाली. कारण आयुर्वेद शास्त्राने आहार घेत असताना एक घास ३२ वेळा चावून खावा, दर घासाला थोडेसे पाणी घ्यावे आणि ढेकर आला की जेवण बंद करावे, असे म्हटले आहे. कारण प्रत्येकाची भूक वेगळी आहे, प्रत्येकाची आहार घेण्याची क्षमता ही वेगवेगळी असणार आहे, हा नियम सगळ्यांना लावून जमणार नाही. याचबरोबर ५५ मिनिटात काहीही खायचे असा एक प्रघात आहे. त्यामुळे खरी शुगर कोणत्या पदार्थात जास्त आहेत असे पदार्थ कमी प्रमाणात खावेत.

१. नाष्ट्याचे पदार्थ, चटणी, कोशिंबीर, टोमॅटो, सॅलड, लोणचं, पापड, नॉन व्हेज, सॉस, चाट, पाणीपुरी, भेळ, दाबेली, कॉर्न फ्लेक्स, केलोग्ज, Horlicks, Bornvita, ओट्स, ऑलिव्ह ऑइल, ब्रोकोली, पास्ता, आईस्क्रीम, चहा, कॉफी, हॉटेलिंग, जंक फूड, पॅक फूड, हे सर्वच पदार्थ आहेत ते टाळावेतच.

२. दुध व दुधाचे पदार्थ : दुध, दही, ताक, पनीर, बटर, कढी, चीज. (अपवाद-तुप)

३. तांदळाचे पदार्थ : पोहे, भात. इडली, डोसा, आंबवून केलेले South Indian पदार्थ

४. फळे : सर्व फळे, सुकामेवा, ड्राय फ्रुट.

५. उसाचे पदार्थ : उस, गुळ, काकवी, साखर, खडीसाखर व इतर

६. कडधान्ये : हरभरा, चना, वटाणा,

सोयाबीन, मका. अपवाद : मूग, मसूर, चवळी
७. गव्हाचे पदार्थ : रवा, मैदा, बिस्कीट,
टोस्ट, खारी, बेकरी पदार्थ, ओटस, नूडल्स,
मॅगी. अपवाद : गव्हाचा फुलका

८. जमिनीखालचे कंदमुळे नको :

उदाहरणार्थ : साबुदाणा, गाजर, रताळे,
बटाटा, बीट, अपवाद : कोवळा मुळा कच्चा
चालेल, शिजवू नये)

आहार : सकाळी जेवण : फुलके
(चपाती, पोळी, पराठा, पुरी नको) किंवा
ज्वारीची भाकरी (बाजरी तांदूळ नाचणी यांची
नको), कोणतीही फळभाजी शिजवून (रस्सा
भाजी करून, शिजवताना त्यात २ चमचे
भिजवलेली मूगडाळ घालावी) जसे की दुधी
भोपळा, घोसाळे/गिलके, पडवळ, भेंडी,
शेवगा, दोडका, गवार, वांगी, पालक

दुपारी । पूर्वी भूक लागल्यास : फक्त
साळीच्या लाह्या किंवा ज्वारीच्या लाह्या,
शक्यतो कोरड्या, नुसतेच तसेच किंवा तुपाची
फोडणी देऊन किंवा तूप, धणे जिरे ओवा हळद
चटणी मीठ यांची फोडणी देऊन कांदापात,
फरसाण, टोमॅटो हे घालू नये उसळ वरण/
आमटी /धिरडे हिरवे मूग, मसूर, छोटी चवळी,
किंवा मूगडाळ यांचे (रात्री भिजवून, सकाळी
शिजवून करणे, मोड आणू नये)

जेवण dinner: रात्री ८ पूर्वी फक्त
साळीच्या किंवा ज्वारीच्या लाह्या.

भूक न भागल्यास : उसळ/वरण/
आमटी/धिरडे हिरवे मूग, मसूर, छोटी चवळी,
किंवा मूगडाळ यांचे (सकाळी भिजवून,
संध्याकाळी शिजवून करणे, मोड आणू नये),

भूक न भागल्यास : भाजी ज्वारीची भाकर
१ घास ३२ वेळा चावून खावा. दर
घासाला घोट भर पाणी. जेवणापूर्वी १ तास व
जेवणानंतर १ तास पाणी घेवू नये. तहान
लागल्यावर घोटभर पाणी. जेवताना शांत

चित्ताने, अन्नाला नावे न ठेवता, घाई गडबड न
करता, थोडीशी भूक ठेवून जेवण करावे. गप्पा
मारत, टिव्ही बघत, फोन वर बोलत जेवण करू
नये.

२३ तासात ४६ वेळा भूक लागली तरी
लाह्याच खाल्ल्या तर भूक भागते, सोबत १ पॅक
ठेवायचं, एक जॉबच्या ठिकाणी केबिन ड्रॉवर
मध्ये ठेवायचं, अगदीच भूक नसेल भागत तर
मग शिजलेले हिरवे मूग धने जिरे मीठ चटणी
घालून खायचे. जेवढं तोंडावर नियंत्रण, तेवढे
लवकर बरे होतात (आणि उपाशी राहायचं
नाहीच मुळात, फक्त भूक लागेल तेव्हा काय
खायचं हाच प्रश्न असतो) त्यामुळे आपल्या
चवीपेक्षा इच्छेपेक्षा आवडीपेक्षा, जे आरोग्याला
हितकर व आवश्यक आहे ते खावे, तसं वागलं
तर शुगर मधून कायमची सुटका होण्याची
शक्यता आहे.

ही संकल्पना अमलात आल्याने शरीराला कोणते फायदे होतात ?

मेदस्वी व कफ अधिक्य असणाऱ्या
रुग्णांच्या मध्ये वजन कमी होते, शुगर नियंत्रणात
येते. त्यामुळे डायबेटिस मुळे शरीरावर होणारे
दुष्परिणाम कमी होताना दिसतात. खरंतर या
याच्यावर अनेक ठिकाणी संशोधन झालेले
आहेत त्याचे उत्तम रिझल्ट मिळताना दिसत
आहेत. परंतु आयुर्वेद शास्त्र असं सांगतं की,
आपल्याला फक्त शुगर कमी झाली म्हणजे
रिझल्ट आले असं होऊ शकणार नाही.
त्याबरोबर त्या रुग्णांमध्ये शारीरिकरित्या
मानसिकरित्या किती सक्षमता तयार झाली
हेसुद्धा बघणे तेवढेच गरजेचे आहे. आज आपण
५५ मिनिटे खाणारे अनेक लोक बघतो पण
त्यांच्या शारीरिक क्षमतेवर किंवा मानसिक
क्षमतेवर कुठेतरी काहीतरी कमतरता होताना
दिसते. एका विशिष्ट लेवल पर्यंत त्यांना हे
सगळं चांगलं होताना दिसतं परंतु एक विशिष्ट

वजन कमी झाल्यावर ज्यावेळेस धातूंचा क्षय व्हायला लागतो त्यावेळेस रुग्णाचा क्षय व्हायला लागतो आणि त्याला वेगवेगळे शारीरिक मानसिक व्याधी होताना दिसतात.

जोपर्यंत दोषांचा क्षय होतोय, तोपर्यंत रुग्णाला चांगलं वाटताना दिसत त्याच बरोबर त्याची शुगर ही कमी होताना दिसते. त्यामुळे बरोबर म्हणजेच हा ५५ मिनिटांचा जो काही उपाय आहे हा जर आपण अतिशय चपखलपणे जर रुग्णांमध्ये वापरला तर तो जास्त फायदा देताना दिसेल. जो मेदस्वी रुग्ण आहे कफाधिक्य आहे अशा रुग्णांमध्ये हे ५५ मिनिटे दोन वेळा जेवण हे जास्त संयुक्तिक असेल. त्यामध्येसुद्धा हे ५५ मिनिटे देण्यापेक्षा शास्त्राने जसं सांगितलं आहे, त्यानुसार जर आपण आहार दिला तर रुग्णाचे शुगर ही कमी होताना दिसते आणि त्याचबरोबर त्याचं शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यसुद्धा चांगले राहताना दिसतं.

कोणत्या मधुमेही रुग्णांनी किंवा सर्वसामान्यांनी या पद्धतीचा डायट करू नये ?

ज्या रुग्णांची वातप्रकृती आहे तसेच पित्त प्रकृती आहे, ज्यांना पित्ताचे आजार आहे, ज्यांचा अग्नि तीक्ष्ण आहे, अशा रुग्णांनी तसेच ज्यांचा अग्नि विषम आहे अशा रुग्णांनी अशा पद्धतीचा आहाराचं नियोजन करू नये. कारण त्याच्यामुळे पित्त वृद्धी झाल्यामुळे धातूंचासुद्धा क्षय होऊ शकतो, वात वृद्धी होऊ शकते व वात वृद्धीमुळे वाताचे आजार वाढू शकतात. त्यामुळे अशा रुग्णांनी हा ५५ मिनिटाचा आहार जो आहे तो करू नये.

(लेखक, पुणे येथील सुप्रसिद्ध आयुर्वेद व आहारतज्ज्ञ असून, महाराष्ट्रातील पहिल्या NABH मानांकित, कॅशलेस सुविधा असणाऱ्या निर्विकार आयुर्वेद हॉस्पिटलचे ते संचालक आहेत.)

drnileshlondhe@gmail.com

Keep Away Pain Naturally

Cervinuron Tablets

सर्वीनुरॉन टैबलेट

- * Improves flexibility of joints
- * Effectively manages rheumatic disorders
- * Reduces swelling & tenders
- * Improves mobility & quality of life in patients
- * Well tolerated, safe & non irritating
- * Provides quick relief from Painful Inflammatory conditions

Indications

- Rheumatoid Arthritis
- Low Back Pain
- Sprains & Strains
- Sports Injuries
- Frozen Shoulder
- Sciatica
- Gouty Arthritis

Dosage : 1 to 2 tablet twice a day

Break The Chain Of Pain & Inflammation

Improve Digestive System

Daily Digest

डेली डाइजेस्ट सीरप

ASHTANG
Herbals

Syrup

- * Promotes appetite & general wellbeing
- * Natural digestive tonic for food assimilation
- * Normalize bowel movement relieves flatulence & constipation

Specially For

* Indigestion, Belching, Dyspepsia, Flatulence, & Hyper Acidity

Dosage : 10 to 20 ml, twice a day with water or as directed by the physician.

Composition :
Each 40 mg contains :

Malic Acid	50 mg
Vibran Ras	50 mg
Sarir Pransh Ras	50 mg
Chandrapras Ras	50 mg
Khurasani Ayan	50 mg
Pipari Mool	50 mg
Chandani	50 mg
Panchamool	20 mg
Loh Guggul	20 mg
Saitha Ghni	20 mg
Rupindi Ghni	20 mg
Erand Mool Ghni	20 mg
Ashwagandha Ghni	20 mg
Sanchal	20 mg
Raina	20 mg
Devdar	10 mg

Composition :
Each 10 ml contains :

Ajavain	200 ml
Jeera	200 ml
Chitrak	200 ml
Saunf	150 ml
Saunthi	150 ml
Kalmansi	100 ml
Pipalimool	80 ml
Saiphakar	80 ml
Anardana	80 ml
Chavak	80 ml
Lindipipar	50 ml
Hing	05 ml
Garamiro	05 ml
Sindhor	05 ml
Canchar	05 ml

20



तेल, कोलेस्टेरॉल आणि मधुमेह

डॉ. महेश ढाणे

ओमेगा ३ मेदांम्ल हे शरीरासाठी अत्यंत फायदेशीर असून, ते रक्त पातळ करून रक्तात गुठळ्या निर्माण होऊ न देता, इन्सुलिनचे कार्य सुसंकीर्ण ठेवण्यास मदत करते. आपण रवात असलेल्या रवाद्यतेलात ओमेगा ६चे, ओमेगा ३शी असलेले परस्पर प्रमाण किती आहे, यावरून त्या तेलाचा शरीरावरील चांगला / वाईट परिणाम निश्चित होत असतो. ओमेगा ६चे ओमेगा ३शी प्रमाण हे ४ : १ असेल, तर ते तेल शरीरासाठी आदर्श मानले जाते. ओमेगा ६चे प्रमाण यापेक्षा जास्त असेल, तर ते तेल शरीरासाठी हानिकारक ठरते.

‘खाल तसे व्हाल!’ असे आपल्याकडे म्हटले जाते. अगदी तसेच खाद्य पदार्थांचा आपल्या शरीरावर बरा-वाईट परिणाम होत असतो. आपण अन्न शिजविण्यासाठी कोणते तेल वापरावे ? एखादी सुंदर अभिनेत्री कोणत्यातरी कंपनीच्या तेलाची जाहिरात करते आहे, म्हणून ते तेल वापरावे ? रंगीबेरंगी पॅकिंग करून, छान प्रकारे सजवून, विक्रीसाठी ठेवण्यात आलेले तेल वापरावे ? आपला दुकानदार देतो ते तेल वापरावे ? आपले नातेवाईक वापरतात ते तेल वापरावे ? की मग, एकदम पातळ आणि वास न येणारे तेल वापरावे ? सगळा गोंधळच आहे. तुम्ही म्हणाल खाद्य तेलाविषयी कुठे सविस्तर माहिती उपलब्धच नाही, तर आम्ही काय करणार !

प्राचीनकाळी मानवाला अग्नीचा शोध लागला. पदार्थ भाजून व पाण्यात उकडल्यावर खायला सोपा जातो आणि चवही छान लागते, हे लक्ष्यात आल्यानंतर एक - एका प्रक्रियेचे शोध लागू लागले. पुढे तर विविध वनस्पती व प्राण्यांच्या चरबीपासून तेल तयार करण्याच्या विविध पद्धती विकसित झाल्या. अन्न तेलात शिजवल्यामुळे व तळल्यामुळे त्याच्या स्वादात भर पडते हे लक्ष्यात येऊन आहारशास्त्रात मोठी क्रांती झाली. काळानुसार स्वयंपाकासाठी वापरल्या जाणाऱ्या

तेलांच्या प्रकारात बदल होत गेले. औद्योगिक सुधारणा झाल्या. तेलबियापासून तेल काढण्याच्या विकसित प्रक्रिया, समाजातील लोकांच्या आहारातील व चवीत पडलेला फरक, पश्चिमात्य देशातील संशोधन सरसकट आंधळेप्रमाणे स्वीकारण्याची प्रवृत्ती.. या सर्व घटकांचा परिणाम होऊन, खाद्यतेलासारखा अगदी शुल्लक वाटणारा घटकसुद्धा चुकीच्या व्यवसायिकरणामुळे बदलत गेला. पुढे आरोग्यावर याचे बरे वाईट परिणाम होत गेले. आणि त्यातूनच हृदयविकार, मधुमेह, उच्च रक्तदाब असे अनेक आजार वाढत गेले. या आजारांसाठी इतर कारणांबरोबर, तेल हे अत्यंत महत्वाचे कारण आहे, हे विसरून चालणार नाही.

चरकसंहिता या आयुर्वेदाच्या प्राचीन ग्रंथात स्निग्ध पदार्थांवर मोठे प्रकरण दिले आहे. त्यामध्ये स्निग्ध पदार्थांचे दोन प्रकार दिले आहेत.

१.स्थावर (वनस्पतीजन्य) स्निग्ध पदार्थ

२.जांगम (प्राणीजन्य) स्निग्ध पदार्थ

तिळ, मोहरी, एरंडेल, बेहडा, पिस्ता, चारोळी, मुळ्याचे बी इत्यादीपासून मिळणाऱ्या तेलाचा उल्लेख वनस्पतीजन्य वर्गात दिला आहे. प्राणिजन्य पदार्थांत मासे, पक्षी, शिकारीत मारले जाणारे प्राणी इत्यादी प्राण्यांच्या चरबीपासून, मांसापासून, तसेच दुधापासून मिळणाऱ्या स्निग्ध पदार्थांचा, तुपाचा उल्लेख आहे. तिळाचे तेल हे सर्व वर्गांत श्रेष्ठ आहे, असे वर्णन आहे.

तेल व तुपांचे प्रकार :

पूर्वीच्या काळी जवस, भुईमूग, तिळ, मोहरीचे तेल, साजूक तूप, खोबऱ्याचे तेल इत्यादी तेले वापरली जायची. आता आधुनिक काळात (गेल्या पंचवीस तीस वर्षांत) करडई तेल, सूर्यफूल तेल, पाम तेल यांचे मोठ्या प्रमाणात वापर सुरु झाला. घाण्यावरचे तेल,

फिल्टर्ड तेल व रिफाईंड तेल असे प्रकार उपलब्ध झाले आहेत. पश्चिमात्य देशात ऑलिव्ह ऑइल, फिश ऑइल, लोणी, मार्गारिन, राईस ब्रान ऑइल इत्यादी तेले कच्ची वारायची पद्धत आहे. तुपाचे साजूक तूप व हाड्रोजीनेटेड तूप असे प्रकार वापरले जातात. तेल तापवणे, गरम करणे यामुळे तेलाच्या गुणधर्मात अनेक बदल घडतात, आणि तेच तेल शरीरासाठी हानिकारक बनते.

मेदाम्ले / Fattyacids :

ओमेगा ६ व ओमेगा ३ ही दोन प्रकारची फॅटी ऍसिड्स प्रत्येक तेलात कमी अधिक प्रमाणात असतात. या मेदाम्लांच्या तेलांमधील परस्पर प्रमाणावर तेलाचे फायदे व तोटे अवलंबून असतात. ओमेगा ६चे प्रमाण जास्त असणे आरोग्यासाठी हानिकारक ठरते. कारण त्याच्या ज्वलनाने फ्री- रॅडीकल्स हे उपद्रावकारक रेणू मोठ्या प्रमाणात तयार होतात. हेच फ्री- रॅडिकल्स शरीरात मोकाट सुटतात; तेंव्हा ते रक्तवाहिन्या, हृदय, स्वादुपिंडातिल इन्सुलिन तयार करणाऱ्या पेशी, सांधे इ. पेशींना इजा पोहचवतात. त्यामुळे रक्तवाहिन्यांच्या आतील आवरणाला सुज येणे, तिथे मेदाच्या (चरबीच्या) गुठळ्या निर्माण होणे, संधिवात, इन्सुलिनच्या कार्यात अडथळा येणे, अकाली वृद्धत्व येणे, कर्करोगाचा धोका वाढणे, मधुमेह, हृदयविकार हे आजार बळावणे अशा मोठमोठ्या तक्रारी वाढवतात. याच कारणामुळे ओमेगा ६ फॅटी ऍसिडला प्रो-श्राम्बोटिक (गुठळ्या निर्माण करणारे), प्रो-इन्फ्लेमेट्री (सुज आणणारे), आणि ट्युमर प्रमोटिंग (गाठ वाढवणारे) असे म्हटले जाते.

याउलट, ओमेगा ३ मेदाम्ल हे शरीरासाठी अत्यंत फायदेशीर असून, ते रक्त पातळ करून रक्तात गुठळ्या निर्माण होऊ न देता, इन्सुलिनचे कार्य सुरळीत ठेवण्यास मदत

करते. आपण खात असलेल्या खाद्यतेलात ओमेगा ६चे, ओमेगा ३शी असलेले परस्पर प्रमाण किती आहे, यावरून त्या तेलाचा शरीरावरील चांगला / वाईट परिणाम निश्चित होत असतो. ओमेगा ६चे ओमेगा ३शी प्रमाण हे ४ : १ असेल, तर ते तेल शरीरासाठी आदर्श मानले जाते. ओमेगा ६चे प्रमाण यापेक्षा जास्त असेल, तर ते तेल शरीरासाठी हानिकारक ठरते.

विविध खाद्यतेलांमधील ओमेगा ६ व ओमेगा ३ यांचे परस्पर प्रमाण :

जवसाचे तेल	०.२ : १
साजूक तूप	३ : १
खोबऱ्याचे तेल	४ : १
मोहरीचे तेल	५ : १
सोयाबीन तेल	७ : १
भुईमूग तेल	२९ : १
तिळाचे तेल	८० : १
करडई तेल	१४६ : १
सूर्यफूल तेल.	१८६ : १

तथाकथित हृदयमित्र (हार्ट फ्रेंडली) म्हणून जाहिरात केल्या जाणाऱ्या करडई व सूर्यफूल तेलामध्ये ओमेगा ६चे प्रमाण प्रचंड जास्त आहे. याउलट सरकीचे, खोबऱ्याचे, मोहरीचे तेल व तुपामध्ये तेच प्रमाण ४ पेक्षाही कमी आहे. ज्या काळात समाजात या तेलांचा वापर केला जात होता, त्यावेळी हृदयविकार, मधुमेह यांचे प्रमाण आजच्यापेक्षा कितीतरी पटीने कमी होते. असे असूनही अनेक वेळा हृदयरोग तज्ज्ञ डॉक्टरांकडूनही रुग्णांना सूर्यफूल व करडईचे तेल वापरा, तूप अजिबात वापरू नका असा सल्ला दिला जातो, हे विशेष !

