

मधुमेह प्रबन्धन में आयुर्वेद एवं परंपरागत औषधियों की भूमिका

सन्तोष कुमार सिंह
असिस्टेन्ट प्रोफेसर, रसायन विज्ञान विभाग
श्री जय नारायण महाविद्यालय, लखनऊ-226001, उ०प्र०, भारत
santoshsinghjnpg@gmail.com

प्राप्त तिथि- 31.07.2015, स्वीकृत तिथि- 25.09.2015

मधुमेह वर्तमान युग की विकट समस्या है, जिससे भारत व विश्व आतंकित है। इसी भय से सामान्य जन को मुक्त करने हेतु तथा इस रोग की गम्भीरता के संभावित खतरों को समझने तथा प्रभावशाली प्रबंधन एवं उपचार हेतु 11 नवम्बर को विश्व मधुमेह दिवस के रूप में मनाया जाता है। मधुमेह पर नियंत्रण तो किया जा सकता है, किन्तु इसे पूर्णतया समाप्त नहीं किया जा सकता। मधुमेह को अगर नियंत्रित न किया जाये, तो इसका असर गुर्दा, आँख, हृदय तथा रक्तचाप पर पड़ता है। मधुमेह की बीमारी में शरीर के रुधिर में शर्करा या ग्लूकोज की मात्रा बढ़ जाती है।¹ ऐसा तब होता है, जब शरीर में हार्मोन इन्सुलिन की कमी हो जाती है या वो इन्सुलिन हमारे शरीर के साथ सही ताल मेल नहीं बिठा पाता।

आइये जानें, क्या है मधुमेह

यह रोग किसी विषाणु या कीटाणु के कारण नहीं होता है। मनुष्य ऊर्जा के लिए भोजन करता है। यह भोजन स्टार्च में बदलता है फिर स्टार्च ग्लूकोज में बदलता है जिन्हें सभी कोशिकाओं में पहुँचाया जाता है जिससे शरीर को ऊर्जा मिलती है। ग्लूकोज को अन्य कोशिकाओं तक पहुँचाने का काम इन्सुलिन का होता है और मधुमेह रोगी के शरीर में इन्सुलिन बनना बन्द अथवा कम हो जाता है जिससे शरीर में ग्लूकोज अथवा शर्करा की मात्रा अधिक हो जाती है।²

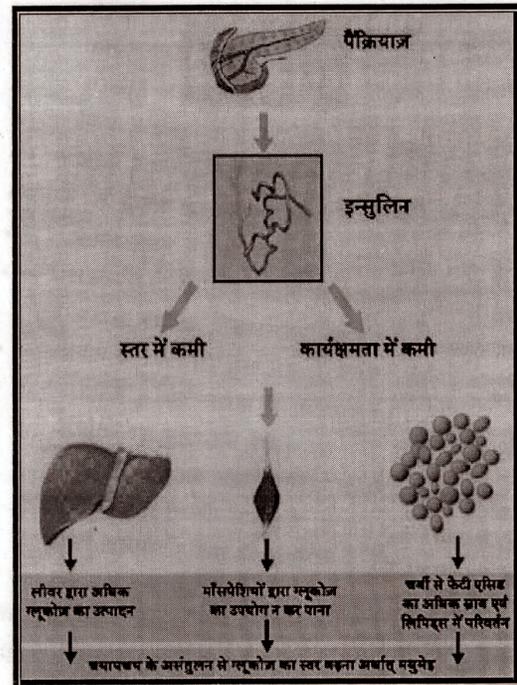
मधुमेह के प्रकार

टाइप 1 मधुमेह— मधुमेह के रोगी के शरीर में इन्सुलिन की मात्रा कम बनती है, जिसे नियंत्रित किया जा सकता है। इसमें रोगी को बाहर से इन्सुलिन दिया जाता है। जिससे उनका जीवन सामान्य चलता रहता है। टाइप 1 मधुमेह में अग्नाशय की बीटा कोशिकाएँ इन्सुलिन नहीं बना पाती हैं, जिसका उपचार असम्भव है। यह मधुमेह बच्चों और 19 साल तक के युवाओं को बहुत जल्दी प्रभावित करती है।

