



ಇನ್ಸುಲಿನ್ ನಿರ್ವಹಣೆಗೂ ಬರಲಿದೆ ಆಪ್!

ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಧನವನ್ನು ಶೋಧಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾರ್ವೆಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡವೊಂದು ನಿರತವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಏನಾದರೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ತ್ರವೇ ದೊರೆಯಲಿದೆ ಎಂಬ ಆಶಾಭಾವ ವೈದ್ಯಲೋಕದ್ದು. ಆಪ್ ಆಧಾರಿತ ಈ ಸಾಧನ ದೇಹದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರ ನಿಗಾ ಇಡುತ್ತಾ, ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಲಿಡೆಯಂತೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಕುರಿತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ದತ್ತಾಂಶವನ್ನೂ ಕಳುಹಿಸಲಿಡೆಯಂತೆ. ಇಂತಹ ಸಾಧನ ಯಾವಾಗ ಸಿಕ್ಕೀತು ಎಂದು ವೈದ್ಯರೂ ಕಾಯಿಲೆಪೀಡಿತರೂ ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾ. ಖಾದರ್ ಹೇಳುವುದೇನು?

ನಮ್ಮ ಊಟದ ತಟ್ಟೆಯ ಮೆನು ಸ್ವರೂಪವೇ ಕ್ಷಿಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತ ಬಂದ ಪರಿಣಾಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಸೇರುವ ಪ್ರಮಾಣ ಸಹ ವಿಪರೀತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಪೀಡಿತರ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಲು ಬದಲಾದ ನಮ್ಮ ಊಟದ ಮೆನು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಖಾದರ್.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವ ಪಚನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಹೆಚ್ಚಾದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ಅನ್ನು ವಿಷ್ಣು ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ, ಕಿಡ್ನಿ, ಕಣ್ಣು ಮೊದಲಾದ ಅವಯವಗಳ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಅವರು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಬಿಳಿ ವಿಷ. ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಬಿಡುಗಡೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅನ್ನದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನಾರಿನ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವ ನವಣೆ, ಸಾಮೆ, ಆರ್ಕ, ಊದಲು, ಬರಗು, ಸಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ಕೊರಲು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ತುಸು ಶ್ರಮವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಅವರು ಭರವಸೆಯಿಂದ ನುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಉಪವಾಸ ಮಧು?

‘ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಯಾಮೀಜಿ’ ಎಂದೇ ಹೆಸರಾಗಿರುವ ಬಸವಾನಂದ ಸ್ಯಾಮೀಜಿ 21 ದಿನಗಳ ಉಪವಾಸದಿಂದ (ಉಪವಾಸದ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಡ್ಧರಿಂದಲೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು) ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಲು ಇರುವ ಸರಳ ದಾರಿ ಎಂದು ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ದಿನಚರಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು, ಋತು ಬದಲಾವಣೆಯಾದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಏನು ಮಾಡುವುದು? ಜನರಿಗೆ ಕಟ್ಟುಪಾಡಿನ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬೇಡ. ದಿಕ್ಕುತಪ್ಪಿದ ಜೀವನಕ್ರಮದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಔಷಧಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಿವೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮೆ ಅಂದರೆ ವಂತಿಗೆ ಕಟ್ಟಿ ದುಬಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಡೆಯಲು ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೆ ಔಷಧಿಗಳು, ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೂ ಅಲ್ಲ. ಕಾಯಿಲೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಬದುಕುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು. ಇಂತಹ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮೂಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಿಂದೆ ಓಡುವುದು, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಇಂದಿನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಒಂದಂತೂ ನೆನಪಿಡಿ: ಔಷಧಿಗಳು ಯಾವತ್ತೂ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಆ ರೋಗಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೇ ಸುಸ್ಥಿರ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಹೊಮ್ಮಲು ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರಮೇಹದ ಕುರಿತು ಸರಿಯಾದ ಅರಿವಿದ್ದರೆ ಚಿಂತಿಸುವ ಪ್ರಮೇಯವೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಲೇಖಕ: ಸಂಚಾಲಕ, ಗಾಯತ್ರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಅಕಾಡೆಮಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: ರಚನಾತ್ಮಕ ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಚುಟುಕು, ಚುರುಕಾಗಿರಲಿ. ಇ-ಮೇಲ್: feedback@sudha.co.in

ಚಿಂತೆ ಬಿಡಿ, ಚುರುಕಾಗಿರಿ