संपृक्तता / Saturation :

तेलामधील Fatty Acid चे वर्गीकरण त्यातील सॅच्युरेशन संपृक्त, असंपृक्त व बहुतांशी संपृक्त तेल यानुसार केले जाते.

१. Saturated Oil :

यालाच संपृक्त तेल म्हणतात. उदा : खोबऱ्याचे तेल, तूप, वनस्पती तूप ही साधारण तापमानाला घट्ट स्वरूपात असतात, व गरम तापमानाला ती द्रवरूप होतात.

२. Mono Unsaturated Oil :

ही बहुतांशी संपृक्त पण थोडीशी असंपृक्त अशी तेले असतात.

उदा: भुईमुगाचे तेल, तिळाचे तेल, मोहरीचे तेल, सोयाबीन तेल ही तेले साधारण तापमानाला द्रवरूप स्वरूपात असतात.

३. Poly Unsaturated Oil :

यांना बहुतांशी असंपृक्त तेल म्हणतात. उदा : करडई तेल, सूर्यफूल तेल ही ते तेलं नेहमी द्रवरूपातच असतात.

हृदयविकार होण्यास कोलेस्टेरॉलचे रक्तातील वाढलेले प्रमाण हा एक महत्वाचा घटक असल्याचे नवीन संशोधनात सिद्ध झालेले आहे. त्यामुळे सहाजिकच कमी कोलेस्टेरॉल असलेली तेले ही हृदय-संरक्षक मानली जाऊ लागली, व जास्त कोलेस्टेरॉल असणारी संपृक्त तेले हृदयासाठी अयोग्य मानली जाऊ लागली. मग यात चुका ती काय ? पहिली चूक म्हणजे प्युरिफाइड तेलामध्ये असलेले ओमेगा ६चे अतिशय घातक प्रमाण. दुसरी चुक लक्ष्यात घ्यायची असेल, तर आपल्याला कोलेस्टेरॉल बद्दल थोडी सविस्तर माहिती घ्यावी लागेल.

शरीरातील चरबीचे दोन मुख्य घटक असतात.

१. कोलेस्टेरॉल

२. ट्रॉयग्लिसराइड्स

मानवी आहारात तेल सोडल्यास फक्त प्राणीज पदार्थ जसे की; मांस, अंडी, दूध व दुग्धजन्य पदार्थांतूनच फक्त कोलेस्टेरॉल शरीरात जात असते. कुठलेही धान्य, फळे, भाज्या या पदार्थात कोलेस्टेरॉल नसते. शाकाहारी व्यक्तीच्या आहारातील कोलेस्टेरॉलचा एकमेव

स्रोत म्हणजे दूध होय. एक कप साधारण दुधात २६ एस कोलेस्टेरॉल असते. एक कप स्निग्धांश विरहित (skimmed milk) दुधात ६ mg कोलेस्टेरॉल असते. समजा घरी बनवलेले साजूक तूप दररोज २ ते ४ चमचे खाल्ले तरी २५ mg कोलेस्टेरॉल शरीरात जाते. आणखी गंमत म्हणजे, एक अंडे खाल्ले तर जवळपास २५०mg कोलेस्टेरॉल शरीरात जाते. म्हणजेच १००mg तूप व एक अंडे यातुन तयार होणारे कोलेस्टेरॉल समान आहे. तर मग इतक्या वजनाचे, म्हणजे २० चमचे तूप रोज कोणी खाते का ? नाही ना ! मग दोष फक्त तुपाला दिला जातो, आणि मोठ्या थाटात अंडी खाल्ली जातात.

रोजच्या आहारात कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण २५०mg पेक्षा जास्त नसावे असे तज्ज्ञांचे मत आहे. आपल्या देशात शाकाहार हा मुख्य आहार आहे. मग दिवसातून ४ चमचे तूप व एक कप दुध घेतले, तर फक्त ५० ते ७० mg कोलेस्टेरॉल पोटात जाते. मग तुपातील कोलेस्टेरॉलचा इतका गाजावाजा चुकीचा नाही का ? तुपामधील ओमेगा ६चे कमी प्रमाण व ओमेगा ३चे जास्त प्रमाण हे शरीरासाठी फायदेशीरच आहे. प्रत्येकी १००gm मांसाहारात; प्राण्याच्या मेंदूत २२३५mg, यकृतांत ५१०mg, अंड्याच्या बलकात २४८mg कोलेस्टेरॉल असते. या हिशोबाने तर तुपात नगण्य प्रमाणात कोलेस्टेरॉल आहे.

साजूक तूप :

निरोगी गाईचे स्वच्छ दूध उकळून, त्याची साय काढून त्यामध्ये विरजण लावून दोन दिवसांनंतर लाकडी रवीने घुसळून, लोणी काढून, कडकड कडवून तयार केलेले तूप म्हणजे साजूक तूप. (कृपया या तुपाचे व बाहेर बाजारात मिळणाऱ्या तुपाचे गुणधर्म एक मानण्याची चुक करू नये). साजूक तुपात ओमेगा ३चे प्रमाण चांगले असते. तूप व खोबऱ्याच्या तेलात fatty

acid ही कमी लांबीची असतात. त्यामुळे ऊर्जा निर्मितीसाठी ते त्वरित खर्च केले जातात, परिणामी ते चर्बीच्या स्वरूपात साठवली जात नाहीत. इतर तेलात ही फॅटी एसिड्स जास्त असल्याने शरीरात चर्बी वाढविली जाते. अन्नपदार्थ तळायला तेल पुन्हा पुन्हा वापरले, तर त्यामुळे अनेक हानिकारक घटक व फ्री रेडिकल्स तयार होतात. म्हणून एकच तेल पुन्हा पुन्हा गरम करून तळण्यासाठी वापरू नये. पण तूप हा एकच पदार्थ असा आहे की, तो पुन्हा पुन्हा गरम केला तरी त्यात फारसा फरक होत नाही. पण सहसा ते ही टाळावेच.

आपल्या शरीरातील जवळजवळ ८०% कोलेस्टेरॉल हे शरीरातच तयार होत असते. यकृत त्याचे नियंत्रण करते. उरलेले २०% कोलेस्टेरॉल आहारातील पदार्थावर अवलंबून असते. वास्तविक कोलेस्टेरॉल हा घटक शरीरासाठी आवश्यक असतो. शरीरातील सर्व पेशींचे बाह्य आवरण तसेच मज्जातंतूंचे आवरण हे कोलेस्टेरॉल पासून बनलेले असते. शरीरात इतर हार्मोन तयार करणे व अनेक प्रक्रियामध्ये कोलेस्टेरॉल आवश्यक असते. कोलेस्टेरॉलच्या भोवतीचे आवरण HDLचे असते. ट्रायग्लिसराइडच्या भोवतीचे आवरण हे तडडड या प्रकारच्या प्रोटीनचे असते. HDL हे प्रोटीन (चांगले प्रोटीन) रक्तवाहिन्यात साठलेल्या कोलेस्टेरॉलला बाहेर काढते. मात्र हे HDL साजूक तुपातूनच जास्त प्रमाणात मिळते, हे विशेष !

तेल कोणत्या कंपनीचे वापरावे ?

आपल्या विश्वासाने जी कंपनी शुद्ध, भेसळ न करता, पामतेल न मिसळता, अनावश्यक केमिकल शिवाय खात्रीने देईल, त्या कंपनीचे तेल वापरावे. मात्र आजच्या काळात असे तेल मिळणे थोडे अवघडच आहे. यावर उपाय काय ? तर लाकडी घाण्याचे तेल

वापरावे. तेही मिळत नसेल तर, छान काळ्या पाटीचे खोबरे किंवा शेंगदाणे घ्यावीत. स्वतः घाण्यावर जाऊन, समोर बसून तेल काढून घ्यावे, व ते वापरावे. हा चांगला पर्याय आहे. भाजीच्या फोडणीला तेलाऐवजी साजूक तूप वापरणे हे ही सर्वोत्तम.

थोडक्यात; सरकी तेल, शेंगदाणा तेल, खोबरेल तेल, साजूक तूप हेच नियमित वापरले पाहिजे. उत्तरेत जिकडे थंड हवामान असते, तिथे मोहरी वा करडई ही उष्ण स्वभावाची तेलं वापरली जातात. आपल्याकडे उष्ण हवामान असल्याने ते नियमित वापरू नयेत. मात्र तेल गेले, तुपही गेले, हाती आले धुपाटणे या

म्हणीप्रमाणे मधुमेही व्यक्तीने वजन वाढते म्हणून, तेल आणि तूप खायचे पूर्णतः टाळले तर ते नुकसानकारक ठरणार आहे. म्हणून योग्य माहिती आणि खाण्याची योग्य पद्धत या गोष्टी समजून घेऊन, तेल तुपाचे योग्य नियोजन केल्यास मधुमेह आणि लठ्ठपणा आटोक्यात राहतो हे नक्की !

(लेखक, निमणी, सांगली येथील सुपरिचित आयुर्वेद व आहार तज्ज्ञ असून ओजस्वी आयुर्वेद चिकित्सालयाचे ते संचालक आहेत.)

drmaheshkumardhane99@gmail.com

स्व.सौ. पार्वतीबाई बासरे स्मृती आरोग्य व्याख्यानमाला व वार्षिकांक प्रकाशनास आमच्या हार्दिक शुभेच्छा !

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ संलग्नित
महात्मा गांधी मिशन संचलित



पत्रकारिता व माध्यमशास्त्र महाविद्यालय

विमानतळ रोड, नांदेड ■ मो. 95030 83573, 99235 50240



कमलकिशोर कदम
संस्थापक अध्यक्ष
महात्मा गांधी मिशन

- एम.जी.एम. संचलित पत्रकारिता व माध्यमशास्त्र महाविद्यालय हे स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठाशी संलग्न आहे.
- पदवी/बी.जे. अॅन्ड एम.एस. या अभ्यासक्रमाचा कालावधी एक वर्ष
- पदव्युत्तर एम.जे.अॅन्ड एम.एस. या अभ्यासक्रमाचा कालावधी दोन वर्ष
- विद्यार्थ्यांना प्रात्यक्षिक कार्य करणे बंधनकारक राहिल.

अभ्यासक्रम निहाय विद्यार्थी संख्या व पात्रता

क्र.	अभ्यासक्रमाचे नांव	माध्यम	प्रवेश क्षमता
1.	बी.जे.अॅन्ड एम.एस.	मराठी / इंग्रजी	60
2.	एम.जे.अॅन्ड एम.एस.	मराठी / इंग्रजी	30



प्राचार्य :

डॉ. गणेश जोशी

संपर्क : 99235 50240

उपप्राचार्य :

डॉ. सेलूकर प्रविणकुमार

संपर्क : 9860083573

प्रा. राज गायकवाड संपर्क : 9970355400 ■ दिशा कांबळे संपर्क : 9503083573



शुगर क्री कलाहार ?

डॉ. भाग्येश कराळे

मधुमेह म्हटले की, काही फळे आवर्जून आठवतात. जसे, जांभूक. जांभूकाच्या बियांचे विविध काढे लोकं घेतात. त्यात हळद, तुळशी असे अनेक औषधी टाकतात. याने मधुमेह बरा होतही असेल, पण डायबेटिस निश्चितच बरा होत नाही. रक्तशर्करा कमी होत असेल, पण कायमस्वरूपी अजिबात नाही. उसाचेही असेच. हे प्रत्यक्ष फळ नसले, तरी मेही रुग्णांचा याच्याशी सदा संबंध असतो. ऊसापासून निर्माण होणाऱ्या सार्वरेपेक्षा गूळ चांगला, असे आपल्याला वाटते. आयुर्वेदात मात्र गुळपेक्षा सार्वर चांगली म्हटली आहे. जास्त दिवस काय टिकते? गूळ की सार्वर? जर आपल्याला जास्त जगायचे असेल तर जास्त दिवस टिकणारे अन्न खावे लागेल.

पस्तीस वर्ष बँकेची नोकरी करून विलासराव नुकतेच निवृत्त झाले होते. पोटच्या दोन पोरींसाठी आयुष्यभर काबाडकष्ट करून त्यांना चांगली स्थळ पाहून विलासरावांनी त्यांची गाडी रस्त्याला लावली होती. आता आता पुढे जोडगोळीने बिनधास्त, मनसोक्त आयुष्य जगायचे ठरवले होते. कुठे गाडीवरून पडल्याचे निमित्त झाले आणि विलासराव उपचारासाठी एका इस्पितळात गेले. “तुम्हाला डायबेटिस आहे”, डॉक्टरांनी सांगितले. “हे तुम्हाला कसे माहिती?” आपल्याला दोन मुली आहेत, हे यांना कसे कळले, या संभ्रमात विलासराव पडले. सुमारे पाच मिनिटे लागली, त्यांना समजायला! आयुष्यभर बँकेत काम केलेला माणूस, ह्याने वेळच्या वेळी जेवण केलेले असते, आपला दिनक्रम प्रतिदिन सांभाळून काटेकोरपणे आयुष्य जगलेले विलासराव, अचानक मधुमेही होतात?

मधुमेह, ज्याला आपण डायबेटिस म्हणतो, हे असे अचानकच कळते. एखादे निमित्त दुसरेच होते आणि निदान वेगळेच निघते. न तपासता, कोणीही मला डायबेटिस चा त्रास होतो, म्हणून रुग्णालयात गेल्याचे एकही उदाहरण नाही.

मुळात डायबेटिस आणि मधुमेह या अत्यंत भिन्न गोष्टी. आकाश आणि पाताळ येवढे त्यात

अंतर! आधुनिक चिकित्सा पद्धतोक्त डायबेटिस हा रक्तातील साखरेच्या प्रमाणावर अवलंबून, तर आयुर्वेदोक्त मधुमेह किंवा प्रमेह हा मूत्रावर अवलंबून. त्याचा आणि साखरेचा काहीही संबंध नाही!

फलाहारासंबंधी अनेक शंका असतात, त्यात डायबेटिस चे कळल्यावर तर अजूनच प्रश्न उपस्थित होतात. फळ कोणती खावीत? कोणी खावीत? कधी खावीत? कश्यासोबत खावीत? जशी एक एक पायरी चढून मोक्ष गाठता येतो, तद्वतच एक एक प्रश्नाचे उत्तर पाहून या शंकांचा मोक्ष करूया! इतिहासपूर्व काळापासून निसर्गच आपल्याला घडवतोय. तोच आपले पोषण करतोय/. या न्यायाने त्याचे काही नियम आपल्याला पाळणे आवश्यक असते. त्याला जसे इतर प्राणी, तसाच मनुष्यप्राणी! निसर्गात प्राण्यांचे तीन गट असतात. काहींना दिवसा उजेडात दिसते. काहींना रात्री अंधारात दिसते.

१. ज्यांना दिवसा दिसते, ते दिवसा खातात. जसे - गाय, चिमणी

२. ज्यांना रात्री दिसते, ते रात्री खातात. जसे - वाघ, घुबड

३. हे सोडून अजून तिसरा गट असतो. यांना दिवसरात्र दिसते. ते कधीही खातात. जसे - कुत्रा, मांजर

आपण आपल्याच घरात विना प्रकाशाचे धडपडतो, पडतो. तेव्हा आपण पहिल्या गटात मोडतो, हे लक्षात घेतले पाहिजे. म्हणून नियम क्रमांक एक - सकाळी सात ते सायंकाळी सात याच दरम्यान खावे - प्यावे! (हे उदाहरण आणि ज्ञान मात्र आमच्या गुरुंचेच! आमचे गुरू वैद्य सुविनय दामले यांना याचे श्रेय अवश्य द्यायला हवे!)

कोणत्याही देशात, अगदी पाश्चिमात्य देशांतसुद्धा तिथल्या घड्याळानुसार चपखल लागू पडणारा वैश्विक नियम आहे हा! केवळ खाणे नव्हे, तर पिणे मग त्यात पाणी असेल,

किंवा इतर पेय - त्यांनाही हा नियम लागू होतो.

पोल्ट्री फार्ममध्ये रात्री प्रचंड मोठा विद्युतदीप लावून दिवसासारखा प्रकाश पाडला जातो. त्यामुळे होते असे, की कोंबड्यांना दिवस की रात्र हे कळत नाही. त्या रात्रीही खात सुटतात. त्यामुळे त्यांना स्थूलता वाढून त्यांचे वजन वाढते. पण याने होते असे, की एखादा मोठा आवाज झाला की त्यातील तीन चार कोंबड्या हार्ट अटॅकने मरतात.

आपलेही तसेच झाले नाही का? पूर्वी जेव्हा वीज प्रत्येक घरात नव्हती, तेव्हा लोकं सातच्या आत जेवून नऊ ला गाढ झोपी जायची. तेव्हा ना डायबेटिस होते, ना हार्ट अटॅक, ना ही बीपीचा त्रास! हा संबंध लक्षात घेतला पाहिजे.

हा एक नियम लक्षात घेऊन आचरणात आणला तर पुढे सांगितलेले नियम हे काडीच्याही वजनाचे ठरत नाहीत. अगदी चुकून सडलेले फळ जरी खाल्ल्या गेले, तरी त्याचा अपाय होत नाही. कारण, आपण काय खातो, हे महत्वाचे नसते तर आपण किती पचवू शकतो, यावर सगळे अवलंबून असते - शरीराचे धारण-पोषण, जीवन - मृत्यू!

वैश्विकीकरणाने आज सगळ्या ऋतूत सगळी फळं मिळतात. प्रचंड दुरवरील फळं ही सहज उपलब्ध होतात. ती संपूर्णरित्या टाळावीत, असे नाही; मात्र

* आपल्या प्रदेशात, त्या त्या ऋतूत येणारी फळे खावीत. अगदी पोटभर खावीत.

* जर सकाळी खावीत की, संध्याकाळी असा प्रश्न पडत असेल तर, शक्यतो सकाळी खावीत. आमचे वडील म्हणतात, फळं सकाळी खाल्ली की सोनं होते, संध्याकाळी खाल्ली की चांदी आणि रात्री खाल्ली की पार लोखंड!

दिवसा सकाळी सहा ते सकाळी दहा पर्यंत हा कफाचा काळ असतो. यात शरीरातला कफ वाढलेला असतो. म्हणून सकाळी सकाळी बऱ्याच जणांना सर्दी होते. सकाळी १० ते

दुपारी दोन हा पित्ताचा काळ असतो, यात पित्त वाढलेले असते. म्हणून या काळात भूक लागते, काहींना Acidity होते. म्हणून दुपारी, जेवणाच्या वेळेस फळे खावीत.

* जेवताना जर फळं खात असू तर सुरुवातीला खावीत. फळं ही आंबटगोड असल्याने जेवताना पहिले गोड, मग क्रमाने आंबट, खारट आणि शेवटी कडू, तिखट, तुरट असे जेवायचे असते. त्यामुळे जेवल्यानंतर sweet खायचे आजकालचे हॉटेल फॅड हे अत्यंत चुकीचे!

* फळं खाल्यावर पाणी घेऊ नये. जेवण झाल्यावरही अत्यंत किंचित पाणी प्यावे; अन्यथा घसा खराब होऊ शकतो.

प्रमेह म्हणजे वारंवार लघवीला जावे लागणे. लघवी ही नेहमीसारखी न होता त्यात विविध रंग दिसणे, त्याचा विशिष्ट वास येणे, बाटलीत भरून ठेवले असता तळाशी गाळ जमणे असे त्याचे अनेकविध लक्षणे आहेत. त्यावरून त्याचे २० प्रकार पडतात. त्यातील जर वेळेवर उपचार नाही केला एकानंतर दुसरा, त्यानंतर तिसरा असे करून सगळ्यात शेवटी मधुमेह होतो. ही प्रमेहाची अत्यंत शेवटची आणि बिकट अवस्था आहे. असे असले तरी, आमच्या दोनशे वैद्य मित्रांच्या गटात कोणीही गेल्या चाळीस वर्षात मधुमेहाचा एकही रुग्ण ऐकलासुद्धा नाही! त्यामुळे आपल्याला मधुमेह नाही, हे निश्चित झाले कारण हा विरळातला दुर्लभ रोग आहे.