टाइप 2 मधुमेह— टाइप 2 मधुमेह के रोगी के शरीर में इन्सुलिन की मात्रा कम होती है पर शरीर इन्सुलिन का पूर्णतः उपयोग नहीं कर पाता। इसमें शरीर इन्सुलिन बनाता तो है, लेकिन कम मात्रा में और कई बार वो इन्सुलिन अच्छे से काम नहीं करता है। टाइप 2 मधुमेह को योग, परहेज तथा उचित खान-पान के जरिये नियंत्रित किया जा सकता है। यह वयस्कों को होती है।

मधुमेह के रोगी के शरीर में शर्करा की मात्रा को संतुलित रखना आवश्यक होता है, क्योंकि कम तथा अधिक दोनों ही स्थिति में रोगी के लिए यह प्राण घातक हो सकता है।³

मधुमेह होने के कारण— उच्च रक्तचाप, आनुवंशिक, इन्सुलिन की कमी, उच्च कोलेस्ट्रॉल, सही खान-पान न होना, तनाव, शारीरिक कार्य की कमी, धूम्रपान, नशे की दवायें।



मधुमेह के लक्षण— अत्यधिक भूख लगना, अधिक नींद आना, प्यास अधिक लगना, कई बार पेशाब जाना, किसी घाव को भरने में बहुत अधिक समय लगना, शरीर के कुछ भागों का सुन्न होना अथवा झिनझिनी महसूस होना, आँख सें कम दिखाई देना, जल्दी थकान होना, अचानक से वजन का कम होना, संक्रमण होना।

मधुमेह में ध्यान रखने योग्य तथ्य—

1. उचित समय अंतराल में मधुमेह की जांच करें,
2. खाने की रोजमर्रा की आदतों में बदलाव लायें जैसे शक्कर ना लें, टुकड़ों में बार-बार परन्तु कम भोजन लें। दिन भर की एक उचित समय-सारिणी बनायें तथा उसका पालन करें,
3. पर्याप्त 6-7 घंटे की नींद लें,
4. संतुलित आहार के साथ ही वसा न लें,
5. अपने वजन का ध्यान रखें,
6. सुबह की सैर एवं योग को दिनचर्या में शामिल करें,
7. खान-पान सम्बन्धी जानकारी के लिए डॉक्टर की सलाह लें,
8. किसी भी नीम हकीम की बातों में आकर इलाज न करवायें,
9. दवाओं को नियमित लें।

मधुमेह को अगर समय रहते नियंत्रित न किया जाए तो आँखों, गुर्दों आदि पर बहुत बुरा असर डालती है। किसी भी तरह की छोटी या बड़ी बीमारी के समय मधुमेह का अवलोकन जरूर करें। बिना मधुमेह की जांच के कोई शल्य चिकित्सा न करवायें तथा आपको मधुमेह है, यह बात सबसे पहले डॉक्टर को बतायें। मधुमेह रोगी को अगर किसी भी कारण से हृदयघात आता है तो जरूरी नहीं उसे हृदय में दर्द का अहसास हो, उसे जबड़ों अथवा बाएं हाथ में भी दर्द हो सकता है या कभी-कभी कोई दर्द महसूस नहीं होता। इसलिए जब भी घबराहट हो और बिना वजह पसीना आये तब तुरन्त डॉक्टर को दिखाएं।⁴

मधुमेह एक ऐसी बीमारी है जिसका सही तरह से ध्यान रखा जाए तो वह रोगी को ज्यादा नुकसान नहीं पहुँचाती, परन्तु वक्त रहते इसका उपाय अवश्य करें। कहते हैं अगर मधुमेह की बीमारी एक बार हो जाये तो वो इन्सान की मृत्यु के साथ ही जाती है। मधुमेह से पीड़ित व्यक्ति अपने आप को कई बार बहुत बीमार महसूस करने लगता है, उस पर खाने पीने की बहुत रोक टोक होती है जिससे वह अपने आपको सबसे अलग मानने लगता है। ऐसा माना जाता है कि मधुमेह से पीड़ित व्यक्ति को ही मीठा खाने का बहुत शौक होता है। उसे हमेशा मीठा खाने का मन करता है लेकिन उसे अपनी इस चाह को खत्म करना होता है। मधुमेह बीमारी वाले व्यक्ति को अपना शर्करा नियंत्रण में रखने के लिए हरी पत्तेदार सब्जियां, फल, जूस लेने की सलाह दी जाती है। उसे दिन में बार-बार थोड़ा-थोड़ा आहार लेना चाहिए। मधुमेह में शक्कर, आलू, चावल और कार्बोहाइड्रेट युक्त आहार नहीं खाना चाहिए। अगर शरीर में रक्त शर्करा बढ़ जाता है तो घबराहट होने लगती है और कई बार चक्कर भी आ जाते हैं।

