

(ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು), ಹೊಸಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ, ಹುಳಿ, ಸಿಹಿ ಅಂಶಗಳುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಬಳಕೆ - ಇವು ಕೂಡ ಪ್ರಮೇಹಕಾರಕಗಳು. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಆಗಿರಬೇಕು. ಹಿತ-ಮಿತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿ ವರ್ಜ್. ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು, ಅದರಲ್ಲೂ ಕೆಂಪಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪ್ರಮೇಹಿಗಳು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಬಾರ್ಲಿ ಪ್ರಮೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಆಹಾರ. ಹಿಂದೆ ನಾನು ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯನಾಗಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ತಂಡ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿತ್ತು. 15 ಜನ ಪ್ರಮೇಹಿಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಂಡು, ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟು, ಕೇವಲ ಬಾರ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕೊಟ್ಟು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆ ಅದು. ಸಂಸ್ಕೃತ ಬಾರ್ಲಿಯಿಂದ, ಅಂದರೆ ಪ್ರಮೇಹದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿದ ಬಾರ್ಲಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ದೋಸೆ, ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ, ಅನ್ನ ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಮೇಹಿಗಳ ಉಪಾಹಾರ ಮತ್ತು ಊಟಕ್ಕೆ ನೀಡಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ಅವರಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸುತ್ತಾ ಹೋದೇವು. ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ

ಅವರ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಪ್ರಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಬಾರ್ಲಿ, ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ, ನವಣೆ, ಸಾಮೆ ಇವು ಆರು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು. ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಬಿಡದೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅನ್ನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಂಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಸುಳಿಯದು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು - ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಮೆಂತ್ಯೆ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಸಾಸಿವೆ - ಆಗಾಗ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ವಿಪುಲವಾಗಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು ಪ್ರಮೇಹದ ಉಪಶಮನಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕ್ರಮ.

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹದ್ದುಬಿಸ್ತಿನಲ್ಲಿದೆ

ಪ್ರಮೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣ ಒತ್ತಡ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆಯಲ್ಲ? ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇತಿ-ಮಿತಿಯಾದ ಗುರಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳನ್ನೂ ಹದ್ದುಬಿಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಂತಹ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಶ್ಚಿತ ನಿದ್ರೆಯೇ ಮಧುಮೇಹದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಬಹುಪಾಲು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.

'ಯಾರಿಗೆ ಪ್ರಮೇಹದಿಂದ ಗುಣವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಛತ್ರಿಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಬರಿ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ 1200 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರ ನಡೆಯಬೇಕು; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೃಷಿ ಮಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಬಾವಿ ತೋಡಬೇಕು. ಯಾರು ನಿತ್ಯ ಶ್ರಮಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲದ ಬದುಕನ್ನು ಬದುಕುತ್ತಾರೋ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಷಡ್ರಸಗಳನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಮೇಹ ಬರುವುದಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಚರಕ ಸಂಹಿತೆ. ನಮ್ಮದು ಮೂಲತಃ ಶ್ರಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೇ ತಾನೆ? ಆದರೆ, ನಾವೀಗ ಅದರಿಂದ ಬಹುದೂರ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ಮತ್ತೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ನೋಡುವ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಸಮಯ ಒದಗಿಬಂದಿದೆ.

ನನ್ನ ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಯ ಅನುಭವದ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರಮೇಹ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬರುವಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಮಂದಿಗೆ (ಶೇ. 99ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು, ಶೇ. 78ರಷ್ಟು ಪುರುಷರು) ಗುಣವಾಗಿದ್ದಿದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದ ಬಹುತೇಕ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಇದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆ ವಂಶವಾಹಿನಿಯಿಂದ ಬಂದಿದ್ದಿದೆಯೋ ಅದು ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೀಜ

ಚಿಂತೆ ಬಿಡಿ, ಚುರುಕಾಗಿರಿ