मधुमेह म्हटले की, काही फळे आवर्जून आठवतात. जसे, जांभूळ. जांभळाच्या बियांचे विविध काढे लोकं घेतात. त्यात हळद, तुळशी असे अनेक औषधी टाकतात. याने मधुमेह बरा होतही असेल, पण डायबेटिस निश्चितच बरा होत नाही. रक्तशर्करा कमी होत असेल, पण कायमस्वरूपी अजिबात नाही.

उसाचेही असेच. हे प्रत्यक्ष फळ नसले,

तरी मेही रुग्णांचा याच्याशी सदा संबंध असतो. ऊसापासून निर्माण होणाऱ्या साखरेपेक्षा गूळ चांगला, असे आपल्याला वाटते. आयुर्वेदात मात्र गुळापेक्षा साखर चांगली म्हटली आहे. जास्त दिवस काय टिकते? गूळ की साखर? जर आपल्याला जास्त जगायचे असेल तर जास्त दिवस टिकणारे अन्न खावे लागेल - कोणत्याही शिशीशीरिंरिंरिंरिंरिं किंवा शीशशश शिवाय! पण साखर ही केमिकल युक्त नव्हे तर खडीसाखर श्रेष्ठ होय. याच न्यायाने पालेभाज्यासुद्धा कमीच खाल्यात. पण असो, ते पुन्हा कधीतरी.

अजून एक विशेष फळ म्हणजे आवळा. या काळात त्याचे च्यवनप्राश बनवतात. च्यवन ऋषींसारखे चिरतरुण बनवणारे हे रसायन पाच रसांनी युक्त असते. मीठ लावून आवळा खाल्ला की हे पूर्ण अन्न होते. रोज असा आवळा (सफरचंद नव्हे) खाल्ल्यास डॉक्टरचे काय काम? श्रीकृष्ण गीतेत सांगतात, प्राण्यांमध्ये मी वैश्वानर म्हणजे अन्नपचन करणारा अग्नी आहे, जो चार प्रकारचे अन्न पचवतो. अश्या प्रत्यक्ष या देहात स्थित असलेल्या श्रीकृष्णाला जर आहाररूपी नैवेद्य द्यायचा असेल, तर तो अतिशय उत्कृष्ट प्रकारचा, सर्व गुणांनी युक्त, दोषांनी रहित असलेला आणि सर्व नियमांना अनुसरून असलेला द्यायला नको का? तेव्हा नियम क्रमांक एक मुख्यत्वे लक्षात ठेऊन त्या भगवंताला योग्य वेळी भरपेट भोजन, फळं द्या, तो नक्कीच आपल्याला शंभर वर्ष जगण्याचे बळ देईल, अन्यथा जसे आता सीडलेस फळं निघाली तशीच काही दिवसांनी शुगर फ्री फळं निघाल्यास नवल वाटायला नको!

(लेखक, अकोला येथील सुपरिचित आयुर्वेद तज्ज्ञ, मधुमेह संशोधक असून, मधुमेहाच्या राष्ट्रीय निबंध स्पर्धेत सर्वप्रथम येणारे उत्तम लेखक आहेत.).

kulk.prasad@gmail.com



फायबर डायट, मधुमेह आणि आयुर्वेद

डॉ. अशोक देशमुख

बऱ्याचश्या भाज्या ह्या कडू रसाच्या असल्याने रुग्णाच्या लघवीतील व रक्तातील स्ारवरही कमी होण्यास सुरुवात होते. लघवीला वारंवार जाण्याचे प्रमाणही कमी होते. फळभाज्यांमध्ये भेंडी, दोडका, कडू, भोपळे, देवडांगर, भुई आवळा, कारले, लाल माठ, दिलपसंद, श्रावणघेवडा, चेंडुके ह्या भाज्या गाईच्या तुपात परतून आहारात सेवन कराव्यात. फळभाज्यांमधील फायबर पालेभाज्यापेक्षा पचण्यास हलके असते. तसेच तुपाची फोणी असल्याने, पित्त न वाढवता शरीराला आवश्यक असणाऱ्या कॅल्शियमची पुर्तता फळभाज्या करतात. म्हणून मधुमेही रुग्णांनी फायबर युक्त अन्नासाठी पालेभाज्यापेक्षा फळभाज्यांना प्राधान्य द्यावे

आयुर्वेदामध्ये मधुमेह हा आजार प्रमेह'' या नावाने सांगितलेला केलेला आहे. प्रमेहाचे एकूण २० प्रकार आहेत. कफ दोषामुळे होणारे १० प्रकार हे साध्य असतात, म्हणजे औषधोपचाराने पूर्ण बरे होणारे असतात. पित्तदोषामुळे उत्पन्न होणारे ६ प्रकार असून ते कष्टसाध्य, म्हणजेच बरे होण्यासाठी ते अत्यंत कष्टदायक असतात. आणि वात दोषामुळे उत्पन्न होणारे ४ प्रकार हे असाध्य, म्हणजेच उपचाराने पूर्णपणे बरे न होणारे असतात. मधुमेह हा आजार वातदोषामुळे उत्पन्न होणाऱ्या असाध्य प्रकारांमध्ये येतो. म्हणजेच आयुर्वेदामध्ये मधुमेह हा आजार पूर्णपणे बरा होणार नाही; मात्र व्यायाम, आहार - विहारादी योग्य जीवनशैलीचे काटेकोरपणे आणि नियमितपणे पालन केल्यास मधुमेह नियंत्रणात ठेवता येतो. मधुमेह म्हणजे मधाप्रमाणे गोड लघवी होणारा आजार. 'सामान्यं लक्षणं तेषां प्रभुताविल मुत्रता।' म्हणजे गढुळ व खूप लघवी वारंवार होणे, रात्री वारंवार लघवीला उठावे लागणे हे प्रमुख लक्षण मधुमेहामध्ये दिसते. याशिवाय, तहान खूप लागणे, दातांवर मळ साचणे, अंगावर खाज येणे, अशक्तपणा, सर्व अंग दुखणे व कुठलीही सामान्य तक्रार दीर्घकाळ लवकर बरी न होणे इ. मधुमेहाची सर्वसामान्य लक्षणे आहेत. ही लक्षणे दिसल्यावर

जवळच्या डॉक्टराकडे जाऊन रक्तातील साखरेची तपासणी केली पाहिजे.

मुळात आपल्याला आश्चर्य वाटेल; पण केवळ रक्तात साखर वाढलेली असणं म्हणजे मधुमेह, हा निकष आयुर्वेदाला मान्य नाही. ह्यापेक्षा वर सांगितलेल्या लक्षणांसोबत अंगात मंद ताप असणे, मुळव्याध, अम्लपित्त, पोट साफ नसणे, निद्रानाश, स्थौल्य किंवा वजन खूप कमी असणे, तीव्र मानसिक ताणतणाव ह्यापैकी काही लक्षणे आहेत का, याची शहानिशा करूनच मधुमेहाचे निदान केले जाते. मधुमेह हा आजार एकच असला तरी, त्याचे दुष्परिणाम शरीरात अनेक ठिकाणी अत्यंत घातक स्वरूपाचे असतात. जसे की; त्वचारोग, किडनी विकार, हृदयरोग, Sweet Heart Attack (छातीत कळ न येता झोपेत येणारा हृदयविकाराचा झटका), सांधेवात, पक्षाघात, रक्तवाहीनी व मज्जातंतूचे विकार इ. असे कितीतरी आजार मधुमेहाचे दुष्परिणाम म्हणून उत्पन्न होतात. मात्र योग्य निदान व योग्य आहार-विहाराची जोड दिल्यास हे सर्व दुष्परिणाम टाळता येऊ शकतात.

आहार नियमांचा उल्लेख करत असताना सर्वप्रथम रोज पाणी किती प्यावे, हे जाणून घेणे गरजेचे आहे. पाण्याचे अतिसेवन केल्याने मधुमेह वाढतो, हे लक्षात घेऊन तहान लागली तेव्हाच थोडेसे पाणी प्यावे. सकाळी एकदाच ५ मिनीटे उकळून, ते गार झाल्यावर गाळून घेतलेले पाणी दिवसभर प्यावे. हे पाणी पुन्हा गरम करू नये. तहान लागल्यावर कमी प्रमाणात, पाण्याच्या पेल्याला तोंडाचा स्पर्श करून घोट-घोट पद्धतीने पाणी प्यावे. उभे राहून पाणी पिऊ नये. जेवणाच्या सुरुवातीला अर्धातास व जेवणानंतर किमान एक ते दीड तास पाणी पिऊ नये. फ्रिजमधील पाणी पिणे बंद करावे.

मधुमेहाच्या उपचारात फायबर युक्त अन्नपदार्थ अधिक सेवन करावेत, असं अनेक

डॉक्टरांचा सल्ला असतो. तसे पाहता कच्च्या अन्नात फायबरचे प्रमाण जास्त बघायला मिळते. त्यातल्या त्यात पालेभाज्यांमध्ये फायबरचे प्रमाण फळभाज्यांपेक्षा जास्त असते. मात्र कच्चे अन्न हे जठरावर अधिकचा ताण निर्माण करित असल्याने, ते सहजपणे व्यवस्थित पचत नाही. आयुर्वेदाने पालेभाज्यांना अचक्षुष्य, म्हणजे डोळ्याला अहितकर असे मानले आहे. कच्च्या अन्नामधील फायबर हे एक प्रकारचे Polysachharide असते. त्यामधील Cellulose नावाचा घटक मानवी शरीरामध्ये सहजपणे पचत नाही. रवंत करणाऱ्या प्राण्यांना अशा प्रकारचे फायबर पचायला सुलभ जाते. आपण रवंथ करणारे प्राणी नसल्याने, हिरवे व कच्चे पदार्थ अति प्रमाणात खाण्याचे करू नये. मात्र, त्यात कॅलरी कमी असतात आणि कोठा चांगल्या पद्धतीने साफ होतो, यामुळे ते फायद्याचे आहे असे म्हटले जाते. हे प्रथमदृष्ट्या खरे आहे. आपल्या पोटात Cellulose चे पचन न झाल्याने आतड्याची Peristaltic movement (पुरःसरण गती) वाढते आणि शौचाला साफ होते. सुरुवातीला हे खूप छान वाटतं. प्रत्यक्षात न पचलेले Cellulose बाहेर काढून टाकण्याचे काम आपले आतडे करित असतात. मात्र असे कच्चे अन्न आपण वारंवार खाऊ लागल्यास, आपली आतडे थकून जातात. कालांतराने पुन्हा पुन्हा खाल्लेले सेल्युलोज आतड्यात तसेच पडून राहायला लागते. त्यामुळे गॅसेस निर्माण होतात. कालांतराने त्यातूनच पुढे मधुमेहाची लक्षणे दिसू लागतात.

मात्र याचा अर्थ फायबरयुक्त पदार्थ खाऊच नये, असे नव्हे. असे पदार्थ खाण्यासाठी आयुर्वेदामध्ये काही युक्त्या सांगितलेल्या आहेत. जसे की; पालेभाज्या शिजवत असताना त्यामध्ये पंचकोल (सुंठ, मिरे, पिंपळी आदी मसाले) घालूनच ते शिजवावे. जेणेकरून ते पचण्यास सुलभ होतील.

पालेभाज्यांमध्ये काकमाची, राजगीरा, पुनर्नवा (पांढरी वसु), तांदुळजा, गुळवेलीची पाने, शेवग्याची पाने, ओला पुदीना, घोळ, चवळई, फुलकोबी, पानकोबी, कर्तुले, काटल्याची पाने, मेथी ह्या भाज्या विशिष्ट पद्धतीने शिजवून, त्याला गाईच्या तुपाची किंवा शेंगदाणा तेलाची फोडणी देऊनच वापरावेत. फोडणीसाठी धने, जिरे, कोथिंबीर, कांदा, लसूण, आद्रक ह्यांच वापर करावा. फोडणी देण्यापूर्वी भिजविलेली मुग दाळ टाकून, एकत्रितपणे आहारात घेतल्यास उपरोक्त कसलाही त्रास न होता, पोटातील पचन सुधारून कोठा साफ होण्यास सुरुवात होते. ह्याचा उत्तम परिणाम मधुमेहाच्या रुग्णांमध्ये पहावयास मिळतो.

बऱ्याचश्या भाज्या ह्या कडू रसाच्या असल्याने रुग्णाच्या लघवीतील व रक्तातील साखरही कमी होण्यास सुरुवात होते. लघवीला वारंवार जाण्याचे प्रमाणही कमी होते. फळभाज्यांमध्ये भेंडी, दोडका, कद्दू, भोपळे, देवडांगर, भुई आवळा, कारले, लाल माठ, दिलपसंद, श्रावणघेवडा, चेंडुळे ह्या भाज्या गाईच्या तुपात परतून आहारात सेवन कराव्यात. फळभाज्यांमधील फायबर पालेभाज्यांपेक्षा पचण्यास हलके असते. तसेच तुपाची फोणी असल्याने, पित्त न वाढवता शरीराला आवश्यक असणाऱ्या कॅल्शियमची पुर्तता फळभाज्या करतात. म्हणून मधुमेही रुग्णांनी फायबर युक्त अन्नासाठी पालेभाज्यापेक्षा फळभाज्यांना प्राधान्य द्यावे.

मधुमेही रुग्णांनी दिवसातून केवळ दोन वेळा जेवण करावे. जेवणाव्यतिरिक्त भुक्त लागल्यास धने, जिरे, सैंधव, गाईच्या तुपाची किंवा फक्त सैंधव मिठाची फोडणी दिलेल्या साळीच्या लाह्या खाव्यात. घाईघाईने जेवण करू नये. जेवणास किमान २० ते २५ मिनीटे एवढा वेळ द्यावा. संध्याकाळच्या जेवणात भाजके अन्न असावे. खूप वेळ रेंगाळत

जेवल्याने शरीर कृश होते. गोड पदार्थ खायचे असल्यास, ते जेवणाच्या सुरुवातीलाच खावीत. कडू व तुरट चवीचे पदार्थांनी जेवणाचा शेवट करावा. शिळे, आंबवलेले, बेकरीचे पदार्थ, फ्रीजमधील पदार्थ, प्रिझर्वेटिव्ह घातलेले पदार्थ बंद करावेत. शाबुदाना, भात, तांदळाचे पदार्थ कमी प्रमाणात सेवन करावेत. आलु, टोमॅटो, रताळे हे पचायला जड असणारे पदार्थ खायला टाळावेत. मीठ अत्यंत कमी प्रमाणात घ्यावे अथवा साध्या मिठाऐवजी सैंधव मीठाचा समावेश दैनंदिन आहारात करावा. सोयाबीन तेल वापरू नये. गव्हाच्या पिठाचा अग्नीच्या आचेवर भाजलेला फुलका, ज्वारीची, बाजरीची, नाचणीची भाकरी नक्कीच खाऊ शकतो.

“आस्यसुखं, स्वप्नसुखं दधीनी...।।” असे मधुमेहाची कारणे आयुर्वेदामध्ये वर्णन केली आहेत. म्हणजेच भरपूर आवडीचे, गोड, कफकारक पदार्थ, दही, दुधाचे पदार्थ खाणे, व्यायाम न करता आळसाने लोळत पडणे, दिवसा झोपणे इत्यादी गोष्टी अजिबात करू नयेत. अश्या लोकांना मधुमेह लवकर होतो. त्यामुळे हे टाळायला हवं. मधुमेही लोकांनी दररोज सकाळी चालण्याचा व्यायाम केला पाहिजे. अनवानी पायी चालण्याचा व्यायाम केल्यास त्याचा परीणाम अतिशय चांगला होतो. मधुमेही रुग्णाने दररोज सकाळी अनुशापोटी ३ ते ४ किमी चालणे अत्यंत आवश्यक आहे. चालण्याचे अंतर हळूहळू वाढतच जावे. दररोज सकाळी व संध्याकाळी जेवणानंतर एका तासाने घरातल्या घरात अंदाजे २०० मिटर चालावे. तसेच दर एका तासाने किमान ५० मिटर चालण्याची सवय लावून घ्यावी. असे केल्याने रक्तातील साखर स्नायूंकडून वापरली जाण्यासाठी उत्तम मदत मिळते. परिणामी शुगर रिपोर्टमध्ये खूप चांगले बदल दिसू लागतात.

व्यायामाशिवाय, योगासने व प्राणायाम

सकाळी व संध्याकाळी रिकाम्यापोटी नियमीत करावीत. त्यात कसलाही खंड पडू देऊ नये. दररोज किमान १२ सूर्यनमस्कार, ५ ते १० मिनिटे कपालभाती प्राणायाम, ५ ते १० मिनिटे अनुलोम-विलोम प्राणायाम, १५ मिनिटे ओमकार प्राणायाम करावा. लहान-सहान गोष्टींवरून चिडणे, अत्याधिक चिंता किंवा टेन्शन घेण्याची सवय, तसेच दैनंदिन कामाचा सतत मानसिक ताण असेल तर तो टाळावा. त्यासाठी ध्यान करावे. रात्रीचे जागरण व दिवसाची झोप पूर्णतः बंद करावे.

मधुमेही रुग्णांच्या अनेक लक्षणांपैकी एक लक्षण म्हणजे खूप थकवा येणे. आयुर्वेदातील पंचकर्म उपचार हे मधुमेहासाठी अत्यंत फायदेशीर ठरतात. पंचकर्मातील वमन, विवेचन, बस्ती, नस्य, शिरोधारा, अभ्यंग इत्यादी कर्मांमुळे शरीरातील बहुतेक सर्वच अवयवांचे डिटॉक्सिफिकेशन होते. मधुमेहातील अशक्तपणा, थकवा या तक्रारी दूर होऊन, अन्नातील साखरेला पचवण्याची नैसर्गिक शक्ती उत्तमपणे वाढते. म्हणून मधुमेही रुग्णच नव्हे तर प्रत्येक सर्वसाधारण व्यक्तीने नियमितपणे पंचकर्म केले पाहिजे.

जन्मजात मधुमेह (Juvenile Diabetes) असाही एक मधुमेहाचा प्रकार बघावयास मिळतो. ज्यात स्त्रीबीज व पुरुषबीज ह्यामध्ये शुक्रशोणीत संयोगावेळी विकृती निर्माण होते. त्यामुळे जन्माला आलेल्या मुलाला जन्मापासूनच मधुमेह होतो. अशावेळी लग्न झाल्यावर दांपत्याने आयुर्वेदिय वैद्याकडे जाऊन बीजसंस्कार व नंतर गर्भसंस्कार करावेत. असे केल्यास उत्पन्न मुलामध्ये अनुवंशीक आजार येण्याची शक्यता कमी होते.

रक्तात साखर वाढल्यावर बरेच लोक कडू गोष्टी अधिक प्रमाणात खातात. जसे की; जांभूळ बीज, नाय पाला, कारले आदी भरपूर सेवन करतात. वास्तविक, कडू रसाने शरीरात

वात वाढतो, कोरडेपणा वाढून रुग्णांच्या किडनी व इतर महत्त्वाच्या अवयवांवर गंभीर परिणाम होतात. त्यामुळे ज्या मधुमेहात वातवृद्धीची लक्षणे आहेत, ज्यांचे वजन मुळातच वजन कमी आहे, ज्यांच्यात कुपोषणाची लक्षणे आहेत, अशा व्यक्तींनी कडूरस दीर्घकाळ सेवन करणे खूप हानीकारक आहे. अशावेळी केवळ आयुर्वेदीय पद्धतीने निदान करून आहाराचे नियोजन केल्यास असे घातक दुष्परिणाम टाळता येऊ शकतात. भारतीय चिकित्सा पद्धतीचे आयुर्वेद व योगशास्त्र हे दोन श्वास आहेत. यांचा योग्य वेळी यथोचित उपयोग करून घेतल्यास शरीरातील कोणताही आजार हा बरा होणारच आहे, मग मधुमेह का होणार नाही..!

(लेखक, आखाडा बाळापूर, हिंगोली येथील सुपरिचित आयुर्वेद आहार तज्ञ असून, श्री विश्वगुरु आयुर्वेद चिकित्सालयाचे ते संचालक आहेत.)

dr.ashok115@gmail.com

दीर्घायु स्मरणिका 2022 वार्षिकांकास
हार्दिक शुभेच्छा !



