



ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿರುತ್ತೀರಿ. ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ, 'ಏನು ತಗೋತೀರಿ - ಕಾಫಿನಾ, ಟೀನಾ?' ಎಂದು ಅವರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮಿಷ್ಟದ್ದನ್ನು ಹೇಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ 'ಶುಗರ್‌ಲೆಸ್ - ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ.

ಕೂಡಲೇ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲರ ಕಿವಿ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಗಳು ಚುರುಕಾಗುತ್ತವೆ. 'ಓ ಶುಗರ್‌ರಾ? ಯಾವಾಗಿನಿಂದ?', 'ಅಯ್ಯೋ ಈಗಂತೂ ಬಿಡಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶುಗರ್‌ರೇ', 'ಏನೂ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ, ಒಂದ್ ಕಲ್ಲಾ ಮಾಡಿ, ಅನ್ನ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ ಅಷ್ಟೇ. ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ', 'ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮಾತ್ರ ಇದಕ್ಕೆ ರಾಮಬಾಣ', 'ಹಾಗಲಕಾಯಿ ತಿಂದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನ ನಾಲ್ಕು ಹಾಗೆಯೇ ಜಗಿದುಬಿಡಿ. ತಾಮ್ರದ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ನೀರು ಹಾಕಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಗಟಗಟಾಂತ ಕುಡಿದುಬಿಡಿ. ಒಂದೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಶುಗರ್ ಕಡಿಮೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಕೇಳಿ'.... ಈ ರೀತಿ ನಿಮಗೆ ಸಲಹೆಗಳ ಮಹಾಪೂರವೇ ಹರಿದುಬರುತ್ತೆ. ಪಾರ್ಥೇನಿಯಂ ತಿನ್ನಿ ಅನ್ನೋದೊಂದು ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಲಹೆಗಳು.

ಇವೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆಗೆ 'ಅಯ್ಯೋ, ನೋಡಿ ಹಿಂದೆಲ್ಲಾ ಅನ್ನ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಚಪಾತಿ ತಿನ್ನಿ ಅಂತಿದ್ದು. ಈಗಿನ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಹೇಳ್ತಾರೆ ಗೋಧಿ ತಿನ್ನಬಾರದು ಅಂತ', 'ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರು ಒಂದೊಂದು ಹೇಳ್ತಾರೆ. ಯಾವುದನ್ನ ಪಾಲಿಸಬೇಕೋ ಗೊತ್ತಾಗಲ್ಲ' ಎಂಬ ಸಹಜ

ಗೊಂದಲವೂ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಏನೆಲ್ಲಾ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಬಂದರೂ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಪರಾ ಬರುವುದು ಹೀಗೆ, 'ನೋಡೀ... ನೀವು ಏನೇ ತಿನ್ನಿ ಬಿಡಿ, ಶುಗರ್ ಅಂತೂ ಹೋಗಲ್ಲ. ನೀವು ಅದನ್ನ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಮಾಡಬಹುದು ಅಷ್ಟೇ. ವಾಸಿ ಮಾಡೋಕಾಗಲ್ಲ'. ಇದು ದಶಕಗಳ ಕಾಲ ಖಚಿತವಾಗಿ ನಂಬಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಒಂದು ದೃಢ ನಂಬಿಕೆ. ಇದು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ವೈದ್ಯರುಗಳಲ್ಲೂ ಇರುವ ಅನಿಸಿಕೆ. ಆದರೆ ಈಗೀಗ ಎಲ್ಲೆಡೆ 'ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರಿವರ್ಸ್‌ಲ್' (ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು) ಎಂಬ ಪದ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಅದೇನು, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಈ ರೀತಿ 'ಗುಣಪಡಿಸಿದ' ನಂತರ ಮತ್ತೆಂದೂ ಅದು ಬರುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಹಾಗೂ ಕೋಟ್ಯಂತರ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಮುಂದೆ ಇಡುವುದು ಈ ಲೇಖನದ ಉದ್ದೇಶ. (ಸಾವಿರಾರು ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಬಂಧಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಹಾಗೂ 'ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರಿವರ್ಸ್‌ಲ್' ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು 100ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಖರವಾದ ದತ್ತಾಂಶ (ಡೇಟಾ)ದ ಮೂಲಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಬಂಧವನ್ನೂ ಸದ್ಯದಲ್ಲೇ ಮುಂದಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, 'ಸುಧಾ'ದ ಓದುಗರಿಗಾಗಿ ಈ ಕುರಿತ ಸರಳ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವುದಷ್ಟೇ ಈ ಲೇಖನದ ಗುರಿ).

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅನ್ನು 'ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಮಾಡಬಹುದು ಅಷ್ಟೇ. ವಾಸಿ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂಬುದೇ ಅಂತಿಮ

ಘೋಷಣೆಯಾಗಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ರಿವರ್ಸ್‌ಲ್ (ಗುಣ) ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದು ಸಹಜವಾಗಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಕ್ಕೂ ಗೊಂದಲಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಳೆದ 20ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷಗಳಿಂದ, ಅದರಲ್ಲೂ ಕಳೆದ 3-4 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ರಿವರ್ಸ್‌ಲ್ ಪದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಹಿಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಏನೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅಂದರೇನು? ಅದು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದೇ (ಹೈಪರ್ ಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ) ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಏನೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜಠರದ ಹಿಂಭಾಗ ಇರುವ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ (ಪ್ಯಾನ್‌ಕ್ರಿಯಾಸ್) ಬಾಲದ ಭಾಗದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರವು ರಕ್ತಗತವಾಗುವಾಗ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅನ್ನು ದೇಹದ ಸಮಸ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಳಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬೇಕು. ಈ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರುತ್ತದೆಂದೂ, ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನಾವು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದೂ, ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯು ಇನ್ನು ನನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