

ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರಮೇಹಿಗಳು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹೊಂದಿರುವವರು (ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು) ಯಾವುದೇ ಅಳುಕಿಲ್ಲದೆ, ಭಯವಿಲ್ಲದೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರಂತೆಯೇ ಆರಾಮದಾಯಕ ಮತ್ತು ಆನಂದದಾಯಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. ಅನ್ನವನ್ನೂ ಉಣ್ಣಬಹುದು. ಹಬ್ಬದ ಊಟವನ್ನು ಸವಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ, ಹೀಗೆ ಆನಂದವಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯಲು ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಷ್ಟೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಚೆಲ್ಲಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರುವೆಗಳು ಮುತ್ತಿಕ್ಕುವ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈಗ ಪ್ರಮೇಹಿಗಳು ಕಿಕ್ಕಿರಿದು ತುಂಬಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು (ಶೇ 49) ಜನ ಭಾರತೀಯರೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. 2017ರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಏಳು ಕೋಟಿ ಪ್ರಮೇಹಿಗಳು ಇದ್ದು, ಈ ಸಂಖ್ಯೆ 2025ರ ವೇಳೆಗೆ ದ್ವಿಗುಣವಾಗಲಿದೆ. ಆಗ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಂತೆ ಪ್ರಮೇಹಿಗಳು ಸಿಗುತ್ತಾರೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈಗೀಗ 40 ವರ್ಷ ವಯೋಮಾನದವರೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಕೂತಲ್ಲೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಲಗಿದಲ್ಲೇ ಮಲಗುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮರಹಿತ ಜೀವನ, ಪ್ರಮೇಹದ ತೊಂದರೆಗೆ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣ. ಅತಿಯಾದ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ, ಶ್ರಮರಹಿತ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಕೃಷಿಯಂತಹ ಪರಿಶ್ರಮದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುವಿಕೆ... ಇಂತಹ ಹತ್ತಾರು ಕಾರಣಗಳು ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸಲು ನೀರೆರೆದುಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಅಲ್ಲವೇ ಮತ್ತೆ, ಪಕ್ಕದ ರಸ್ತೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದರೂ ಜನಕ್ಕೆ ಈಗ ವಾಹನವೇ ಬೇಕು. ಇಷ್ಟೊಂದು ಆರಾಮದ ಜೀವನ ಬಯಸಿದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬೆನ್ನೇರದೆ ಇನ್ನೇನಾಗುತ್ತದೆ?

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ದವಡೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನೂಕಬಲ್ಲದು. ಅತಿಯಾದ ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥವುಳ್ಳ ಮತ್ತು ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾದ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ ಬಲು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಮಾಂಸಾಹಾರ ತಿಂದಾಗ

ಅದನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಆದರೆ, ದೇಹವನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳಿಸುವ ಅಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳತ್ತ ಈಗೀಗ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ. ಹಿಂದೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದವರೂ ಈಗ ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಕಡೆಗೆ ವಾಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ತಿಂದಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಏರುಪೇರಾಗುವುದೋ ಎಂದು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾ ಕುಳಿತ ಪ್ರಮೇಹ, ಅಂತಹ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕೊಡನೆ ಪ್ರವಾಹದಂತೆ ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಮೇಹದ ಮುಂದೆ ಆಹಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಒಂದೇ ಇಲ್ಲ. ಒತ್ತಡದ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಗೆಳೆಯ. ಹೇಳಿ-ಕೇಳಿ ಇದು ಸ್ವಧಾತ್ಮಕ ಯುಗ. ಈಗ ಯಾರಿಗೂ ತೃಪ್ತಿ ಎನ್ನುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಗಳಿಕೆಯ ಒತ್ತಡ, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳು ನಿಗದಿ ಮಾಡಿದ ಗುರಿ (ಟಾರ್ಗಟ್) ತಲುಪುವ ಒತ್ತಡ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಒತ್ತಡಗಳು ತಲೆ ಏರಿ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಗಾಢವಾದ ನಿದ್ರೆಗೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ಸಿಕ್ಕಿತು ಅವಕಾಶ?

ಪ್ರಮೇಹವೇನೂ ಕೇವಲ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್‌ಗೆ (ಮೇದೋಜ್ವೇರಕ ಗ್ರಂಥಿ) ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ. ಇಡಿಯಾಗಿ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಅದು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಡದೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ವಿಷವಸ್ತು, ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಜನಕನೇ ಇದಾಗಿದೆ.

ಹೃದ್ಯೋಗ, ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗ, ಮೂತ್ರಾಶಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆ, ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರವಹನ ತಡೆಯಂತಹ (ಗ್ಯಾಂಗ್ರಿನ್) ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಬೀಜಾಂಕುರವಾಗುವುದೇ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ.

ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ದೇಹದಿಂದ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವ ಕ್ರಮ ಇಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿರ್ವಹಣೆಯೇ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬನೆ ಆದವರು ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ಇನ್ನುಲಿನ್‌ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ, ಮುಂದೆ ಇನ್ನುಲಿನ್‌ಗೂ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗದೆ ಪ್ರಮೇಹದ ಉಪದ್ರವ (ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಕಾಂಪ್ಲಿಕೇಷನ್) ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯು ಪ್ರಮೇಹದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಕಾಯಿಲೆ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಂತ. ಎರಡನೆಯದು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಉಪಶಮನ ಮಾಡುವ ಹಂತ. ಪ್ರಮೇಹ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಇರುವ ಮೊದಲ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ಅದು ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ ಆಯುರ್ವೇದ.

ಯಾರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಪ್ರಮೇಹ?

ಯಾರು ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೋ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಯಾರಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಚಪಲವಿದೆಯೋ ಅಂಥವರಿಗೆ ಪ್ರಮೇಹ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ 'ಚರಕ ಸಂಹಿತೆ'. ಯಾರು ಉತ್ತಾಹವಿಲ್ಲದೆ ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೋ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರಗಳೋ, ಅವರಿಗೆ ಮೃತ್ಯುವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮೇಹ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ - ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ - ಏಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಏಳು ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಆಗಿರಬೇಕು. ಎದ್ದಮೇಲೆ ಮೈಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಸಿ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಭ್ಯಂಗ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಎರಡೂ ಪ್ರಮೇಹಕ್ಕೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಾಗಿವೆ. ಯಾರು ಈ ಎರಡನ್ನೂ ನಿತ್ಯ ಮಾಡುವರೋ ಅವರಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅತಿಯಾದ ಜಿಡ್ಡಿನ ಸೇವನೆ

ಚಿಂತೆ ಬಿಡಿ, ಚುರುಕಾಗಿರಿ