शुभेच्छुक

श्री हनुमान औषधालय
नांदेड
संपर्क : 9860475151



पंचकर्म : मधुमेह मुक्तीचा सहजमार्ग

डॉ. प्रदीप मादनाईक

पंचकर्म म्हणजे मसाज असा काही जणांचा गैरसमज आहे, तो पूर्णपणे चुकीचा आहे. अभ्यंग हे अनेक पंचकर्मांच्या आधी केले जाणारे एक उपकर्म आहे. पंचकर्म उपचार हे आजारी व्यक्तीला रोगापासून मुक्त करण्यासाठी केले जातातच, पण निरोगी व्यक्तीने आजारी पडूच नये, यासाठी सुद्धा पंचकर्म केली जातात. या पाचही पंचकर्म उपचारांचे पुन्हा अनेक उपप्रकार आहेत. तज्ञ तसेच अनुभवी वैद्यांना भेटून मगच त्यांच्या सल्ल्याने पंचकर्म करावीत.

मधुमेही व्यक्तीसाठी अनेक पंचकर्मे उपयोगी असली, तरी कोणत्या रुग्णाला नेमकी कोणती पंचकर्मे योग्य आहेत, याचा निर्णय वैद्यानेच घेणे आवश्यक आहे.

एक दिवस माझ्या एका मित्राने प्रश्न विचारला.. डॉक्टरसाहेब, माझ्या वडिलांना गेल्या १५ वर्षांपासून मधुमेह आहे. ते नियमितपणे औषधे घेतात, सगळी पथ्यं पाळतात, वेळेवर तपासण्या करतात... पण त्यांचा हा आजार पूर्ण जाणार कधी? त्यांची औषधे बंद होणार की नाही? दर तीन चार महिन्यांनी रक्तातील साखर तपासणीचं हे चक्र कधी संपुष्टात येणार? आणि या आजाराचा किंवा या दीर्घकालीन औषधांचा त्यांच्या शरीरावर काय परिणाम होणार? अशा अनेक प्रश्नांचा भडिमार करणारा माझा हा मित्र एक सुशिक्षित, सुजाण व्यक्ती होता. त्याच्या या अनेक प्रश्नांचं उत्तर माझ्याकडे होतं.. ते म्हणजे पंचकर्म !

या प्रश्नांच्या माध्यमातून मधुमेहाकडे पाहताना निरनिराळ्या दृष्टीकोनातून पहावं लागेल. जाणून घ्यावं लागेल. मगच यातून मुक्त होण्याचा मार्ग मिळू शकेल. असेच प्रश्न कमी अधिक फरकाने आपल्यापैकी अनेकांच्या मनात देखील येत असतील. मधुमेहाबाबत एक गोष्ट निश्चितपणे घडते, ती म्हणजे चालढकल. इतर अनेक प्रकारच्या आजारांमध्ये लक्षणांची तीव्रता जितकी अधिक; तितका त्याचा उपचार करण्याचा रुग्णाचा आग्रह आणि डॉक्टरांचा कल असतो. पण मधुमेहात

त्रासदायक लक्षण कोणतेच असत नाही. म्हणूनच काहीजण याला “सुखाचं दुखणं म्हणतात. पण ज्या पद्धतीने मधुमेह शरीराची अंतर्गत शिथिलता निर्माण करतो. नुकसान करतो. त्यामुळे मधुमेहाला Silent Killer म्हणायला हवं.

सर्वात आधी या व्याधीचा प्रकार लक्षात घेऊ. आधुनिक वैद्यकानुसार हा Metabolic Disorder असला, तरी आयुर्वेद शास्त्रानुसार याला याप्य व्याधी म्हटले आहे. म्हणजेच या व्याधीवर आपण नियंत्रण मिळवू शकतो; पण याला पूर्ण बरा करणे किंवा शरीरातून नष्ट करणे शक्य नाही. म्हणजे आयुष्यभर औषधे घ्यायची का? आयुष्यभर औषधे घ्या; हा सल्ला अन्य चिकित्सापद्धतींचा असेल, आयुर्वेदाचा नाही.

निव्वळ आयुष्यभर ढीगभर गोळ्या, औषधे खात, इंजेक्शन घेत, तपासण्यांचे रिपोर्ट नॉर्मल आणण्याचा खटाटोप करत राहणे ही मधुमेहाची योग्य ट्रीटमेंट नव्हे. आयुर्वेद शास्त्रात मधुमेहाचा विचार हा नेहमीच एक जीवनशैलीचा आजार म्हणून केला आहे. याप्य वर्गीकरणातील व्याधी एकदा निर्माण झाला की, शरीरातील काही बदल हे अपुनर्भव अवस्थेत जातात; म्हणजेच यांना परतीचा मार्ग नाही. याला नियंत्रणात ठेवणे किंवा आरोग्याची घसरण थांबवणे, दुष्परिणामांना थोपवणे किंवा लांबणीवर टाकणे; एवढेच आपल्या हातात असते.

थोडक्यात, तहान लागल्यावर विहीर खोदण्यापेक्षा आधीच या आजाराची पूर्ण माहिती जाणली तर आपण वेळीच आवश्यक उपाय करू शकू, आपल्या जीवनशैलीत आवश्यक बदल करून मधुमेहाचा आपल्या शरीरातील शिरकाव टाळू शकतो किंवा मधुमेह झालाच; तर त्याच्या उपद्रवांपासून दूर राहू शकतो.

आजकाल बहुतेकांच्या घरी, कुटुंबात एखादा तरी व्यक्ती मधुमेही असल्याचे

आपल्याला सहजपणे दिसून येते. १९८०-९० च्या पूर्वी ही परिस्थिती नव्हती. हा काळ होता यांत्रिकीकरणाचा, औद्योगिक क्रांतीचा. आपल्या जीवनात टी. व्ही. काँप्युटरचा प्रवेश झाला आणि बघता बघता आपली संपूर्ण जीवनशैलीच बदलली. आपल्या नकळत शारीरिक कष्ट कमी झाले, बैठे काम, शहरीकरण, अधिकाधिक चिंता, ताणतणाव एकीकडे वाढत गेले आणि दुसऱ्या बाजूला भौतिक सुबत्ता, ऐश आराम यांनी जीवनाचा ताबा घेतला. याचसोबत महत्वाचा बदल झाला तो आपल्या आहारसंस्कृतीत. आपण आपला पारंपारिक आहार सोडून अन्य प्रांतातील, अन्य देशातील, अन्य संस्कृतीतील आहार अंधपणे स्वीकारला. कधी नव्हे ते आपल्या आहारात मोठ्या प्रमाणात गहू, मैदा वापरला जाऊ लागला.

थोडक्यात काय? तर बदललेली बैठी जीवनशैली, आळस, आहारात वाढलेला गहू अधिकाधिक ताणतणाव आणि सुखासीन आयुष्य. आयुर्वेदाने हीच तर मधुमेह होण्याची कारणे सांगितलेली आहेत. तुम्ही म्हणाल, कारणे समजली, पण उपाय काय? तर यासाठी उपाय आहे - आयुर्वेदिक पंचकर्म !

पंचकर्म म्हणजे थोडक्यात शरीरात साठत जाणाऱ्या मलांना एकत्रित करून शरीराबाहेर काढून टाकणे शरीराची अंतःशुद्धी. शरीर, इंद्रिये आणि मनात साठत जाणाऱ्या अशुद्धी जेव्हा प्रमाणापेक्षा वाढत जातात; तेव्हा आम्ही आयुर्वेदिक वैद्य याला शुद्ध करण्याचे जे उपाय करतो, त्याला शोधन उपचार असेही म्हणतो. अशा प्रकारचे आयुर्वेदाने ५ मुख्य शोधन उपचार सांगितले आहेत. त्यांना पंचशोधन किंवा पंचकर्म म्हटले जाते.

पंचकर्म म्हणजे मसाज असा काही जणांचा गैरसमज आहे, तो पूर्णपणे चुकीचा आहे. अभ्यंग हे अनेक पंचकर्मांच्या आधी

केले जाणारे एक उपकर्म आहे. पंचकर्म उपचार हे आजारी व्यक्तीला रोगापासून मुक्त करण्यासाठी केले जातातच, पण निरोगी व्यक्तीने आजारी पडूच नये, यासाठीसुद्धा पंचकर्म केली जातात. या पाचही पंचकर्म उपचारांचे पुन्हा अनेक उपप्रकार आहेत. तज्ञ तसेच अनुभवी वैद्यांना भेटून मगच त्यांच्या सल्ल्याने पंचकर्म करावीत.

मधुमेही व्यक्तीसाठी अनेक पंचकर्म उपयोगी असली, तरी कोणत्या रुग्णाला नेमकी कोणती पंचकर्म योग्य आहेत, याचा निर्णय वैद्यानेच घेणे आवश्यक आहे. सोशल मिडियावर वाचून, इंटरनेटवर माहिती घेऊन, अर्धवट माहितीच्या आधारावर, कुणाचेतरी ऐकून पंचकर्माचा निर्णय घेऊ नये. तसेच कुठल्यातरी अवैद्याकडे, मसाज सेंटरला मसाज घेऊन स्वतःच्या आरोग्याशी खेळसुद्धा करू नये. आयुर्वेद शास्त्राला बदनाम करू नये.

आता आपण वळूया मुख्य विषयाकडे... मधुमेही व्यक्तीसाठी कोणती पंचकर्म उपयोगी आहेत? तर त्यामधील प्रामुख्याने मेद धातूवर कार्य करणारी, क्लेद कमी करणारी, वात दोषाला नियंत्रित ठेवणारी पंचकर्म सर्वात महत्त्वाची ठरतात. प्रामुख्याने बस्ती पंचकर्माचे विविध प्रकार, निरनिराळ्या प्रकारच्या धारा, सक, अभ्यंग, उद्धर्तन, नेत्रतर्पण, वमन, विरेचन, नस्य इत्यादि पंचकर्म यात मुख्यतः विचारात घेऊ शकतो.

बस्ती: खरंतर शरीरातील वातदोषांचं शोधन करण्यासाठी मुख्यतः बस्ती हे पंचकर्म केलं जातं. पण त्याचबरोबर, त्यातील ठराविक औषधे बदलून, कालावधी बदलून जर वापर केला; तर मधुमेही रुग्णात निर्माण होणारी क्लेद दुष्टी, मेददुष्टी, इंद्रियशैथिल्य, लैंगिक समस्या, शारीरिक दौर्बल्य, उदासीनता अशा अनेक अवस्थांना नियंत्रणात आणता येतं. बस्तीच्या विविध प्रकारांपैकी मुस्तादि यापन बस्ती, राजयापन बस्ती, माधुतैलिक बस्ती, पंचतिक्त

सिद्ध क्षीर किंवा घृत बस्ती, लेखन बस्ती हे प्रकार खूपच लाभदायी होतात.

मधुमेही रुग्णांत निर्माण होणारे अनेक अवयवांचे उपद्रव... उदा. किडनी फेल्युअर (chronic kidney disease) मधुमेहाचा मज्जातंतूंच्या नसांवर होणारा दुष्परिणाम (Diabetic neuropathy) मधुमेहाचा डोळ्यांवर होणारा परिणाम (Diabetic Retinopathy) मधुमेही रुग्णांच्या जखमा (Diabetic wound) मधुमेहामुळे येणारे वंध्यत्व (Infertility) इ. अनेक मधुमेहाच्या उपद्रवांमध्ये बस्ती हा पंचकर्म उपचार रुग्णाला नवसंजीवनी देणारा ठरतो.

शिरोधारा: आयुर्वेदिक पंचकर्मांमध्ये अनेक औषधींच्या शिरोधारा सांगितल्या असल्या, तरी त्यातील तैलधारा आणि तक्रुधारा या मधुमेहात अधिक प्रभावी मदत करतात. शानसिक ताणतणाव, निद्राल्पता तसेच मधुमेहाचा मज्जासंस्थेवर होणाऱ्या परिणामांना नियंत्रणात आणण्यासाठी शिरोधारा खूप उपयोगी आहेत. काही वेळा याचा व्यावहारिक सोपा उपाय म्हणून आम्ही अनेक रुग्णांत शिरोपिचू या कर्माचा देखील अवलंब करतो.

उद्धर्तन: हे एक विशिष्ट पंचकर्म मुख्यतः केरळीय उपचारपद्धतीत जास्त प्रमाणात केले जाते. यामध्ये चूर्णांचा संपूर्ण शरीराला कोरडा मसाज केला जातो. क्लेद कमी करण्यासाठी, त्वचेखाली साठणारा मेद घटवण्यासाठी, शिथिल आणि संचित मेद कमी झाल्याने, त्वचेची रंध्रे मोकळी झाल्याने मधुमेही रुग्णाला खूपच हलके, उत्साही आणि प्रफुल्लित वाटते. उद्धर्तनामुळे त्वचा मृदू, टवटवीत आणि तेजस्वी बनते. शरीराला आलेला जडपणा, आळस निघून जातो. अनावश्यक वाढलेल्या दुष्ट मेद, क्लेद व कफदोषाला शरीराबाहेर काढणाऱ्या या पंचकर्माचे मधुमेह चिकित्सेत महत्स्थान आहे.

नेत्रतर्पण: मधुमेहाचा डोळ्यांवर होणारा दुष्परिणाम आपण सगळेजण जाणतोच. यात

डोळ्यांच्या दृष्टीपटलावर रक्तवाहिन्यांचे जाळे बनायला सुरु होते. त्याला आजकाल लेसर उपचार केले जातात. जे महागडे आहेत आणि त्याने खूप लाभ होताना देखील दिसत नाही. त्याऐवजी डोळ्यांचे आरोग्य उत्तम राखणारा नेत्रतर्पण हा पंचकर्म उपचार डोळ्यांमध्ये येणाऱ्या या बदलाला लांबणीवर टाकण्यास मदत करतो.

वमन: हे एक पंचकर्म चिकित्सेतील महत्वाचे कर्म आहे. ज्यामध्ये शरीरातील वाढलेला कफदोष व अशुद्धी बाहेर काढल्या जातात. पण यासाठी रुग्णाचे बल उत्तम असणे, आवश्यक असते. वमन करवण्याचा निर्णय पूर्णपणे वैद्यानेच घेणे आवश्यक आहे. ज्या व्यक्ती यासाठी योग्य अवस्थेत असतील, त्यांना वर्षातून एकदा वसंत ऋतूत वमन हा शोधन उपचार करणे खूपच लाभदायी आहे. याच्या मदतीने अनेक रुग्णांचे इन्सुलिन इंजेक्शन बंद करणे आम्हाला शक्य झाले आहे. त्यांचे शरीर बल उत्तम राहून शैथिल्य, आळस जाण्यासाठी, अतिरिक्त अनावश्यक मेद कमी होऊन वजन कमी होण्यासाठी वमनाचा मोठा फायदा होतो.

विरेचन: हे देखील आणखी एक महत्वाचे पंचकर्म ज्याच्या माध्यमातून शरीरातील वाढलेले पित्त, उष्णता व अन्य अशुद्धी बाहेर काढल्या जातात. ज्या व्यक्ती पित्तप्रधान प्रकृतीच्या आहेत व ज्यांना आपले आरोग्य उत्तम रहावे असे वाटते अशा सर्वांनी दरवर्षी शरद ऋतूत विरेचन हे पंचकर्म तज्ञ वैद्याकडून करून घ्यावे.

रक्तमोक्षण: ज्या मधुमेही रुग्णामध्ये काही कारणांनी झालेली जखम दीर्घकाळ बरी होत नाही, काही वेळेला महिनो महिने ड्रेसिंग करत रहावे लागते. अशावेळी अन्य उपचारांसोबत आम्ही पंचकर्मातील रक्तमोक्षण हा उपचार अवश्य करतो. यामध्ये जळू लावणे, जखमेच्या जवळखच्या शिरेतून रक्त काढणे इ. चा अवलंब करून शरीरातील दूषित रक्त काढून टाकले जाते.

अनेक दुर्दैवी मधुमेही रुग्णांचे अवयव जखमा न भरल्याने कापून काढावे लागतात. शस्त्रक्रिया कराव्या लागतात. त्यांच्यामध्ये रक्तमोक्षण हा उपचार एक उज्वल आशेचा किरण आहे. या पंचकर्मांने अनेक मधुमेही रुग्णांच्या अँम्प्युटेशन शस्त्रक्रिया टाळणे शक्य झाले आहे.

अशा अनेक पंचकर्म उपचारांचा मधुमेही रुग्णांच्या जीवन सुकर करण्याला मोठा हातभार लागू शकतो. त्यांची औषधे कमी होण्यास मदत होते. शारीरिक उत्साह, मानसिक प्रसन्नता व जीवनशैली उत्तम राहण्यास तसेच आरोग्यदायी जीवनाकडे वाटचाल होण्यास पंचकर्म उपचारांचा मोठा आधार मिळतो. याचा प्रत्येकाने लाभ घेतला पाहिजे. आजच आपल्या माहितीतील अनुभवी वैद्यांना भेटून मधुमेही व्यक्तीने, त्यांना अनुकूल, योग्य पंचकर्मांचा लाभ घेतला पाहिजे. तरच पंचकर्म, हा त्यांच्या जीवनातील मधुमेह मुक्तीचा मार्ग होऊ शकतो.

आयुर्वेद शास्त्रातील या महान आणि मूलभूत उपचार प्रणालीचा अवलंब सर्वांनी केला पाहिजे. कोणताही आजार म्हटले की औषध किंवा प्रत्येक लक्षणांला एक नवीन गोळी या समीकरणाच्या मागे न लागता, फक्त लक्षणे कमी करणाऱ्या तात्पुरत्या उपायांच्या मागे न लागता, एक आजार बरा करताना दुसरी लक्षणे निर्माण करणाऱ्या औषधापेक्षा... आजाराला समूळ नष्ट करणाऱ्या आयुर्वेद शास्त्राचा आपण एक समर्थ, समृद्ध वैद्यकशास्त्र म्हणून स्वीकार केला पाहिजे.

(लेखक, सांगली येथील नामवंत आयुर्वेद व पंचकर्म तज्ज्ञ असून, आभा आयुर्वेद पंचकर्म हॉस्पिटलचे ते संचालक आहेत.)

pradeepmadnaik@gmail.com



मधुमेह : आयुर्वेग चिकित्सा

डॉ. निसार शेख

प्रत्येक प्राण हे विशिष्ट स्तरांवर, म्हणजेच पंचकोशांवर, कार्यरत असते. यामुळे शरीर आणि मन यांच्यात समन्वय राखला जातो. मनोमय कोषावरील समान प्राण हा मनात चाललेल्या असंख्य विचारांचे योग्य आकलन करण्याचे काम करतो, थोडक्यात विचारांचे पचन करण्याचे काम मनोमय कोषावरील समान प्राणांचे आहे. मनोमय कोषावर समान प्राण व्यवस्थित कार्य करत नसल्यास पचन प्रक्रिया अत्यंत सूक्ष्म पातळीवर बिघडते. या सूक्ष्म बिघाडामुळे शरीरातील पोषण प्रक्रिया योग्य रीतीने होत नाही, ज्यामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढू शकते. अशा प्रकारे, मानसिक कारणांनी किंवा मनोमय कोषाच्या असंतुलनामुळे डायबेटिसचा उगम होतो.

डायबेटिसचा आयुर्वेगिक दृष्टिकोन:

आयुर्वेदातील प्राचीन ग्रंथांमध्ये 'डायबेटिस' नावाचा विकार वर्णन केलेला नाही. मात्र, प्रमेह हा विकार असाध्य स्वरूपाचा असल्याचे सांगितले जाते, ज्याचा 'मधुमेह' या विकाराशी साधर्म्य आहे. आधुनिक वैद्यकातील 'डायबेटिस' आणि आयुर्वेदातील प्रमेह यांच्या लक्षणांमध्ये काही साम्य दिसून येते. तथापि, डायबेटिससारख्या आधुनिक रोगांचा उगम आयुर्वेदात थेट न सापडल्यामुळे, अशा विकारांचे निदान करण्यासाठी त्याच्या लक्षणे, कारणे आणि परिणामांचा विचार केला जातो.

डायबेटिस म्हणजे काय ?