मधुमेह की बीमारी से पीड़ित व्यक्ति ही बता सकता है कि इस बीमारी से उसे कितनी परेशानी है, वो जल्द से जल्द इस बीमारी को जड़ से दूर कर देना चाहता है। तो चलिए आज हम इस बीमारी पर भी प्राकृतिक तरीके से विजय प्राप्त करते हैं। नवीन शोधों द्वारा सिद्ध हुआ है कि आयुर्वेद एवं परंपरागत ओषधि की मधुमेह नियंत्रण में महत्वपूर्ण भूमिका है। ये सरल भी हैं तथा लम्बी अवधि तक उपयोग में लाये जाने पर इन ओषधियों का कोई दुष्प्रभाव भी नहीं पाया जाता है।⁵

मधुमेह नियंत्रण में आयुर्वेद एवं परंपरागत ओषधियाँ

करेला	करेला में ग्लूकोज की मात्रा न के बराबर होती है जिससे ये मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। इसे खाने से शरीर में इन्सुलिन की मात्रा बढ़ती है और वे अच्छे से काम करते हैं। करेला दोनों तरह की मधुमेह बीमारी को नियंत्रित करने में सहायक होता है। करेला का जूस निकालकर उसमें थोड़ा पानी मिला लें, अब इसे रोज सुबह खाली पेट पियें। आप करेला की सब्जी या चिप्स को अपने रोज के खाने के साथ खाएं। ⁶
आम	आम के पत्ते भी मधुमेह नियंत्रण में मदद करते हैं। आम के 10-15 ताजे पत्तों को 1 गिलास पानी में डालकर रात भर रख दें। अगले दिन इसे छानकर खाली पेट पी लें। इसे रोज लेने से रुधिर में इन्सुलिन की मात्रा सही बनी रहती है। इसके अलावा आप आम के पत्तों को छांव में सुखाकर पीस लें। अब इस पाउडर को दिन में 2 बार पानी के साथ खाएं।
तुलसी	तुलसी में शरीर की रुधिर शर्करा को संतुलित करने की क्षमता होती है। तुलसी के रस को निकाल लें। अब सुबह खाली पेट 2 चम्मच तुलसी के रस को पियें। ⁷
दालचीनी	दालचीनी टाइप 2 मधुमेह होने पर उसे नियंत्रित करने में बहुत सहायक होता है। 1 चम्मच दालचीनी पाउडर को 1 कप गुनगुने पानी में मिलाएं और रोज सुबह पिएँ। इसके अलावा आप दालचीनी पाउडर

