

मधुमेह

१. आहारात कारल्याचा उपयोग करावा . आठवडयातून १ - २ वेळा . भाजी किंवा आमटीत कारले वापरावे . खारले जास्त खाल्यास पित्त होऊ शकते . बियांचे चूर्ण जेवणात वापरणे .
२. बेदाणा : ३ बेदाणे दिवसातून ३ वेळा खावे .
३. मेथीची पावडर फोडणीत वापरावी (अधूनमधून) आठवडयातून २ - ३ दिवस मेथीची पावडर कणकेत घालून पोळया करणे .
४. तुळशीची ५ - ६ पाने खाणे . जास्त चावू नयेत .
५. कांदा व लसूण आहारात असणे आवश्यक .
६. चांदी किंवा तांबे याने भारीत केलेले पाणी कमीत कमी १ ग्लास (आटवलेले)
७. ४ - ५ मनुका दररोज खाणे .
८. दररोज १/२ किंवा १ आवळा कच्चा किंवा उकडून खावा . / आवळा सुपारी (मीठा शिवाय) खावी .
९. जांभळाच्या मोसमात ८ - १० जांभळे खावीत .
१०. ओली हळद व आले यांचे तुकडे करून त्यात लिंबाचा रस व मीठ घालून लोणचे करून ठेवावे . ह्या लोणच्यातील १ हळदीचा तुकडा व १ आल्याचा तुकडा दररोज जेवताना खावा .
११. १ चमचा आवळा चूर्ण + १/२ चमचा जिरे भाजून केलेले चूर्ण + १/४ हळदचूर्ण असे मिश्रण तयार करावे व हे मिश्रण सकाळी न्याहारीनंतर, दुपारी जेवणानंतर व रात्रीच्या जेवणानंतर सुपारीसारखे चघळून सेवन करावे . ह्यामुळे शरीरातील साखरेचे पचन होते . (एकावेळी १/४ वा भाग घ्यावा .)
१२. भाताऐवजी दलीया (लापशी) खावा .
१३. बिनतेलाच्या पोळया खाणे .
१४. उपवास करू नये .
काय खावे :
फळे : जांभूळ, मोसंबी, द्राक्षे, सफरचंद .
भाज्या : कारले, कांदा, कोबी, दूधी, फरसबी, पडवळ, गवार, फ्लॉवर, भोपळा, घेवडा, वालपापडी .
पालेभाज्या : कोथिंबीर, पालक, मूळा, शेंपू .
सॅलड : कोबी, काकडी, गाजर, टोमॅटो, कांदा, बीट, लिंबू .
१५. काय खावू नये :
साखर, मध, जाम, चॉकलेट, थंड पेये, केक, गोड बिस्कीटे, भात, बटाटा, रताळे, Fast Food .

१६ . मसूराचा यूष आठवड्यातून १ - २ वेळा .

१७ . रात्रीचे जेवण व झोप यामध्ये २ - ३ तास अंतर असावे . दिवसातून ४ वेळा थोडे थोडे खावे / जेवावे .

१८ . आरोग्य पेय : आवळ्याची पूड / चूर्ण व सुंठीची पूड ३ - १ या प्रमाणात एकत्र करून सकाळी / संध्याकाळी ½ चमचा पाण्याबरोबर घेणे . सुरवातीला आठवड्यातून २ - ३ दिवस .

१९ . दुधीभोपळा उकडून खावा .

२० . टोमॅटो व काकडी खावी .

२१ . ५ शेंगदाणे (भाजलेले) रोज खाणे . प्रमाण १० शेंगदाण्यापर्यंत वाढवणे .

२२ . डाय केअर ग्लासातील पाणी प्यावे . (सकाळी) रात्री गरम पाणी भरून ठेवणे . सकाळी पाण्याचा रंग बदलतो .

२३ . दिवसातून ४ - ५ वेळा थोडे / थोडे खाणे .

२४ . Blood Text, Urine Test दर ३ महिन्याने करून घेणे . Glycosylated Hemoglobin Test , X-ray every year. ECG once in 2 years.

२५ . चहा (साखर न घालता) दिवसातून १ - २ वेळाच घ्यावा .

२६ . पृथ्वीमुद्रा दिवसातून २ वेळा एकावेळेस
आपानवायुमुद्रा १५ मिनीटे .

२७ . **Biplex Forte or Supradyn**

१ गोळी जेवणानंतर रोज .

२८ . जेवणापूर्वी १५ मिनीटे बैद्यनाथचे मधुमेघरी ग्रॅन्यूल्य १ - १ चमचा पाण्यासोबत घेणे .

२९ . लघवीतील साखरेचे प्रमाण दाखविण्यासाठी डायस्टिक्स नावाची पट्टी मिळते . आठवड्यातून १ दिवस जेवण झाल्यानंतर २ तासांनी लघवी तपासावी . साखरेचे प्रमाण रक्तात १८० चे वर गेले तर लघवीत साखर आढळते .

इतर सुचना :

१ . दिवसा झोपू नये . (दुपारी)

२ . दररोज ३० - ४० मिनीटे फिरण्याचा व्यायाम आवश्यक . एकावेळी कमीतकमी १५ - २० मिनीटे .

३ . त्वचेची काळजी घेणे . जखम होणार नाही याची काळजी घेणे .

४ . तळपायाची काळजी घेणे .

तळपाय रोज स्वच्छ साबण लावून धुणे .

घरात स्लीपर वापरणे .

पायावर पाय ठेवून बसू नये .

नखे कापताना काळजी घेणे .

तळपायाला भोवरी झाल्यास कापू नये . डॉक्टरचा सल्ला घ्यावा .

पाय जरा उंचा ठेवून कमीत कमी ५ मिनीटे झोपणे .

सुती मोजे वापरावे .

५ . जेवणाची वेळ दररोज बदलू नये .

६ . उपवास करू नये . प्रवासाला जाताना बरोबर फळे, बिस्कीटे घेऊन जावे .

७ . आठवड्यातून १ - २ दिवस त्रिफळाचूर्ण रात्रीच्या जेवणापूर्वी गरम पाण्याबरोबर घ्यावे . १ - २ दिवस इसापगोल घेणे .

८ . कोमट पाणी प्यावे . (१ कप)

९ . चिंता करू नये .

१० . सर्दी झाल्यास त्वरीत उपाययोजना करावी . सर्दी होऊ नये म्हणून प्रयत्न करावेत .