डायबेटिस हा एक प्रकारचा तीव्र स्वरूपाचा अजीर्ण (अपचन) विकार आहे. यामध्ये शरीर अन्नपचन योग्य प्रकारे करू शकत नाही, त्यामुळे रक्तामध्ये साखर किंवा तत्सम अपचनीय घटक साठतात. परिणामी, शरीरात विविध प्रकारचे अपाय होतात. आयुर्वेदाच्या मते, जर अजीर्णाची चिकित्सा योग्य प्रकारे केली तर डायबेटिस नियंत्रित ठेवता येतो, असे अनुभवसिद्ध आहे. आता पचन म्हणजे केवळ अन्नाचेच आहे का? जर पचन केवळ अन्नाचेच मानले तर सर्वसामान्य पथ्य-अपथ्य किंवा साधी

चिकित्सा करून डायबेटिस सहज नियंत्रणात येणे अपेक्षित आहे. मात्र, प्रत्यक्षात तसे होताना दिसत नाही. किंबहुना, बऱ्याच रुग्णांमध्ये दीर्घकालीन उपचारांनंतरही डोळ्यांच्या समस्या, किडनीचे आजार, मज्जा तंतूंचे विकार किंवा अन्य गुंतागुंतीचे दुष्परिणाम दिसून येतात. त्यामुळे हे स्पष्ट दिसते की, डायबेटिसच्या उपचार प्रक्रियेत काहीतरी दुर्लक्षित राहते. त्या कारणांचा शोध घेणे आणि समग्र दृष्टिकोनातून चिकित्सा करणे आवश्यक आहे.

डायबेटिस एक मनोकायिक विकार

डायबेटिस सारख्या व्याधीचा विचार केल्यास मनोकायिक विकार ही संकल्पना लक्षात घ्यावी लागते. मनोकायिक म्हणजे मनाच्या अवस्थेचा शरीरावर होणारा परिणाम. जर एखादा आजार मानसिक स्थिती किंवा भावनिक अस्थिरतेमुळे जडला असेल, तर तो मनोकायिक विकार या गटात मोडतो. अशा वेळी केवळ शारीरिक स्तरावर केलेली चिकित्सा प्रभावी ठरत नाही, कारण समस्या मानसिक मूळ असते.

उपचाराची समन्वय साधनेची गरज

आयुर्वेद आणि योग या दोन शास्त्रांचा विचार केल्यास, शारीरिक व्याधींसाठी आयुर्वेद तर मानसिक व्याधींसाठी योग उपयोगी ठरतो. मात्र, डायबेटिस सारख्या गुंतागुंतीच्या विकारांमध्ये दोन्ही शास्त्रांचा समन्वय आवश्यक असतो. उदाहरणार्थ: शारीरिक स्तरावर आयुर्वेदिक औषधे, पंचकर्म, आणि आहार-शैलीची मदत घेतल्यास रक्तातील साखर नियंत्रणात येते. मात्र, तणाव, चिंता, आणि विचारांमधील नकारात्मकता नियंत्रणात आणण्यासाठी योगाभ्यास जसे ध्यान, प्राणायाम, आसन यांचा उपयोग केल्याशिवाय, समस्या पूर्णपणे सुटत नाही. डायबेटिस हा केवळ

रक्तातील साखरेच्या असंतुलनाचा विकार नसून, तो मानसिक आणि शारीरिक आरोग्याशी घट्ट निगडित आहे. या विकाराचा समग्र दृष्टिकोनातून विचार करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

डायबेटिस आणि योगिक दृष्टिकोनातून त्याचे आकलन

आता योगाच्या दृष्टिकोनातून डायबेटिस या विकाराचा अभ्यास करूया. योगशास्त्रात पंचकोश संकल्पना, पंचप्राण संकल्पना, तसेच क्रिया योग आणि अष्टांग योग यांचा सखोल अभ्यास करणे या विकाराला समजून घेण्यासाठी अत्यावश्यक ठरते.

पंचकोश संकल्पना आणि शरीराची रचना
योगशास्त्रानुसार, मानव शरीर पाच पातळ्यांवर कार्यरत असते, ज्यांना पंचकोश म्हणतात:

१. **अन्नमय कोष:** शारीरिक स्तर, म्हणजे शरीर आणि त्याचे पोषण.
२. **प्राणमय कोष:** शारीरिक्रियात्मक स्तर, म्हणजे जीवनसत्त्वे, श्वसन आणि ऊर्जा प्रवाह.
३. **मनोमय कोष:** मानसिक स्तर, म्हणजे मनाची स्थिती, भावना आणि विचार.
४. **विज्ञानमय कोष:** बौद्धिक स्तर, म्हणजे बुद्धी, आकलन, आणि निर्णयक्षमता.
५. **आनंदमय कोष:** आध्यात्मिक स्तर, म्हणजे आनंद आणि आत्मज्ञान.

प्रत्येक कोष हा आपल्या शरीराच्या विशिष्ट पातळीशी निगडित आहे आणि एकमेकांशी घट्ट जोडलेला आहे. त्यामुळे एका कोषावर निर्माण झालेला बिघाड इतर कोषांवरही परिणाम करू शकतो. डायबेटिस हा आजार पंचकोशांपैकी कुठल्यातरी एका स्तरावर सुरू होतो आणि त्याचा परिणाम इतर स्तरांवरही जाणवतो. उदाहरणार्थ, जर हा विकार अन्नमय

कोषावर (शारीरिक स्तरावर) सुरु झाला असेल, जसे की चुकीचा आहार घेतल्यामुळे रक्तातील साखर वाढणे, तर आयुर्वेदिक उपचार, पथ्य, आणि व्यायाम यांच्या मदतीने तो सहज बरा होऊ शकतो. याचा अर्थ समस्या फक्त शरीर आणि शरीरक्रियात्मक स्तरावर मर्यादित राहते. परंतु, अनेक वेळा मानसिक पातळीवरील (मनोमय कोष) ताण, चिंता, किंवा भावनिक अस्थिरता हे डायबेटिसच्या मुळाशी असते. म्हणजे हा आजार मनोमय कोषावर निर्माण झाला, अशा परिस्थितीत, फक्त औषधे किंवा आहारातील बदल पुरेसे ठरत नाहीत तर विस्तृत मानस चिकित्सेची गरज पडते.

व्याधीचे पातळीनुसार स्वरूप

योगशास्त्राच्या दृष्टिकोनातून, पहिल्या दोन कोषांवरील विकार तुलनेने साध्या असतात आणि योग्य उपचार व पथ्याने बरे होऊ शकतात. परंतु, मनोमय कोष (मानसिक स्तर) आणि विज्ञानमय कोष (बौद्धिक स्तर) यावरून उत्पन्न झालेले विकार गंभीर स्वरूपाचे असतात. अशा विकारांमध्ये मनोमय कोषातील मानसिक स्थिती सुधारल्याशिवाय किंवा विज्ञानमय कोषातील चुकीच्या आकलनाची सुधारणा झाल्याशिवाय, औषधोपचार दीर्घकालीन परिणाम देण्यात अपयशी ठरतात.

उदाहरणार्थ, अनेक वेळा डायबेटिस-सारख्या व्याधींसाठी रुग्णाला आयुष्यभर औषधे घ्यावी लागतात. ही परिस्थिती मनोमय किंवा विज्ञानमय कोषांवरून उद्भवलेल्या विकारांशी संबंधित असते. या विकारांवर उपाय शोधण्यासाठी योगिक साधने, ध्यान, आणि भावनिक समतोल साधणारे उपाय उपयुक्त ठरतात.

डायबेटीस, पंचप्राण संकल्पना

डायबेटीसचा उगम मानसिक कारणांनी

कसा होतो, आणि त्याचा पचन प्रक्रियेवर कसा परिणाम होतो, हे आपण योगशास्त्रातील पंचप्राण संकल्पनेच्या आधारे समजून घेऊ.

पंचप्राण म्हणजे काय ?

प्राण म्हणजे शरीरातील सर्व प्रकारच्या क्रियांसाठी लागणारी ऊर्जा. ही ऊर्जा पाच प्रकारांमध्ये विभागली गेली आहे, ज्यांना पंचप्राण असे म्हणतात. या पाच प्राणांचे कार्य पुढीलप्रमाणे आहे:

१. **प्राण प्राण:** ग्रहण करणे किंवा आत घेणे, जसे श्वास घेणे, अन्नग्रहण.

२. **उदान प्राण:** व्यक्त होणे किंवा बाहेर व्यक्त करणे, जसे बोलणे, विचार मांडणे.

३. **समान प्राण:** पचन प्रक्रिया सुरळीत करण्यासाठी मदत करणे, अन्नाचे रूपांतर शरीरासाठी उपयुक्त घटकांमध्ये करणे.

४. **अपान प्राण:** नको असलेल्या किंवा अनावश्यक पदार्थांना शरीराबाहेर टाकणे.

५. **व्यान प्राण:** पोषक घटक आणि ऊर्जा शरीरभर पोहोचवणे.

प्रत्येक प्राण हे विशिष्ट स्तरांवर, म्हणजेच पंचकोशांवर, कार्यरत असते. यामुळे शरीर आणि मन यांच्यात समन्वय राखला जातो. मनोमय कोषावरील समान प्राण हा मनात चाललेल्या असंख्य विचारांचे योग्य आकलन करण्याचे काम करतो, थोडक्यात विचारांचे पचन करण्याचे काम मनोमय कोषावरील समान प्राणांचे आहे. मनोमय कोषावर समान प्राण व्यवस्थित कार्य करत नसल्यास पचन प्रक्रिया अत्यंत सूक्ष्म पातळीवर बिघडते. या सूक्ष्म बिघाडामुळे शरीरातील पोषण प्रक्रिया योग्य रीतीने होत नाही, ज्यामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढू शकते. अशा प्रकारे, मानसिक कारणांनी किंवा मनोमय कोषाच्या असंतुलनामुळे डायबेटीसचा उगम होतो.

विशेषतः, बौद्धिक श्रम करणारे, ज्यांना

सतत विचार प्रक्रिया चालवावी लागते, तणावाखाली असणारे, किंवा भावनिक अस्थिरतेतून काम करणारे लोक, यांच्यामध्ये डायबेटीसचे प्रमाण जास्त दिसून येते.

प्रत्येक कोषावर पंचप्राणांचे कार्य आणि व्याधीचे निदान :

पंचप्राण प्रत्येक कोषावर आपले कार्य बजावत असतो. जर एका कोषातील प्राण बिघडला, तर त्याचा परिणाम इतर कोषांवर दिसतो. काही वेळा एखादा प्राण एका विशिष्ट कोषावर बिघडतो आणि त्याचा परिणाम फक्त त्या कोषावर मर्यादित राहतो. परंतु, गंभीर परिस्थितीत, सर्वच प्राण आणि कोष बिघडलेले असू शकतात. जितके जास्त प्राण बिघडलेले असतील आणि जितक्या पातळ्यांवर त्यांचा बिघाड असेल, तितकी व्याधी अधिक गुंतागुंतीची आणि गंभीर स्वरूपाची होते. आणि डायबेटीस च्या बाबतीत समान प्राण हा सर्वच कोषावर बिघडलेला असतो.

या शिवाय योग शास्त्रामध्ये वर्णन केलेली क्लेश ही संकल्पनासुद्धा खूप महत्त्वाची ठरते. क्लेश म्हणजे जन्मजात असलेले कारण. या ठिकाणी क्लेश संकल्पनेचा विस्तार करणे अयोग्य आहे मात्र जी कारणे प्रत्येक मनुष्यामध्ये जन्मजातच असतात आणि आपल्या वागण्या बोलण्यापासून ते अगदी आपल्या सर्व स्तरांवर च्या बलाबलासाठी कारणीभूत ठरतात. त्यांना क्लेश म्हणता येईल. अगदीच स्वैर किंवा ढोबळपणे बोलायचे झाल्यास जनुकीय कारणे. आता यांचा व्यवस्थित अभ्यास करून त्याचा उपाय केल्यास आजाराची तीव्रता तसेच चिकित्सा अशा दोन बाबींमध्ये फायदा होऊ शकेल.

आयुर्वेद आणि योगिक दृष्ट्या संतुलन राखणे हे स्वस्थ राखण्यासाठी आणि आजार बरा करण्यासाठी अत्यंत आवश्यक आहे आणि

त्यादृष्टीने डायबिटीज किंवा तत्सम कुठल्याही आजाराच्या बाबतीत प्रथम असंतुलन कुठे आणि का झाले हे शोधून त्या अनुषंगाने योग चिकित्सा करणे क्रमप्राप्त होते. बहुदा योग चिकित्सेचा विचार करताना आसन, प्राणायाम आणि खूपच झालं तर ध्यान इतका मर्यादित विचार केला जातो. मात्र खऱ्या अर्थाने जर योगिक दृष्ट्या निदान झाले तर चिकित्सेसाठी अत्यंत महत्त्वाची आणि भरपूर चिकित्सा साधने योग शास्त्राने वर्णन केलेल्या संकल्पनेमधून उपलब्ध होतात. डायबिटीज ह्या आजारामध्येसुद्धा अनेक उपायांचा अवलंब करता येऊ शकतो.

योग चिकित्सेच्या दृष्टीने उपाय कोणते आहेत ?

क्रिया योग : अत्यंत दुर्लक्षित मात्र खूप प्रभावी असे साधन चिकित्से साठी वापरता येते. तप, स्वाध्याय आणि ईश्वरप्रणीधान यांना क्रियायोग असे म्हणतात. याचा फायदा सांगताना क्लेश तनुकरण म्हणजे क्लेशांना कमी करणे अशी आहे. आता प्रत्येक व्यक्तिनुरूप हा क्रियायोगचा अभ्यास भिन्न असू शकतो. तज्ज्ञ योग चिकित्सक/ अभ्यासक यांचे मार्गदर्शन घेऊन आपल्यासाठी कोणते तप, आपल्यासाठी स्वाध्याय कोणता आणि ईश्वरप्राणीधन कसे करायचे हे ठरवता येईल. साधारणपणे ज्या वैद्याने योगिक ग्रंथ विशेषतः पतंजलीयोगसुत्र चे अध्ययन केले आहे अशा वैद्यांना विश्वासात घेऊन हा निर्णय घेणे आवश्यक आहे. .

अष्टांग योग : पतंजली योग सुत्र या ग्रंथामध्ये वर्णन केलेला अष्टांग योग शास्त्रीय दृष्ट्या, चिकित्सेसाठी वापरताना काही विचार अत्यंत आवश्यक आहेत. यम नियम हे अंग बहुमतांशी चिकित्सेच्या दृष्टीने विचारात घेतले जात नाहीत. मात्र एक दृष्टीने बघीतले तर यमनियम हे न पाळणे हेसुद्धा व्याधीचे कारण

होऊ शकते. उदाहरणार्थ डायबिटीज च्या बाबतीत जमा करणे म्हणजे अपरिग्रह न पालन करणे हा हेतू बघण्यात येतो. आता हे जमा करणे म्हणजे काय विविध स्तरांवर समजून घ्यावे लागेल. गरजेपेक्षा जास्त संपत्ती, शरीरातील बिघडलेले मेद आदी दुष्यं, मानसिक तणाव ते अगदी इतरांना न दिलेले ज्ञानसुद्धा अपरिग्रह चे पालन न करणे या कक्षेत येऊ शकेल. असा विचार करून यावर संशोधन होणे अपेक्षित आहे.

आसन : ह्या बाबतीत बरीच संशोधने झाली आहेत. विशेषतः पोटाला पीळ देतील अशी आसने करणे हे डायबेटिस च्या बाबतीत फायद्याचे ठरते. आसन ठरवताना पंचकोष संकल्पना विचारात घेणे गरजेचे आहे. आसन हे अन्नमय कोषावर भिन्न तर तेच आसन मनोमय कोषावर वेगळे काम करते. त्यामुळे तुम्हाला झालेला आजार हा कुठल्या कोषावर उत्पन्न झाला त्यावर आसनाची निवड करणे आवश्यक आहे.

प्राणायाम : सर्वच व्याधीमध्ये श्वास नियंत्रणाचे महत्त्व खूप आहे, विशेषतः ज्या ठिकाणी शारीर क्रियात्मक बदल झालेले आहेत तेथे प्राणायामाचे खूप फायदे होतात. पंचप्राण संकल्पनेचा विचार करून प्राणायाम निवड केली जाते. साधारणतः अनुलोम विलोम मुल, जालंधर आणि उड्डीयान बंधासह करणे हे डायबिटीज मध्ये फायद्याचे ठरते. दीर्घ श्वसनाचाही बराच फायदा रक्तशर्करा नियंत्रित करण्यामध्ये होतो.

प्रत्याहार : अष्टांग योगा पैकी या अंगाचा वापर चिकित्सा म्हणून तितका केला जात नाही. गोड खाण्याची तीव्र इच्छा, तसेच चटपटीत, चमचमीत खाणे, एकाच ठिकाणी बसून राहणे, आळस, काम करण्याची इच्छा न होणे इत्यादी मध्ये प्रत्याहार या अंगाचा वापर करता येऊ शकतो.

शुद्धी क्रिया : हठ योगा मध्ये वर्णित षडकर्म, अथवा शुद्धक्रिया या खूपच फायदेशीर ठरतात. त्यामध्ये विशेषतः वस्त्र धौती, कुंजल क्रिया, नौली क्रिया, कपालभाती यांचा खूप फायदा झालेला बघायला मिळतो. योग चिकित्सेच्या दृष्टीने डायबिटीज मधले अन्न पचन आणि मानस तणाव हे महत्त्वाचे मुद्दे वरील योग प्रक्रिया ठीक करता येतात.

खरंतर, डायबिटीज झालं म्हणजे आयुष्यभर औषधे घ्यावी लागणार आणि सरतेशेवटी कुठला तरी अवयव निकामा होऊन मृत्यू हे गणित चुकीचे आहे. कोणताही व्याधी जर कारणापर्यंत जाऊन शोधला तर बरा करणे शक्य आहे हे निश्चित. योग चिकित्सा जरा शास्त्रीय दृष्टीने केली तर अपेक्षा पेक्षा खूप जास्त चांगला परिणाम मिळू शकतो.

डायबेटिस हा केवळ औषधांवर नियंत्रण ठेवण्याचा विकार नाही. योग्य आहार, नियमित व्यायाम, मानसिक आरोग्य आणि योग अभ्यास यांचा समन्वय साधल्यास हा विकार नियंत्रणात राहतो. निदान आणि उपचार योग्य प्रकारे केल्यास रोग पूर्णतः बरा होण्याची शक्यता आहे. शास्त्रीय दृष्टिकोन आणि पंचकोश आधारित निदानाचा अवलंब केल्यास चांगले परिणाम साध्य होतात. रोगाच्या मुळापर्यंत पोहोचून निदान करणे आणि योग्य उपचार पद्धती निवडणे हीच आयुरयोग चिकित्सा यशस्वी होण्याची गुरुकिल्ली आहे.

(लेखक, पुणे येथील सुपरिचित योगोपचार तज्ज्ञ, तथा मधुमेह संशोधक आहेत.)

drnisaryoga@gmail.com



मधुमेहाच्या पाककृती

डॉ. पूजा तमकुटे

‘मधुमेह प्लेट पद्धत’ ही आहार नियोजनासाठी सोपी आणि प्रभावी पद्धत आहे, जी रक्तातील साखरेची अधिक चांगल्या प्रकारे नियंत्रित करण्यास मदत करते. या पद्धतीने भाज्या, प्रथिने, आणि काबाहायड्रेट्स यांचे प्रमाण संतुलित करता येते, ज्यासाठी मोजमाप, वजन किंवा गणना करण्याची गरज नाही. यासाठी तुम्हाला फक्त नऊ इंच आकाराचे टाट हवे आहे. जर तुमचे डिनर प्लेट यापेक्षा मोठे असेल, तर त्याऐवजी छोटे सॅलड किंवा डेजर्ट प्लेट वापरण्याचा विचार करा. तुमच्याकडे योग्य आकाराचे टाट असल्यानंतर, त्याला दोन भागांत विभागणारी रेषा मनात कल्पना करा. त्यानंतर, त्या अध्यापिका एका भागाला दोन लहान विभागांमध्ये विभागणारी आणखी एक रेषा कल्पना करा.

