



ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಯೋಗ-ಮುದ್ರೆ



■ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾಡಿ

ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗದೇ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪದೇ ಪದೇ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರಂತೂ ಕೇಳುವುದೇ ಬೇಡ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ, ಹೃದಯ, ಕಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಗಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಬಹುದು.

ಮಧುಮೇಹವೆಂದು ಗೊತ್ತಾದ ತಕ್ಷಣ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳಿಲ್ಲವೇ? ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸಲು ಯೋಗ ಮುದ್ರೆಗಳು ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬುದು ನಿರಂತರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ, ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಯೋಗ- ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ನರನಾಡಿಗಳು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಯೋಗ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಯೋಗದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವೂ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಕೈಯಲ್ಲಿನ ಐದು ಬೆರಳುಗಳು ಪಂಚಭೂತಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೆರಳು ತನ್ನದೇ ಆದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಬೆರಳುಗಳೂ ಚೇತನದಾಯಕ ಹಾಗೂ ಅವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತವೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಕೈಗಳ

ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡುವ ಮುದ್ರೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಸುಪ್ತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ವಂದನಗಳ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಯೋಗ, ಮುದ್ರೆಗಳು, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಕಪಾಲಭ್ರಾತಿ, ತ್ರಾಟಕ, ನಾಲಿ ತ್ರಿಯುಗಳು (ಅಗ್ನಿಸಾರ ತ್ರಿಯು), ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ತುಸು ವಿಶ್ರಾಂತಿ - ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ, ಬದ್ಧಕೋಣಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಬ್ರಹ್ಮಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶಶಂಕಾಸನ, ವಕ್ರಾಸನ, ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ. ಹಲಾಸನ, ಮಕರಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಶಲಭಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಪರಿಪೂರ್ಣ ನವಾಸನ, ಶವಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು.

ಜೊತೆಗೆ ಸರಳ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ನಾಡೀಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧ, ಸರಳ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

ಮುದ್ರೆಗಳು

ಪ್ರಾಣಮುದ್ರೆ, ಅಪಾನಮುದ್ರೆ, ಚಿನ್ನುದ್ರೆ, ಹೃದಯಮುದ್ರೆ, ಅಪಾನಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಅಗ್ನಿತತ್ವ, ಉಂಗುರ ಬೆರಳು ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ ಪುನಶ್ಚೇತನ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು ಆಕಾಶ ತತ್ವ, ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಪಾನಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರ ಕ್ರಮ

ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ನಿತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸತ್ತಯುತವಾದ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮಾನವನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೇ ವಿನಹ ಅಳತೆ ಮೀರಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬಾರದು. ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಫೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮಧುಮೇಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ದುಬ್ಬಿ, ಕೋಪ, ಉದ್ವೇಗ, ಆತಂಕ, ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಬೇಡ. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಅದರಲ್ಲೇ ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬಾಯಿಯಿಂದಲೇ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ವೇಳೆ ಟಿ.ವಿ. ಇತ್ಯಾದಿ ನೋಡುತ್ತ ಅನ್ಯಮನಸ್ಸಾದರೆ ಜೀರ್ಣರಸಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ರವಿಸಲಾರವು.

ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಜಗಿದು ನುಂಗಬೇಕು. ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಆಹಾರವನ್ನು ಜಗಿಯಬಾರದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಲಾಲಾರಸ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬೆರೆಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. (ಬಾಯಿ ತೆರೆದಾಗ ಗಾಳಿಯ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಜೊಲ್ಲು ರಸ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬೆರೆಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ) ನಾವು ತುಟಿ ಮುಚ್ಚಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಜಗಿದು ನುಂಗಿದಾಗ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. (ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು.)

ಆದಷ್ಟು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರೀತಿ, ತಾಳ್ಮೆ, ಕ್ಷಮೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ತಕ್ಷಣ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮಧುಮೇಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದವರು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವ ಶವಾಸನವನ್ನು ದಿವಸಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

(ಲೇಖಕರು ಯೋಗ ತಜ್ಞರು)