

मधुमेह एक अभिशाप



डा. कमल

आयुसूत्रा के प्रमुख

दुनिया में आज मधुमेह जिस तेजी से बढ़ रहा है। जल्द ही दुनिया की सबसे बड़ी बीमारी का रूप ले लेगा। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन ने कहा है कि अकेले भारत में ही 5 करोड़ से ही अधिक लोग मधुमेह की बीमारी से पीड़ित है। इसकी वजह फास्टफूड पैकेट में बंद खाना (रेडी टू मेक) तथा रिफाइन्ड खाद्य पदार्थों का अधिक से अधिक इस्तेमाल है।

आज मधुमेह बीमारी फैलाने की वजह हमारे रोजमर्रा जीवन में शारीरिक व्यायाम की कमी, तनावपूर्ण स्थितियां तथा खाने-पीने का बेढंगा तरीका है। गांधीजी ने कहा था कि भारत के लोग को प्रकृति के साथ रहते हुए अपने खान-पान तथा शारीरिक व्यायाम की सबसे अधिक जरूरत है।

इस बीमारी के लक्षण खुद ही सामने आने लगते हैं रोगी को बार-बार मूत्र आने की परेशानी होना, अधिक प्यास लगना, भूख का बढ़ जाना, शरीर में कमजोरी महसूस होना, थोड़े से काम में ही अधिक थक जाना, कई बार तो त्वचा की बीमारी भी जकड़ लेती है, जख्मों का देर से भरना, याददाश्त का कमजोर होना, कई बार इस बीमारी से पीड़ित लोगों की नजर भी कमजोर हो जाती है तथा कई लोगों का वजन बुरे तरीके से बढ़ने लगता है।

अगर इनमें से कुछ लक्षण नजर आने लगे तो किसी भी टेस्ट लैब में अपना मधुमेह का परीक्षण करा लेना चाहिये। हो सकता है आप इस बीमारी से पीड़ित हो पर ज्ञात न होने की वजह से शरीर को अधिक नुकसान पहुँच रहा हो अगर इस बीमारी को समय पर न रोका जाये तो ये शरीर के बाकी अंगों को भी बेकार करना शुरू कर देती है।

अगर मधुमेह को नियंत्रण में न किया जाये तो इंसान की आँखे कमजोर होना शुरू हो जाती है। शरीर में ग्लूकोस की अधिकता की वजह से गुर्दे अपना काम करना

धीरे-धीरे कम कर देते हैं। इंसान की याददाश्त कमजोर होने लगती है। मधुमेह रक्तचाप को बढ़ा देता है जिससे दिल की कोई भी बीमारी लग सकती है इसीलिए इस बीमारी को नियंत्रित करना बहुत जरूरी होता है। इस बीमारी को नियंत्रित करने के कुछ आयुर्वेदिक उपाय हैं -

हमें रिफाइन्ड चीजों को अपने रोजमर्रा के खाने से दूर कर देना चाहिए। उदाहरण के तौर पर सफेद चीनी तथा सफेद आटा।

आयुर्वेद यह सलाह देता है कि मधुमेह वाले रोगी को अपनी सब्जियों में से आलू तथा टमाटर को हटा देना चाहिए। टमाटर की जगह कोकुम तथा इमली को इस्तेमाल करना चाहिये परन्तु कम मात्रा में तथा आलू की जगह शकरकन्दी खाई जा सकती है।

अधिक से अधिक हरी सब्जियों पर अपना ध्यान भी देना चाहिए जो ज्यादातर हरे पत्तों से बनती हो। उदाहरण के तौर पर साग, नीम व पुदीने की चटनी ये शरीर का खून साफ तो करती ही है तथा पाचन प्रक्रिया में भी सहायक होती है।

हमें कच्चे तेल का सेवन करना चाहिए रिफाइन्ड तेल की जगह। उदाहरण के तौर पर सरसों का तेल ज्यादा लाभकारी होगा सूरजमुखी रिफाइन्ड से। आयुर्वेद के हिसाब से गाय के दूध से बना शुद्ध घी सबसे अधिक लाभकारी होता है। ये सिर्फ इंसान की याददाश्त को ही तेज नहीं करता बल्कि शरीर के विकास में भी लाभकारी होता है तथा मधुमेह जैसी बीमारी में भी शरीर को लाभ ही पहुँचाता है।

भारत की संस्कृति में शुरू से ही मिठाईयों का अपना एक अलग स्थान रहा है। पहले समय में मिठाईयों में रिफाइन्ड चीनी की जगह शुद्ध शक्कर का प्रयोग होता था या फिर प्राकृतिक गुड़ से मिठाईया बनायी जाती थी जिसमें केसर तथा मेवे डाले

जाते थे। तथा गाय के शुद्ध दूध का प्रयोग होता था तथा हल्दी इत्यादि जड़ी-बूटियां डाली जाती थी इसीलिए उस समय की मिठाईया भी एक दवाई का रूप होती थी जो शारीरिक तथा मानसिक विकास में लाभप्रद रहती थी। परन्तु आज सफेद चीनी ने मीठे की जगह ले ली है जो धीरे-धीरे एक जहर का रूप लेती जा रही है तथा नकली केसर और मिलावटी दूध में मिठाईयों में से उनकी शुद्धता छीन ली है इसीलिए मधुमेह के रोगी को मिठाई खानी भी हो तो वह गुड़ या शुद्ध शक्कर से बनी मिठाईयों ही खायें।

चावल भी एक बहुत बड़ा कारण होता है मधुमेह को बढ़ाने में परन्तु भूरे चावल मधुमेह के रोगी के लिए हानिकारक नहीं होते इसीलिए रोगी को बाजार से सफेद चावल खरीद कर नहीं खाने चाहिये बल्कि उसकी जगह भूरे चावल ही खाने चाहिये।

आज दुनिया भर में चाय एक आदत तथा नशा बन चुकी है जो मधुमेह का एक बहुत बड़ा कारण है। अगर रोगी चाय पीना नहीं छोड़ सकता तो उसे हर्बल चाय या हरी चाय ही पीनी चाहिये। अगर आप थोड़ी सी काली मिर्ची हरी चाय में मिला देंगे तो उसका स्वाद भी आयेगा और वो नुकसान भी नहीं देगी। परन्तु सफेद चीनी किसी भी चाय में मधुमेह के रोगी के लिए हानिकारक है।

मधुमेह के रोगी को हर 3 महीने में अपना निरीक्षण कराते रहना चाहिये ताकि वो मधुमेह से होने वाली बीमारियों से दूर रहे और स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सके।