मधुमेह हा असा आजार आहे ज्यासाठी रुग्ण आणि त्यांचे काळजीवाहक यांची सतत काळजी आवश्यक असते. संशोधन असे सुचवते की मधुमेहाशी संबंधित गुंतागुंतीचे प्रभावीपणे प्रतिबंध आणि व्यवस्थापन करण्यासाठी जीवनशैलीतील बदल महत्वाचे आहेत, ज्यामध्ये शारीरिक हालचालींमध्ये वाढ आणि रक्तदाब कमी करण्यात मदत करणारा आहार यांचा समावेश आहे. मधुमेह व्यवस्थापनातील पोषण हा एक महत्वाचा घटक आहे, आणि ऑनलाइन रेसिपी शिफारस करणारे साधन आरोग्यदायी आहार योजना तयार करण्यात महत्वपूर्ण भूमिका बजावू शकतात. जरी पदार्थांची निवड ही चव प्राधान्याचा मुख्य घटक असली तरी आरोग्याविषयी जागरूक व्यक्ती पोषणमूल्यालाही महत्त्व देतात.

मधुमेह व्यवस्थापनामध्ये कार्बोहायड्रेट्स हे केंद्रस्थानी आहेत. अनेक लोकांना हे लक्षात येत नाही की व्यायाम, औषधे किंवा इन्सुलिनच्या योग्य व्यवस्थापनासह कार्बोहायड्रेट्स सुरक्षितपणे खाल्ले जाऊ शकतात आणि तरीही रक्तातील साखरेवर परिणाम होत नाही. कार्बोहायड्रेट्स, फायबर, प्रथिने आणि आरोग्यदायी फॅट्ससह संतुलित असताना, मेंदूसाठी प्राथमिक ऊर्जास्रोत म्हणून कार्य करतात.

याशिवाय, फायबरयुक्त कार्बोहायड्रेट्स पचन सुधारण्यास, तृप्ती वाढवण्यास, कोलेस्ट्रॉल पातळी कमी करण्यास आणि काही प्रकारच्या कर्करोगाचा धोका कमी करण्यास मदत करतात. कमी कार्बोहायड्रेट आहार पसंत करणाऱ्यांसाठी, गैर-स्टार्चयुक्त पदार्थ आणि प्रथिनयुक्त पर्यायांना प्राधान्य दिले जाऊ शकते, काबाहायड्रेट्सचा उपयोग केवळ सजावटीसाठी केला जाऊ शकतो.

मधुमेहासाठी आहाराचे ताट तयार करणे
‘मधुमेह प्लेट पद्धत’ ही आहार नियोजनासाठी सोपी आणि प्रभावी पद्धत आहे, जी रक्तातील साखरेची अधिक चांगल्या प्रकारे नियंत्रित करण्यास मदत करते. या पद्धतीने भाज्या, प्रथिने, आणि काबाहायड्रेट्स यांचे प्रमाण संतुलित करता येते, ज्यासाठी मोजमाप, वजन किंवा गणना करण्याची गरज नाही. यासाठी तुम्हाला फक्त नऊ इंच आकाराचे ताट हवे आहे. जर तुमचे डिनर प्लेट यापेक्षा मोठे असेल, तर त्याऐवजी छोटे सॅलड किंवा डेजर्ट प्लेट वापरण्याचा विचार करा. तुमच्याकडे योग्य आकाराचे ताट असल्यानंतर, त्याला दोन भागांत विभागणारी रेषा मनात कल्पना करा. त्यानंतर, त्या अर्ध्यापैकी एका भागाला दोन लहान विभागांमध्ये विभागणारी आणखी एक रेषा कल्पना करा. हा आराखडा योग्य प्रमाणबद्ध आणि मधुमेहासाठी अनुकूल आहाराचे ताट तयार करण्याचा आधार बनतो.

मधुमेहासाठी अनुकूल ताट तयार करण्याचे टप्पे

१. ताटाच्या अर्ध्या भागात गैर-स्टार्चयुक्त भाज्या भरा

पोषक तत्वांनी समृद्ध आणि कमी स्टार्चयुक्त भाज्या निवडा, जसे की: हिरव्या भाज्या, शतावरी, कोबी, अजमोदा, काकडी, भेंडी, हरभरे भाजी, इ.

पालेभाज्या: लेट्यूस (सॅलडची पाने), अर्गुला, एंडिव्ह

इतर भाज्या: ढोबळी मिरची, उन्हाळी भोपळा, गाजर, टोमॅटो, दोडका, कारले, पडवळ, वांगे, गवार, शेवगा

गैर-स्टार्चयुक्त भाज्या कार्बोहायड्रेट्स-मध्ये कमी आणि फायबर, जीवनसत्त्वे, आणि खनिजांमध्ये भरपूर असतात, त्यामुळे त्या तुमच्या आहारासाठी चांगला पाया ठरतात. फायबरयुक्त फळभाज्या lactose d fructose चे प्रमाण कमी असतात त्यामुळे मधुमेही शुगर कंट्रोलला उपयुक्त ठरतात

२. ताटाच्या एक चतुर्थांश भागात सडपातळ प्रथिने भरा

सडपातळ प्रथिने जोडा, जे पचन संध करण्यास, जेवणानंतर रक्तातील साखरेतील वाढ कमी करण्यास, आणि तृप्ती वाढवण्यास मदत करतात. पर्यायांमध्ये समाविष्ट आहे -

मासाहारींसाठी: चिकन, टर्की, अंडी, मासे, सडपातळ प्राण्याचे मांस, चीज

शाकाहारींसाठी: कडधान्ये, डाळी (मुग, मसूर, चवळी), बिया, एडामेम (हिरवे सोयाबीन), टोफू (पनीर भाजून), टम्पेह (वेगन फूड). वनस्पती-आधारित प्रथिने पोषणइष्ट्या समृद्ध असली तरी त्यामध्ये जास्त स्टार्चयुक्त कार्बोहायड्रेट्स असू शकतात. प्रथिने पचन करण्यास व शरीरातील साखरेचे नियंत्रणास मदत करतात.

३. ताटाच्या एक चतुर्थांश भागात कार्बोहायड्रेटयुक्त पदार्थ भरा

लहान प्रमाणात कार्बोहायड्रेटयुक्त पदार्थ समाविष्ट करा, जसे की: संपूर्ण धान्य: ब्राऊन राईस, ओट्स/ओटमील, पॉपकॉर्न, किनोआ, संपूर्ण धान्याच्या (Whole Grain) ब्रेड, न स्टार्चयुक्त भाज्या: हिवाळी भोपळा, हिरवे वाटाणे, फरसबी शेंगा, बटाटे, कोहळा, रताळे (गोड बटाटे)

४. पाणी किंवा कमी-कॅलरी पेये निवडा
रक्तातील साखर न वाढवणाऱ्या पेयांनी
हायड्रॅटेड राहा. उत्तम पर्यायांमध्ये समाविष्ट
आहे: पाणी(शून्य कॅलरी, कोणतेही
कार्बोहायड्रेट नाहीत, आणि आरोग्यासाठी

आवश्यक) बिना-गोड चहा (गरम किंवा थंडी
बिना-गोड कॉफी (टीप: सकाळी रक्तातील
साखरेत वाढ होऊ शकते) शुगर-फ्री फ्लेवर्ड
(लिंबू शरबत) किंवा स्पार्कलिंग वॉटर/ ताजे
ताक

प्राधान्य दिलेली धान्ये	प्राधान्य दिलेले बिया आणि कडधान्ये
यव (जव) / बारीक तांदूळ (पाक केलेले) गहू आणि तुटलेला गहू अलईत तांदूळ लाल आणि काळा तांदूळ क्विनोआ मका/माझा कधी कधी बाजरी -- रागी, बाजरा उद्दालक, श्यामक कोद्रवा ज्वारी बाजरी	मुग डाळ चिया बिया मसूर, चवळी मेथी डाळी -- हिरवी डाळ, लाल डाळ सोयाबीन हिरव्या वाटाण्याची डाळ सूर्यफूलाच्या बिया भोपळ्याच्या बिया अतसीच्या बिया (जवस) मोहरीच्या बिया

मसाले	भाज्या	फळे
आली / सूखी आली लसूण लवींग तेजपत्ता हिंग (असाफेदटडा) मिरी ओवा जीरे जायफल सेंधव मेथी कढीपत्त्या हळद (हरिद्रा)	कारले दुधी भोपळा शेवगा श्रावण घेवडा दोडका शिमला मिर्ची काकडी पडवळ लालमाठ/ तांदूळजा लसूण, मिर्ची भेंडी मूळा, गाजर, बीट तंदुलक (चोलायी) वास्तुक	पेरू आंबा हरितकी बभीताकी आमलकी कंपित्थ सफरचंद द्राक्षे (इतर रसाळ फळे) कीवी बेरी संत्रा कदली (कच्चे केळी) जांभूळ दाडमि (अनार)

इतर अन्नपदार्थः

- ० धणी (ज्वारीच्या लाहया/ पॉपकॉर्न)
- ० लाजा/खै (फुललेले तांदूळ)

वर नमूद केलेल्या अन्नपदार्थांना विविध प्रकारे एकत्र करून एकसारखा आहार टाळता येऊ शकतो. मधुमेह असलेल्या व्यक्तींना कोणत्याही एका अन्नपदार्थांचे अत्यधिक सेवन सुचवले जात नाही. विविध धान्ये, कडधान्ये, मसाले, फळे आणि भाज्या बदलून आहार तयार करणे आवश्यक आहे, ज्यामुळे संतुलित आहार आणि निरोगी पचनक्रिया समर्थन मिळते.

मधुमेही रुग्णाच्या जेवणात ४०% कार्बोहायड्रेट, ३०% प्रथिने आणि ३०% फॅट्स असायला पाहिजे. ग्लायसेमिक इंडेक्सच्या आधारे कार्बोहायड्रेट चांगले किंवा वाईट म्हणून क्रमवारी लावले जातात. (शरीरातील शुगरच्या आधारे काही बदल ठरवले जातात)

विविध पाककृती -

भाकरी - थंडीच्या दिवसात जास्त गुणकारी ठरते. ज्वारी दोन भाग आणि मूग एक भाग पीठ बनवून ठेवावे. ह्याची भाकरी केल्यास रोजच्या जेवणात भाजी सोबत मधुमेहीना उत्तम गुणकारी ठरते.

थालीपीठ - दोन वाटी ज्वारी, दीड वाटी बाजरी, एक वाटी नाचणी, अर्धी वाटी राजगिरा, अर्धी वाटी भगर, एक मूठ राळे, एक मूठ जव हि सर्व धान्य सहा सात तास भिजवून ठेवावी. त्यानंतर एक स्वच्छ वस्त्रा वर पसरून चांगली वाळवून घ्यावीत व त्याचे पीठ दळून आणावे. ह्या पीठ मध्ये वर नमूद केलेल्या मसाले पैकी काही आवडी नुसार व चवी नुसार वापरून बनवलेली थालीपीठ चविष्ट लागतात. डायबेटीसच्या रुग्णांना ते अत्यंत उपयोगी ठरू शकते.

खिचडी - ज्वारी दोन कप, मुगाची डाळ १/२ वाटी, एक बारीक चिरलेला कांदा, गाजर, शिमला मिरचीचे तुकडे, व स्वताच्या आवडीनुसार वर नमूद केल्याप्रमाणे इतर भाज्या पण वापर करू शकतो. मग आली मसाले त्यामध्ये गरम मसाला थोडा, एक चमचा लाल तिखट, एक चमचा हळद, थोडीशी कोथिंबीर, चार पाच लसूण च्या पाकळ्या, दोन तीन चमचे मीठ असे साहित्य घेऊन खिचडी करावी. खिचडी साठी धान्य जाडसर वाटून घ्यावी. ज्वारी वापर करयाचा असेल तर ज्वारी ६ -७ तास भिजवून जाडसर कुटून वापरावी. त्यानंतर फोडणीत इतर साहित्य टाकून ज्वारी व मूग डाळ तसेच शाली तांदूळ किंवा साधे तांदूळ वापरू शकतो.

उपमा - ज्वारीच्या पीठाचा वापर मधुमेहीसाठी फास्ट उपमा रेसिपी, १-२ चमचा तेल पॅनमध्ये टाकून गरम झाल्यानंतर मोहरी जिरे कढीपत्ता टाकून फोडणी घालावी, त्यासोबतच थोडा तिखट थोडा मीठ व धने पावडर टाकावे, ह्या सर्व मिश्रणाला परतून घ्यावे. त्यामध्ये २ वाटी ज्वारीचे पीठ टाकावे व परत परतून घ्यावे. पीठ थोडेसे लालसर होई पर्यन्त परतावे व नंतर त्यामध्ये दुप्पट पाणी टाकून फेटून घ्यावे. आशा प्रकारे मधु मेही स्पेशल उपमा तयार.

नाचणीची शेवाया - गरम पाण्यात तूप मीठ घालून मोदकाची उकड करतात त्या प्रमाणे नाचणीच्या पिठाची उकड बनवावी. हाताला तूप लावून चांगले मळून छोटे छोटे उंडे करावेत. ही पुन्हा गरम पाण्यात टाकावेत. ते छान शिजले की पाण्याबरोबर तरंगू लागतात. मग त्याला बाहेर काढावे. हे चकलीच्या यंत्रातून शेवयाची जाळी लावून गाळून घ्यावेत. ह्या शेवाया नूडल्स सारख्या किंवा मॅगी सारख्या फोडणी देऊन खाता येतात.

सूप - वर नमूद केलेल्या डाळी/ तृणधान्य ह्यांचा वापर करून सूप बनवू शकतो. इथे उदाहरणार्थ एक सूप प्रकार पाककृती वर्णन केली आहे. लिटल मिलेट्स एक कप घेऊन त्यात तीन चार कप पानी घालून, पाच सहा तास भिजत ठेवावे. त्या नंतर पानी गाळून टाकावे. एका भांड्यात थोडे तेल घेऊन फोडणी करिता थोडी मोहरी घालावी. त्यावर थोडा कांदा, हिरवी मिरची, आवडत असल्यास काही भाज्याचे तुकडे (आवडीनुसार वर तकतामध्ये दिलेल्या भाज्या पैकी वापरावी, मधूमेही रुग्ण विचार करून) जसे गाजर, फ्लॉवर, फरसबी, मटार इत्यादि घालून थोडे शिजू द्यावे. त्यानंतर त्यावर थोडा बारीक चिरलेला टोमॅटो घालावा. थोडेसे लाल तिखट, हळद घालून ढवळून घ्यावे. तीन कप पाणी घालून चवीनुसार मीठ घालून उकळी आल्यावर त्यात तृणधान्य / डाळी (मिलेट) घालावेत. मंद आचेवर शिजवून घ्यावे.

ह्याशिवाय भाज्या कुकरमध्ये ४ पट पाणी टाकून पूर्ण शिजवून घ्यावे, त्याला नंतर मिक्सर मधून बारीक करून ज्यूस प्रमाणे पातळ बनवून घ्यावे. त्या मिश्रणाला तूप १- २ चमचा घेऊन मोहरी, जिरे, धने पावडर टाकून कढीपत्ता, कोथींबिरचा तडका द्यावा. एकदम हॉटेल मधला व्हेजीटेबल सूप प्रमाणे बनवता येते.

चिवडा - ज्वारीच्या लाह्यांचा चिवडा - कढईमध्ये थोडेसे तेल घालून त्यामध्ये आवडीनुसार शेंगदाणे, सुके खोबरे आणि कढीपत्ता, वेगवेगळे परतून घ्यावे. त्यानंतर थोड्याशा तेलात जिरे व ज्वारीच्या लाह्या टाकून हळद आणि लाल तिखट टाकून परतून घ्यावे. त्यात भाजलेले शेंगदाणे, सुके खोबरे, कढीपत्ता टाकून मिश्रण व्यवस्थितपणे एकत्र करावे. त्यामध्ये आवडीनुसार आमचूर पावडर आणि चवीनुसार इतर मसाले वापरू शकतो.

शंकरपाळे - ज्वारी आणि तांदुळचे पीठ एकत्र करून त्यात एक चमचा तेलाचे मोहन टाकावे. मीठ, लाल तिखट, हळद व इतर साहित्य म्हणजे जिरे, ओवा इत्यादि टाकून आवश्यकतेनुसार पाणी टाकून मळून घ्यावे. तयार पिठाचे छोटे गोळे करून पोळ पाटावर लाटून शंकरपाळ्याप्रमाणे चौकोनी तुकडे करून तिला तळून घ्याव्यात.

ब्रेकफास्ट चित्रा (धिरडे) - चिला हि एक गुजराथी डिश असते. ह्याला बेसनच उपयोग मुख्यत्वे केला जातो. वरील नमूद डाळीपैकी पीठ / मुग डाळीचे पीठ / तांदूळाचे पीठ ह्यापैकी कोणतेही मिश्रण करून पातळ असे पीठ बनवावे. त्यामध्ये टोमॅटो, हिरवी मिरची, कांदा, इतर भाजी आवडीनुसार बारीक चिरून पीठामध्ये मिसळून घ्यावे. चवी नुसार तिखट, मीठ, मसाले टाकावे. सर्व साहित्य मिक्स करावे. तवा गरम झाल्यानंतर ह्यांचे डोसा/धिरड्या प्रमाणे तव्यावर टाकावे व दोन्ही बाजूने भाजून घ्यावे. ह्याला रोत्र करून खाता येते.

डोसा - साउथ मेनू मधला एक आवडणारा पदार्थ, ह्याला बनवण्यासाठी बॅटर नेहमी अंबावला पाहिजे असे नसते, तेंव्हा मधू मेहीसाठी स्पेशल डोसा - १/२ वाटी रागी, २ वाटी तांदूळ, १ वादी उडद, १ वाटी चणा, १/२ वाटी मुग ही सर्व साहित्य ६-७ तास दुप्पट पाणी घालून भिजवून ठेवावे. त्यानंतर मिक्सर मधून बारीक करून पातळ पीठ (बॅटर) तयार करून घ्यावे. त्या पीठा मध्ये चवीनुसार मीठ टाकून एक- दोन तास तसेच झाकून ठेवावे व नंतर तवा गरम झाल्यास त्यावर डोसा बनवावा. ह्या पीठ मध्ये आवडी नुसार व चवी नुसार वर दिलेल्या मसाल्यांचा वापर करावा.

सँडविच - Whole grain पा ब्रेड ला थोडासा तूप लावून तवा वर भाजून घ्यावे, वर नमूद केलेल्या भाज्या पैकी आवडी नुसार भाज्या उकडून घ्याव्या त्याला दोन ब्रेडमध्ये ठेवून चिमूठभर मीठ, चिमूठभर तिखट, चिमूठभर धने पावडर टाकावे. सध्याच्या पिढीमध्ये धावपळीच्या जगात लवकर केला जाणारा ब्रेक फास्ट मेन्यू असा असू शकतो.

वरील वर्णन केलेल्या डायबेटीस प्लेट पद्धतीमध्ये कार्बोहायड्रेट्स, प्रोटीन, आणि फॅट्स यांचा विचार करून भाज्या, धान्य, मसाले, आणि डाळींची यादी नमूद केली आहे. तसेच, या सर्व साहित्याचा वापर करून विविध पाककृतींचे विवरण दिले आहे. दिवसभरातील

जेवणाच्या योग्य वेळा निश्चित करून आहाराचे नियोजन करणे मधुमेही रुग्णांसाठी अत्यावश्यक आहे. मधुमेह व्यवस्थापनासाठी फक्त शुगर कमी करणे पुरेसे नाही, तर मांसपेशी टिकवून ठेवण्यासाठी पुरेसे प्रोटीन, फायबर, आणि आवश्यक तितके फॅट यांचा समतोल आहार घ्यावा लागतो.

(लेखक, नांदेड येथील सुपरिचित आयुर्वेद व आहार विशेषज्ञ आहेत.)

poojatamkute1994@gmail.com

श्री **ब्रह्मचैतन्य**®
आयुर्वेद प्रस्तुत.. **AYUAHAR**™

विश्व का प्रथम Exclusively "Ayurvedic Food Brand".

आयुर्वेदिक आहार से पथ्यपालन अब हो गया और आसान
BrahmaPeya, BrahmaYush, Sansarjan Kram Kit,
BrahmaSattu, BrahmaRaksha

BrahmaPeya
Instant Premix
Easy Carminative & Digestive

BrahmaYush
Instant Premix
Easy Digestive & Dhatu-Poshak

Brahma Sattu
Daily Way of Fitness Through Ayurveda

Brahmaraksha™
Ayurvedic Super Health Drink
(For Kids & Adults)






9168584999, 9764190704, 9890439756
www.sbayerved.com | www.ayuaahar.com info@sbayerved.com



उपवास आणि डायबेटिस रिहर्सल

डॉ. प्र. प्र. व्याघ्रसुदन

मधुमेह्यांत प्रचलित उपवास पद्धतीत इंटरमिंट फास्टिंग, दीक्षीत डाएट आणि दिवेकर डाएट इत्यादी प्रचलित नावे आहेत, ते तुम्ही विस्ताराने समाज माध्यमांवर स्वतंत्र वाचू पाहू शकता. पण महत्व का प्राप्त झाले तर, जेवणाच्या वेळा व पदार्थ हे चुकत होते. त्यामुळे त्यात बदल करणे कमप्राप्त होते. त्यावर आधुनिक आहारशास्त्रानुसार केलेले बदल हे काही प्रमाणात रक्तशर्करा नियंत्रण सुधार दर्शवतात. अर्थात, अगदी चुकीच्या दिनचर्येतून त्यातल्या त्यात काहीशी बरी दिनचर्या अंगीकारल्याने हा सुधार दिसतो. म्हणजे उपवासाने किंवा आहार कमी केल्याने फरक पडतो, हे स्पष्टपणे दिसून येते. मात्र तो फरक प्रत्येकवेळी समान नसतो.

उपाशन = उप+अशन. म्हणजेच नेहमीचे मुख्य जेवण सोडून इतर हलके पदार्थ खाणे. 'उप+आहार' हा मूळ शब्द. उपाशन ते उपोषण, उपोषण ते उपवास.. असा उपवास आणि त्याचा उपास असा कानगोष्ठीरूपी शब्दखेळ झाला असावा. तरी उपवासाचा खरा अर्थ उप म्हणजे जवळ आणि वास म्हणजे रहाणे. म्हणजेच उपवासचा अर्थ कोणाच्या तरी जवळ रहाणे. म्हणजे कोणाच्या जवळ? उपवास म्हणजे देव, संत, सज्जनांच्या जवळ रहाणे, सहवासात रहाणे असे शास्त्राला अपेक्षित आहे. उपवास म्हणजे एखादे तप करताना क्रोधादि षड्विपुंचा त्याग करणे, सत्य आदि यम-नियमांचे पालन करणे. जसे चान्द्रायण तप आहे त्यात हे अपेक्षित आहे. अर्थात, पाप दुर्गुणांपासून दूर राहून सज्जनांचा वा सदगुणांचा सहवास करणे. नुसते भूकेले राहून शरीराचे शोषण हा उपवास नाहीच !

आता ह्या काळात आळस, सुस्ती येऊन व्रतभंग होऊ नये म्हणून लघु आहार सेवन करण्याची प्रथा रुढ झाली, म्हणजेच दैनंदिन आहारीय पदार्थ सोडून पचायला हलके लघु पदार्थ घेणे सुरू झाले. ज्यांची प्रकृती पित्ताची (काहीही खाल्लं तर लगेचच पचते) आहे त्यांना दर ४ ते ५ तासात पुन्हा कडकडून भूक लागते, त्यांना हलके नाही तर जड पदार्थ, जसे

कंदमुळे खाण्याचा प्रघात सुरु झाला. दोन्ही प्रकारात दररोजच्या जेवणाऐवजी कमी किंवा जास्त ऊर्जा देणारा आहार कमी मात्रेत व कमी वेळा सेवन करणे असा व्यवहारीक प्रकार प्रचलनात आला. आजकाल ह्यालाच डाएट किंवा फास्टिंग असे म्हंटले जात आहे. ह्याला आयुर्वेदात लंघन असं म्हंटले आहे. लंघन म्हणजे नियंत्रित व पचायला हलका असा आहार होय. त्यामुळे ह्या लेखापुरते तरी उपवास म्हणजे नियंत्रित लघु आहार असे समजून हा लेख वाचावा.

उपवास केल्याने शरीराला कोणते फायदे होतात ?

अगदी गरम पाणी जे पचायला हलके आहे ते पिणे, ह्यापासून गरम पातळ मूगाचे सूप पिणे, इथपर्यंत विविध प्रकारच्या पचायला हलक्या आहारीय पदार्थांचे सेवन करून केलेल्या उपवासाने शरीरास उत्तम फायदे होतात. उपवास केल्याने शरीर हलके होते. मल, मूत्र, स्वेद, रजः प्रवृत्ती नैसर्गिक व प्राकृत होते. आळस, सुस्ती, जांभई न येते. अंग दुखणे, जखडणे, सुजणे, मुंग्या येणे कमी होते. भूक व तहान उत्तमपणे लागते. खाल्लेले अन्न पचणे, अजीर्ण न होते. बेचव, मळमळ, अन्न सेवन अनिच्छा ह्यात फरक पडते. आतून ताप, सांधे दुखी बरी होते. वजन (फॅट किंवा चरबी) कमी होते. रक्तातील साखर, मेद, इतर दुष्ट घटक कमी होते. संक्रमण दर्शवणारे घटक ही सुधारतात. शरीरातील सर्व पेशींचे आरोग्य सुधारते. मन, बुद्धी स्थिर होते. अर्थात अति उपवास, निरंकारी उपवास, निर्जल उपवासइअसे टोकाचे उपवास टाळावे. ते वैद्यांच्या निरीक्षणाखाली त्यांच्याच मार्गदर्शनाने करणे अपेक्षित असते. अनेक वैद्य अश्या लंघनरुपी उपवासाने रसधातुचे विकार, जसे की - ज्वर, आमवात (संधीशूल व सूज), स्थौल्य व इतर अनेक विकारात सुद्धा उत्तम फरक पडेल

अशी योजना करून रुग्णांना व्याधीमुक्त करत असतात.

मधुमेहामध्ये उपवासाचे महत्त्व कितपत आहे ?

मधुमेह्यांत प्रचलित उपवास पद्धतीत इंटरमिटंट फास्टिंग, दीक्षीत डाएट आणि दिवेकर डाएट इत्यादी प्रचलित नावे आहेत, ते तुम्ही विस्ताराने समाज माध्यमांवर स्वतंत्र वाचू पाहू शकता. पण महत्त्व का प्राप्त झाले तर, जेवणाच्या वेळा व पदार्थ हे चुकत होते. त्यामुळे त्यात बदल करणे कमप्राप्त होते. त्यावर आधुनिक आहारशास्त्रानुसार केलेले बदल हे काही प्रमाणात रक्तशर्करा नियंत्रण सुधार दर्शवतात. अर्थात, अगदी चुकीच्या दिनचर्येतून त्यातल्या त्यात काहीशी बरी दिनचर्या अंगीकारल्याने हा सुधार दिसतो. म्हणजे उपवासाने किंवा आहार कमी केल्याने फरक पडतो, हे स्पष्टपणे दिसून येते. मात्र तो फरक प्रत्येकवेळी समान नसतो. ह्याची चर्चा व मिमांसा आयुर्वेदीय आहारपद्धती व अग्नि विचार ह्यामध्ये केली आहे. तो अधिक शास्त्रीय विषय असल्याने इथे विस्तारभयास्तव लिहीत नाहीये. एका ओळीत सांगायचे झाले तर, आहारमात्रा पुनः अग्निबलापेक्षिणी । म्हणजेच जेवायच्या पदार्थांचे प्रमाण हे पचनशक्तीवर अवलंबून असते. क्षुधा अर्थात भूक कमी असेल तर हलके अन्नपदार्थ कमी मात्रेत ग्रहण करावेत, इतका सोपा नियम आहे. असो.

मधुमेही रुग्णांना शिफारस केलेले पदार्थ-

संपूर्ण धान्य - ब्राउन राईस, संपूर्ण गहू, जव (मिलेट), आणि ओट्स. पालेभाज्या - पालक, ब्रोकोली, गाजर, आणि इतर रंगीबेरंगी भाज्या. फळे - सफरचंद, केळे, संत्रे, आणि इतर फळे. लीन प्रोटीन - मासे, चिकन, टोफू,

आणि इतर लीन प्रोटीन स्रोत. स्वस्थ वसा - नट्स, बीजे, अक्रोड, आणि इतर स्वस्थ वसा स्रोत. झड्डाखाण्यासाठी वर्ज्य केलेले पदार्थ - झसाखर आणि मिठाई - साखर, लोणी आणि मिठाईमध्ये उच्च प्रमाणात ग्लुकोज असते, जे मधुमेह रोगांसाठी हानिकारक आहे. संसाधित पदार्थ - पिड्डा, बर्गर, फ्राइज, आणि इतर संसाधित पदार्थांमध्ये उच्च प्रमाणात साखर, मीठ, आणि अस्वस्थ वसा असते. संतृप्त वसा - लोणी, मार्जरीन, आणि पूर्ण वसा असलेली डेयरी उत्पादने मधुमेह रोगांसाठी हानिकारक आहेत.

दिनचर्येत नक्की काय चुकत आहे ?

सध्या अनेकांना भूक नसली तरी, नाष्टा कराची सवय लागली आहे. खरंतर सध्याच्या तांत्रिक जीवनशैलीत लोकांचे घरी बसूनच (वर्क फ्रॉम होम) काम करणे सुरु आहे. व्यायाम न करता, घरी बसून ३ वेळा उदरभरण जोरात चालू आहे. लोकांना भूक नसताना का खाता ? असे विचारले तर वेळ झाली म्हणून झसगळ्यांबरोबर मी पण खातो. सोबत आहे अनेक दिवसांची म्हणून खातो, काम करायचं आहे नंतर वेळ मिळणार नाही म्हणून म्हणून खातो, पौष्टिक नाष्टा नाही केला तर इम्युनिटी मिळणार नाही म्हणून खातो, औषधं घ्यायची असतात म्हणून नाष्टा करतो. अश्या अनेक कारणांची यादी आम्ही दररोज ऐकतो. पण मूळात बहुतांश वेळा भूक लागलेलीच नसते. अश्या सर्वांना आज न उद्या अजीर्ण होण्याची शक्यता असते. कर्बोदकांचे, साखरेचे अजीर्ण म्हणजेच रक्तात वाढलेली शर्करा असे समजू शकता. त्यातही, विशेषतः मधुमेहाचा कौटुंबिक इतिहास असेलेले रुग्ण नव्याने रक्त तपासणीत साखर किंवा चरबी सापडलेल्या सर्वांनी नाश्ता टाळावा. याशिवाय भूक मंदावलेले, अजीर्ण होत असलेले, मलावष्टम्भ, अम्लपित्त, आमवात असलेले,

सकाळी सकाळी उठल्यावर प्रचंड आळस जडपणा असलेले रुग्ण अश्या सर्वांनी नाष्टा टाळावा. ह्या सर्वांची प्राथमिक चिकित्सा लंघन अर्थात लेखात अपेक्षित फास्टिंग आहे. म्हणजेच कमी मात्रेतला पचायला हलका व सोपा आहार आहे. मात्र भूक आहे की नाही, किती भूक आहे हे न बघता, न तपासता औषधं घेतली किंवा दिली जातात हे अत्यंत चुकीचे आहे. विशेषतः भूक मंदावलेल्या, व्यायाम नसलेल्या व थेट फास्टिंग सुरु केलेल्यांना कुठल्याही प्रकारचे पचायला जड पदार्थ देणे अयोग्य आहे. प्रकृति, ऋतु व पचनशक्तीचा विचार न करता चुकीचा आहार घेतल्याने; भूक मंदावणे, जेवणाची इच्छा न होणे, पचन बिघडणे, पुन्हा पोटभर जेवणे, अजीर्ण होणे, विकृत अतिरिक्त कफ निर्माण होणे, जिभेवर पांढरा साका तयार होणे अशा लक्षणांचे दुष्टचक्र आढळते. म्हणून किमान स्थौल्य, वृद्ध, रक्तशर्करा, पीसीओडी, मेदोवृद्धी असलेल्या रुग्णांनी तरी वैद्यांकडून तपासणी करूनच त्यावर लंघन, पाचक औषधी घ्यावीत. गरज पडल्यास नियोजनपूर्वक पाचनोत्तर शोधन करून घ्यावे. टाळाटाळ करू नये. गरज नसलेल्या वेगवेगळ्या डाएटनी, रक्तशर्करा नियंत्रक औषधांनी पचनशक्ती पूर्ववत होत नाही. त्यामुळे अश्या अवस्थेत अंडी, दूध-दही, मांसाहार, प्रोटीन्स, पनीर, दही-टोफू असा गुरु किंवा पचावयास जड आहार हा ताकद न देता अजीर्णच वाढवतो. त्यामुळे रक्तशर्करा तर कमी होतच नाही, उलट शरीरात अजीर्णजन्य विषाद दिसून येतात.

हे सर्व टाळण्यासाठी पुढील गोष्टी पहाव्यात.

अग्नी - कडकडून भूक लागते का ?
जीभ - सफेद किंवा पिवळा थर असलेली, कडांना सूज असलेली आहे का ? पचन - आदल्या दिवशी दिवसभर खाल्लेले पचून, पोट

साफ होऊन हलके वाटत आहे का ? मल प्रवृत्तीनंतर पुन्हा कडकडून भूक लागत आहे का ? संडास - पहाटे स्वतःहून संवेदना येऊन, काहिही न खातापीता, सहज, जोर न करता, झटपट १ ते २ वेळेत पोट समाधानकारक पुर्णपणे साफ होते आहे का ? इत्यादी गोष्टींची घरच्या घरी तपासणी करावी. अन्यथा अजीर्णात केलेलं भोजन हे सार्वदैहिक सामता निर्माण करू शकते, जे अनेक आजारांचे उत्पत्ती स्थान आहे.

स्वतःची जीभ तपासावी ?

स्वतःच स्वतःची जीभ कशी तपासाल ? सकाळी दात-जीभ स्वच्छ करण्यापुर्वी समोरून येणार्या प्रकाशात जीभ आरश्यात पहावी. जिभेवर थर आहे का ? जिभेचा रंग कसा आहे ? जिभेच्या कडांना सूज आहे का ? जीभ स्वच्छ, जाड, बुळबुळीत, कोरडी आहे का ? हे लक्षात ठेवावे की, आपली जिभ म्हणजे आपल्या पोटाचा (पचनाचा) आरसा आहे. वैद्यांचा संपर्क असल्यास सकाळी सकाळी घेतलेला जीभेचा फोटो, पचन संदर्भातील तक्रारी, जीभेचे वर्णन इ. लिहून आपल्या वैद्यांना पाठवावे. अनेक रुग्णांमध्ये ह्या आधारे लंघन, पाचन, नंतर बल्य आहार देऊन रुग्ण बरे होतात हा अनुभव आहे. अश्या सर्वांनी किमान पहिले १० ते २१ दिवस वैद्यांचा सल्ला घेऊनच, त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली लंघन (उपवास) करावेत. त्यात नाष्टा न करता मूगाचे सूप (कढण) घ्यावे. सूप पिऊन भूक भागत नसल्यास, अधिक तहान किंवा थकवा असल्यास काळे मनुके, राजगिरा लाडु, खजूर इ. पदार्थ घेऊ शकतो. झंझउपवासाचे फायदेझंजठराग्रिचे दीपन होते. घाम मल मूत्र ह्यांचे योग्य प्रवर्तन होते. झंझअधोवायू व डेकर हेही योग्य पद्धतीने बाहेर पडतात. जिभेला चांगली चव येते. जीभ हळूहळू स्वच्छ होते. अजीर्ण राहिलेले दोष पचतात. शरीर हलके होते. शरीरात उत्साह, तरतरी व

मोकळेपणा जाणवतो. अंगातला मंद ताप नाहीसा होतो. भूक जाणू लागते. त्यामुळे नुसत्या कागदभरून दिलेल्या औषधांपेक्षा वैद्यकीय सल्ल्याने सर्वच रुग्णांनी, अगदी इंशुलिन इंजेक्शन चालू असलेल्या रुग्णांनीही आपल्या पचनशक्तीला अनुसरून आहार कल्पना व पथ्यापथ्यावर भर द्यावा. आधुनिक विज्ञानानुसार मधुमेहाच्या उपचारात फास्टिंगचा समावेश केला जातो. फास्टिंग म्हणजे एक निश्चित काळासाठी अन्न ग्रहण न करणे किंवा अन्न ग्रहण करण्याच्या वेळा मर्यादित करणे होय. फास्टिंगमुळे शरीरातील इंसुलिन संवेदनशीलता वाढते, ज्यामुळे रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित राहते. शरीरातील रक्तातील साखरेची पातळी कमी होते. वजन कमी होते, हृदयरोगाचा धोका कमी होतो. ज्यामुळे मधुमेहातील गुंतागुंतीच्या समस्या कमी होतात.

फास्टिंगचे प्रकार

* १६:८ फास्टिंग: यामध्ये आठ तासांमध्ये दोन वेळा अन्न खाल्ले जाते व सोळा तास उपवास केला जातो.

* ५:२ फास्टिंग: यामध्ये पाच दिवस अन्न ग्रहण केले जाते आणि दोन दिवस उपवास केला जातो.

* अल्टरनेट डे फास्टिंग : यामध्ये एक दिवस अन्न ग्रहण केले जाते आणि दुसऱ्या दिवशी पूर्ण उपवास केला जातो.

मधुमेही रुग्णांनी उपवास नेमका कसा करावा ?

खरं तर मधुमेही रुग्ण वेगवेगळे डाएट प्लॅन करून उपवास करत असतात. स्वयं बुद्धीने रक्तशर्करा नियंत्रण करणारे अनेक मधुमेही रुग्ण उपवासामध्ये हर्बल काढे, रस घेत असतात. समाजातील बहुसंख्य रुग्णात पंचकर्म चिकित्सेसाठी स्वतःहून आग्रह असतो. परंतु

पंचकर्मपिक्षा आयुर्वेदोक्त लंघन ही सहज सोपी उपवासरुपी चिकित्सा अधिक गरजेची आहे. बहुतांश मधुमेही रुग्णांत उपवास निश्चितपणे उपयोगी पडतो. व्यक्तीसापेक्ष प्रत्येकाची प्रकृती, अग्नि, बल, देश, काल, त्याच्या सवयी, कामाचे स्वरूप पाहून आहार किती व कसा कमी करायचा, उपवास किती दिवस व कसा करावा हे ठरते.

कोणत्या मधुमेही रुग्णांनी उपवास करू नये ?

जे मधुमेही रुग्ण दुर्बल आहेत, थकलेले आहेत त्यांनी लंघनरुपी उपवास प्रायः करू नये. उपवास करायचाच असेल तर तो वैद्यांच्या सल्ल्यानेच करावा. त्यातही ज्यांची रक्तातील साखर अचानक कमी - जास्त होत असते, त्यांनी उपवास टाळावा. जागरण, स्ट्रेस, कृश शरीर, वातपित्त विकार जसे संधीवात, अम्लपित्त असलेल्यांनी तर उपवास निश्चितच टाळावेत. लेख वाचून, रिल-व्हिडीओ पाहून,

एकाला फरक पडला म्हणून दुसऱ्याचा डायट प्लान चालू करणे टाळावे. आजकाल कोणीही उठतो व डाएट कोच बनतो, अशा डॉक्टर नसलेल्या लोकांचा सल्ला घेणे टाळावे. मधुमेह स्थूल व्यक्तींना झाला असेल किंवा अजीर्णात्मक असेल तर उपवास त्यांच्यासाठी वरदान आहे. मात्र स्थूल, रक्तशर्करा, रक्त वसा-मेद नियंत्रण करण्यास उपवास हा एकमेव खात्रीशीर मार्ग नसून, त्यासोबत दिनचर्या नियमनही अत्यंत गरजेचे असते. उपवास हा केवळ रक्तशर्करा नियंत्रणापुरता मर्यादित नसून शारीरिक व मानसिक स्तरावर देखील स्वास्थ्यानुभूती देणारा सहजमार्ग आहे.

(लेखक, नवी मुंबई येथील आहार व आयुर्वेद तज्ज्ञ असून, पुनर्वसू चिकित्सालयाचे ते संचालक आहेत.)

vdppwaghmare@gmail.com



Treat Your Parkinson's Patients with the natural Levodopa

Zandopa^{Rx} Powder

Evidence based researched product of zandu

①

Contains genetically modified Mucuna Pruriens with standardized 4% of L-Dopa

②

Zandopa replenishes depleted stores of Striatal Dopamine in Parkinson's Disease

③

Zandopa crosses Blood Brain Barrier easily compared to Synthetic Levodopa

Zandopa possesses significantly higher anti-parkinson activity compared to synthetic L-Dopa

Dosage:

Mix 7.5 grams of Zandopa Powder in half a glass of water (100 ml), stir well and drink immediately

Available in:

200 gm pack

Contact us

SHRI SAI SAMARTH AUSHADHALAY

Nanded

Mob. 7744869646



तुमच्या पालकत्वाचा प्रवास येथे सुरू होतो,
कधीही हार न मानता कायम स्वतःला
पुढे पुढे जाण्यासाठी सतत प्रेरणा घेत,
नांदेड शहरामधी सुप्रसिध्द हॉस्पिटल.



अंकुर

सुपर स्पेशलिटी वूमन्स हॉस्पिटल
व टेस्ट्युब बेबी सेंटर, नांदेड.

उपलब्ध सुविधा

- ▶ फॉगसी मान्यताप्राप्त लॅपरोस्कोपी, वंध्यत्व आणि IVF,
- ▶ अति जोखीम गर्भधारण मातेस योग्य उपचार,
- ▶ स्त्रीरोगशास्त्रासाठी एक पोस्ट ग्रॅज्युएट संस्था (CPS),
- ▶ ISAR मान्यताप्राप्त भ्रूणविज्ञान प्रशिक्षण केंद्र.
- ▶ मराठवाड्यातील एकमेव अत्याधुनिक 3D लॅपरोस्कोपी सेंटर.
स्त्रीरोग, प्रसूती व वंध्यत्व संबंधित उपचाराकरीता १२ वैद्यकिय तज्ञाची सुसज्ज टीम उपलब्ध आहे.



तज्ञ डॉक्टर्स

डॉ. सारिका झुंजारे
M.B.B.S., M.S. (OBGY)

डॉ. दिनेश प्रतापवार
M.B.B.S., M.S. (OBGY)

डॉ. नामदेव भुरे
M.B.B.S., D.G.O. (OBGY)

डॉ. संपदा बोखारे
M.B.B.S., M.S. (OBGY)

डॉ. वैशाली कोडगिरे (पातावार)
M.B.B.S., M.S. (OBGY)

डॉ. शंकर धनसिंग चव्हाण
M.B.B.S., M.S. (OBGY)

डॉ. मैथिली एकलारे
M.B.B.S., DGO

डॉ. किरण आंबटवार
M.B.B.S., M.S. (OBGY)

डॉ. ज्योती जाधव (कदम)
M.B.B.S., DGO

डॉ. श्रेया ज. मोरे
M.B.B.S., M.S. (OBGY)

डॉ. रमेश रेंगे
M.D. Pediatrician

डॉ. मंगला नलावडे (गाडेगावकर)
B.A.M.S., M.A. (Psychology)
Applied Nutrition BPNI-Counsellor

डॉ. सोनल तोण्णिवाल
B.A.M.S., MHSC,

डॉ. मंजुषा चव्हाण (राठोड)
B.H.M.S., M.Sc

डॉ. शुभांगी पाटील
B.P.T., Physiotherapist

डॉ. यास्मिन खान
BUMS., Infertility
Counsellor

नांदेड टाऊन मार्केट सोसायटी, सम्राट नगर, अण्णाभाऊ साठे चौक, नांदेड.
फोन नं. ०२४६२- २३१२९२, मो. ९९६०६७४१४२

आरोग्यदान

आता रूग्णात्मके देवे,
येणे उपचारे तोषावे ।
तोषोनि तुज घ्यावे,
आरोग्यदान हे ॥१॥

दिनचर्या रोज पाकावी,
ऋतुचर्या अवलंबावी ।
सद्वृत्ती नेहमी असावी,
आरोग्यलाभा ॥ २॥

स्वतःची स्वच्छता ठेवा,
परिसर ही स्वच्छ ठेवा ।
शुद्ध पाणी अन्न हवा,
आरोग्य देते ॥३॥

रोगांसी घालण्या आळा,
लसीकरणाच्या वेळा पाळा ।
सांभाळा गर्भवतीसह बाळा,
वृद्धास स्नेहे ॥४॥

कुपोषण होऊ न घ्यावे,
स्वाणे अतिशय टाळावे ।
वेळेवरी घेत जावे,
व्यायाम अन्न झोप ॥५॥



जाहला जरी का रोग,
वैद्याकडे जावे सवेग ।
होऊ न घावा उद्वेग,
शरीरी मनी ॥६॥

वेळेवरी औषध घ्यावे,
अनुपाना न विसरावे ।
पथ्यापत्थ्यास पाळावे,
रोगमुक्त व्हावे ॥७॥

घ्यावे पंचकर्म आणि रसायन,
रोगाचे न होईल पुनरागमन ।
करावे कर्तव्य पालन, लाभे
आरोग्यसंपदा ॥८॥

येथ म्हणे श्री रूग्णेश्वराहो,
हे होईल आरोग्यदान हो ।
येणे वरे वैद्यराजो,
सुखिया झाला ॥९॥

- डॉ. एकनाथ कुलकर्णी
नाशिक

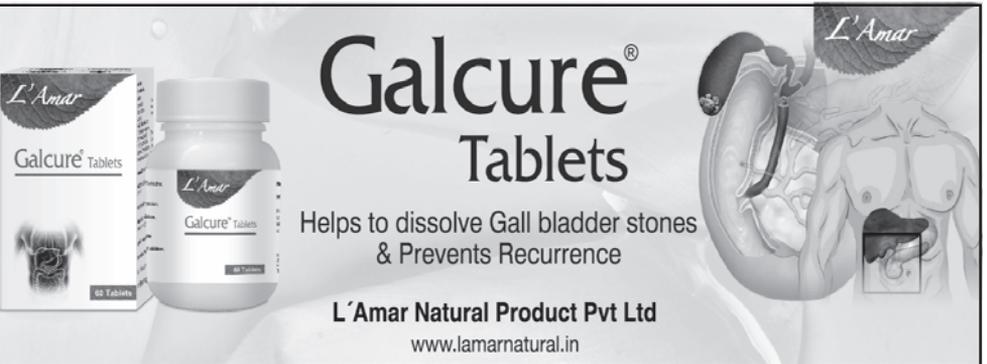
DOCTOR DIRGHAYU

मधुमेह, उच्च-रक्तदाब,
लठ्ठपणा, कॅन्सर,
सांधेवात, थायरॉईड,
मणक्याचे व स्नायूंचे
आजार या आजारांच्या
विनामूल्य शास्त्रीय
मार्गदर्शनासाठी

तसेच; दीर्घायु सेवा
प्रतिष्ठानच्या सामाहिक,
मासिक ऑनलाईन स्वास्थ
उपक्रमात सहभागी
होण्यासाठी..



वरील QR कोडवर
क्लिक करून दीर्घायु
परिवार या व्हाट्सअप
गटात सहभागी व्हावे



Galcure® Tablets

Helps to dissolve Gall bladder stones
& Prevents Recurrence

L'Amar Natural Product Pvt Ltd
www.lamarnatural.in

दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठानचे विविध उपक्रम



विविध आरोग्य उपक्रमांच्या माध्यमातून आजवर 370 हून अधिक ठिकाणी, आणि सुमारे 22,000 हून अधिक गरजूंपर्यंत पोहोचण्यात दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठानला यश लाभले आहे.

स्व.सौ. पार्वतीबाई बासरे स्मृती आरोग्य व्याख्यानमाला व
वार्षिकांक प्रकाशनास आमच्या हार्दिक शुभेच्छा !

भगवती

मल्टीस्पेशालीटी हॉस्पिटल



वाडीया फॅक्ट्री,
शिवाजीनगर, नांदेड 431602
Ph. 02462-244333, 242333,
M. 9371789593, 9356943503
हृदयरोग विभाग नाव नोंदणी नंबर
8793813913

- तज्ञ डॉक्टर -

आय.सी.यू. विभाग तज्ञ डॉक्टर

डॉ.अंकुश देवसरकर

M.B.B.S., M.D.(Medicine)
हृदयरोग, दमा, मधुमेह व
अतिदक्षता विभाग तज्ञ

डॉ.व्यंकटेश डुब्बे

M.B.B.S., M.D.(Medicine)
हृदयरोग, रक्तदाब, मधुमेह व
अतिदक्षता विभाग तज्ञ

डॉ.राहुल देशमुख

M.B.B.S., M.D.(Medicine)
हृदयरोग, रक्तदाब, मधुमेह व
अतिदक्षता विभाग तज्ञ

डॉ.श्रीनिवास संगनोर, येसगीकर

M.B.B.S., M.D.Critical Care Medicine
हृदयरोग, रक्तदाब, दमा व
अतिदक्षता विभाग तज्ञ

काईओलॉजी विभाग

डॉ.विपीन भांगडीया

M.B.B.S., M.D.D.M.Cardiology
Interventional Cardiologist (Adult & Paediatric)
हृदयरोग तज्ञ

डॉ.परमिंदर सिंघ कुमार

M.B.B.S., M.D., D.M. (Cardiology)
AFESC (Europe), FSCAI (USA)
Consultant Interventional Cardiologist
हृदयरोग तज्ञ

आर्थोपेडिक व स्पाईन सर्जरी विभाग

डॉ.गोविंद जळबा शिंदे (धर्माबादकर)

M.B.B.S., M.S.Ortho.
Follow in Spine Surgery (Hinduja Hospital Mumbai)
Fellow in Minimal Invasive Spine Surgery (USA)
अस्थिरोग व मणक्याचे तज्ञ

युरोलॉजी विभाग

डॉ.योगेंद्र प्रकाश चिद्रावार

M.B.B.S., MS, Mch Urology मुत्ररोग तज्ञ

न्यूरोलॉजी विभाग

डॉ.अफरोज फातीमा अनसारी

MD.(Medicine), D.M (Neurology)
Ex. Asst. Professor
Dr. S.C. GMC, Vishnupuri, Nanded

गॅस्ट्रोएंटरोलॉजी विभाग

डॉ. राहुल पंजाबराव देशमुख, उंचेगावकर

MBBS, MD (Medicine) DM Gastroenterology
पोटविकार आणि यकृततज्ञ

किमोथेरापी विभाग

डॉ. प्रिती कदम

M.B.B.S. (SCGMC, Nanded)
M. D. General Medicine
DNB Superspeciality in
Medical Oncology (Delhi)
कॅन्सर किमोथेरापी तज्ञ

गायनेकोलॉजी विभाग

डॉ. शुभांगी देवसरकर

M.B.B.S., D.G.O.Fellow (ART)
(स्त्रिरोगतज्ञ) प्रसूतीशास्त्र,
लॅपरोस्कोपीक सर्जन

नेफ्रॉलॉजी विभाग

डॉ. निलेश भांगे

M.B.B.S., M.D.(Medicine),
D.M.(Nephrology)

फिजीओथेरापी विभाग

डॉ. कावेरी कपाटे

BPTH (RGUHS) Bangalore
फिजीओथेरापी तज्ञ





MAHATMA GANDHI MISSION

...In Pursuit of Academic Excellence NAVI MUMBAI CAMPUS

- MGM'S College of Engineering & Technology
- MGM'S Medical College
- MGM'S Inst. of Management Studies & Research
- MGM'S Institute of Business Management
- MGM'S Florence Nightingale Inst. Nursing Edu.
- MGM'S Junior College of Vocational Courses
- MGM'S Primary & Secondary School
- MGM'S New Bombay Hospital, Vashi
- MGM'S Hospital, CBD
- MGM'S Hospital, Kamothe
- MGM'S Hospital, Kalamboli
- MGM'S Infotech & Research Centre
- MGM'S Law College
- MGM'S College of Media Science
- MGM'S College of Comp. Science & Int.Tech.
- MGM'S College of Physiotherapy
- MGM'S Dental College & Hospital

AURANGABAD

- MGM'S Jawaharlal Nehru Engineering College
- MGM'S Medical College
- MGM'S Institute of Management
- MGM'S Institute of Nursing Education
- MGM'S College of Journalism
- MGM'S Sangeet Academy (MAHAGAMI)
- MGM'S Medical Centre & Research Institute
- MGM'S D.Ed.College
- MGM'S College of Comp.Science & Inf. Tech.
- MGM'S College of Fine Arts
- MGM'S College of Dance

NANDED

- MGM'S College of Engineering
- MGM'S College of Fine Arts
- MGM'S College of Computer Science
- MGM'S College of Journalism & Media Science
- MGM'S College of Library & Information Science
- MGM'S College of Astronomy & Space Tech.

NOIDA (U.P.)

- MGM'S College of Engineering & Technology

PARBHANI

- MGM'S College of Computer Science
- MGM Institute of Health Sciences
(Deemed University, U/s 3 of UGC Act, 1956), Mumbai.
- MGM University (Deemed University)
(Estd. by govt.of Maha. Act-xvii of 2019), Aurangabad.

**WITH BEST COMPLEMENTS
FROM
KAMALKISHOR KADAM,
CHAIRMAN.**



MGM Hospital, CBD



Navi Mumbai



MGM's Medical College, College of Engg. & Technology, complex, Navi Mumbai



MGM's Hospital, Kalamoli



MGM's New Bombay Hospital, Vashi



MGM's Primary & Secondary School, Navi Mumbai



MGM's Medical College, Hospital Aurangabad



MGM's Sangeet Academy (MAHAGAMI), Aurangabad



MGM's Jawaharlal Nehru Engineering College



MGM's College of Engineering & Technology, Noida (U.P.)



MGM's Institute of Management, Aurangabad



MGM's College of Engineering, Nanded



A Proven Herbomineral Therapy
To Enhance Nerve Regeneration....

Rx

Neroton Tablet

Each Tablet Contains:

Sadha Sameerpannag	50mg
Ekanveer Ras	50mg
Mahavatvidvans Ras	50mg
Khurasni owa	50mg
Sootshekhar Ras	100mg
Lajalu	50mg
Ashwagandha Ghana	50mg

Indication :

- Sciatica
- Myalgia
- General Paralysis
- Strokes
- Diabetic Neuropathy
- Neuralgia
- Drug Induced Neuropathy
- Parasthesia



Reduce All Type of
Inflamation & Muscular Pain

Rx

Mayocure

Pain Killer Oil

Each 10ml Contains:

Mahanarayan Tel	4ml
Mahavishgarbha Tel	2ml
Mahamash Tel	1ml
Panchgun Tel	1ml
Bhimseni Kapur	1ml
Pudina	1ml

Indication :

- Sciatica
- Rheumatoid Arthritis
- Lumbago
- Osteoarthritis
- Spondylitis
- Ankylosing Spondylitis



Natural Alternative to
hyperacidity and acid secretion

INSIPIDE[®] Tablet

Each Tab Contains:

Avipattikar Churnal (Ayu. Classical products)	150 mg
Kamdudha Ras (Ayu. Classical products)	50 mg
Sutshekhar (Ayu. Classical Product)	50 mg
Aragvadh majja (Cassia Fistula Linn.)	50 mg
Kalmegh (Andrographis Paniculata)	50 mg
Bilva Majja (Aegle Marmelos)	50 mg
Amalki (Indian Gooseberry)	50 mg
Sunth (Zinziber officinalis)	30 mg
Excipients IP IP (QS)	

Indication :

- Hyperacidity
- Heart Burn
- Dyspepsia
- Gastroesophageal
- Fluulence
- Peptic Ulcer
- Reflux Disease (GERD)



Ayushree Life Science Pvt. Ltd. Gut No. 104, Satara Parisar, Aurangabad-431005, Ph. 8669121498, E-mail: ayushreelife-science@gmail.com

• मुदत ठेव (F.D.) योजना •

गुंतवणूक कालावधी	ब्याजदर
30 ते 45 दिवस	7.00%
46 ते 180 दिवस	8.00%
181 ते 365 दिवस	9.00%
366 दिवसांहून अधिक	10.00%



2 वर्षांपेक्षा जास्त
1 लाखावर
मिळत्या
₹ 900/-

2 वर्षांपेक्षा कमी
1 लाखावर
मिळत्या
₹ 850/-

90
महििन्यात
दाम दुप्पट

455 दिवस 10.00%

दीर्घायु स्मरणिका-२०२४ विशेषांकस हार्दिक शुभेच्छा!



- वैयक्तिक कर्ज
- मुदत ठेव योजना
- आवर्त ठेव योजना
- पर्यटन कर्ज
- व्यवसाय कर्ज
- गृहकर्ज

धनंजय तांबेकर

व्यवस्थापकीय संचालक, गोदावरी अर्बन
संचालक, मॅफको

सौ. राजश्री हेमंत पाटील

अध्यक्ष,
गोदावरी अर्बन



गोदावरी अर्बन

मल्टिस्टेट क्रेडिट को-ऑप.सोसायटी लि. नांदेड
कार्यक्षेत्र : महाराष्ट्र, कर्नाटक, आंध्रप्रदेश, तेलंगाना, गुजरात, गोवा

Follow us on: [f](#) [i](#) [t](#) [in](#) www.godavariurban.com

मुख्यालय : 'सहकारसूर्य' एमएसईबी समोर, तरोडा नाका, पूर्णा
रोड, नांदेड-४३१६०५. फोन: ०२४६२-२६७२७७, ७७७५००५७७७
Email: officeadmin@godavariurban.com
प्रशासकीय कार्यालय : रिजेंट चेंबर्स, पहिला मजला,
स्टेट्स हॉटेलच्या वर, नरीमन पॉईंट, मुंबई -४०००२१

विश्वास
तुमचा,
जबाबदारी
आमची!



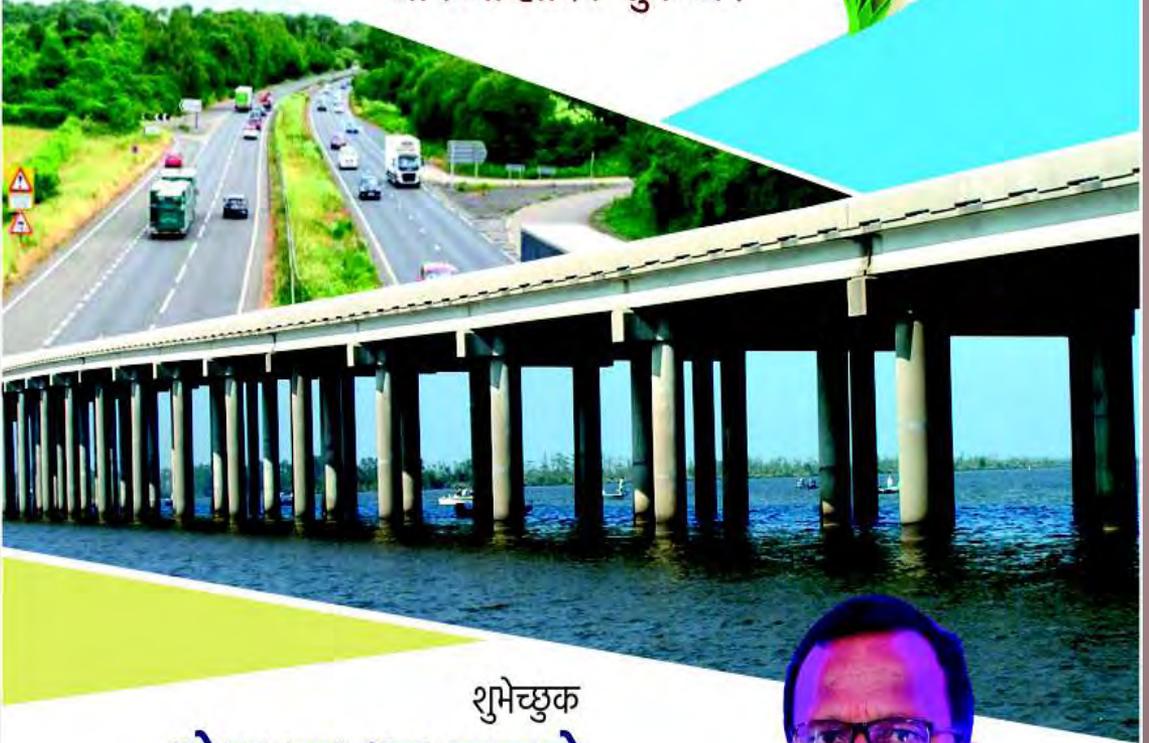
स्व.सौ.पार्वतीबाई बासरे स्मृती

आरोग्य व्याख्यानमाळा

वर्ष
11 वे



व वार्षिकांक प्रकाशनास
आमच्या हार्दिक शुभेच्छा !



शुभेच्छुक

प्रो.प्रा. एम. आर. एकलारे

गणेश इंटरप्रायजेस

फ्लॉट नं. 303, शांती गार्डन अपार्टमेंट बी-विंग,

नरसिंह विद्या मंदिर, नांदेड

मो. 9822145111, 9767100621

Email: ganeshe40@gmail.com,

emr12342@gmail.com