	को सलाद, सूप व चाय में डालकर भी ले सकते हैं। आपको बहुत जल्द आराम मिलेगा।
मेथी	मेथी शरीर में ब्लड शुगर नियंत्रित करता है। 1 कप पानी में 2 चम्मच मेथी को रात भर भिगोरें। अगले दिन सुबह खाली पेट पानी के साथ मेथी भी खाएँ। कुछ महीने तक लगातार यह प्रक्रिया करें। ⁸
आंवला	आंवला में विटामिन सी होता है जो मधुमेह नियंत्रित करने में सहायक होता है। 2-3 आंवला को पीस कर पेस्ट बना लें। इसे एक कपड़े में लपेटकर निचोड़ें जिससे इसका जूस निकल आये। अब रोज सुबह खाली पेट 2 चम्मच जूस को 1 कप पानी में मिलाएं और पियें।
जामुन	मधुमेह नियंत्रित करने के लिए जामुन रामबाण की तरह काम करता है। इसमें मौजूद पोषक तत्व रक्त शर्करा को बहुत हद तक नियंत्रित करते हैं। जामुन की पत्ती, फल, बीज सभी मधुमेह नियंत्रण में सहायक हैं। जामुन मौसमी फल है, इसलिए जब भी यह आये, इसे ज्यादा से ज्यादा अपने आहार में सम्मिलित करें। जामुन हमारे भारतीय बाजार में आसानी से मिल जाती है। आप चाहें तो इसकी गुठली को सुखाकर पीस लें और पाउडर बना लें। अब पाउडर को 1-1 चम्मच सुबह शाम पानी के साथ खाएं। आपको इससे परिणाम जरूर मिलेगा। आपकी मधुमेह बहुत हद तक नियंत्रण में रहेगी। ⁹
नीम की पत्ती	नीम की पत्ती मधुमेह नियंत्रित करती है क्योंकि इसमें मधुमेहरोधी गुण होता है। आप सुबह खाली पेट 8-10 ताज़ी पत्तियों को चबाएं। इसके अलावा आप पत्तियों का जूस निकालकर सुबह पियें। 2-3 महीने लगातार करते रहने से मधुमेह नियंत्रित होता है। इसे रोज पीने से कोलेस्ट्रॉल की समस्या भी दूर होती है। ¹⁰
एलोवेरा	एलोवेरा बढ़ती हुई रुधिर शर्करा को नियंत्रित करने में सहायक है। 2-3 तेज पत्ता, 1 चम्मच हल्दी और 1 चम्मच एलोवेरा जेल को पीस लें। अब इसे दिन और रात में खाने से पहले खाएं। कुछ महीनों में लाभ अवश्य मिलेगा।
अमरूद	अमरूद में विटामिन सी और ज्यादा फाइबर होता है जिसे खाने से रुधिर शर्करा नियंत्रण में रहती है। दिन में 1 अमरूद का सेवन इसे नियंत्रित करने में सहायक है। अमरूद को ज्यादा से ज्यादा खाने की कोशिश न करें, ये आपके शरीर के लिए नुकसानदायी भी हो सकता है। ¹¹
भिन्डी	भिन्डी खाने से ग्लूकोज नियंत्रण में रहता है। भिन्डी के दोनों साइड काटकर कांटे से इसमें बहुत से छेद कर लें। अब इसे 1 गिलास पानी में डालकर रात भर के लिए रख दें। अगले दिन सुबह खाली पेट इस पानी को पियें। कुछ हफ्तों तक रोज यह करें। इसके अलावा भिन्डी को अपने भोजन में सम्मिलित करें।
दूब घास	दूब घास भी मधुमेह नियंत्रण में काफी मदद करता है। दूब घास को अच्छी तरह से पहले धुल लें, फिर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें और उसे पानी ¹² या एथिल एल्कोहॉल ¹³ में उबाल लें। फिर छानकर उसको ठंडा करके खाली पेट सेवन करें। आपकी मधुमेह बहुत हद तक नियंत्रित रहेगी।
ग्रीन टी	रोज सुबह खाली पेट 1 कप ग्रीन टी पियें। यह आपके पूरे स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है।
केला	केले के तने का जूस का सेवन करने से मधुमेह नियंत्रित रहती है। ¹⁴

कुछ अन्य महत्वपूर्ण बातें

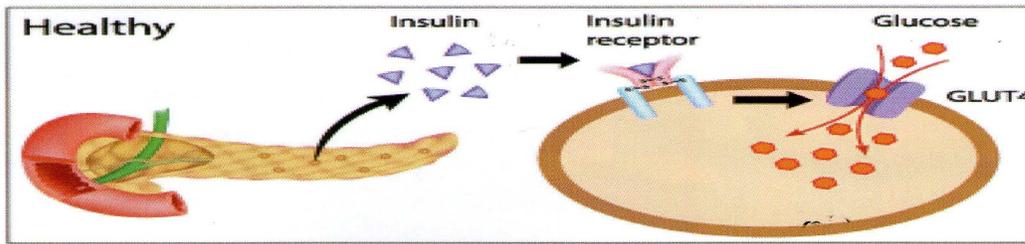
1. आप समय पर अपना ब्लड शुगर चेक करते रहें। हो सके तो एक मशीन घर पर रखें और रोज सुबह जाँचें।
2. अच्छी दिनचर्या और उचित खानपान अपनायें।
3. फाइबर से भरपूर आहार ज्यादा से ज्यादा खाएं।
4. सुबह-सुबह 5-10 मिनट सूर्य की रोशनी में टहलें।
5. ज्यादा से ज्यादा पानी पियें।
6. तनाव न लें।
7. योग, व्यायाम, चहलकदमी को आदत में शामिल करें।

इन सभी बातों का ध्यान रखें। अगर बीमारी हो जाए तो डरें नहीं, विज्ञान ने आज बहुत उन्नति की है। बस थोड़ा सावधानी के साथ जियें। बीमारी से डर कर हार मान लेना घातक है।¹⁵

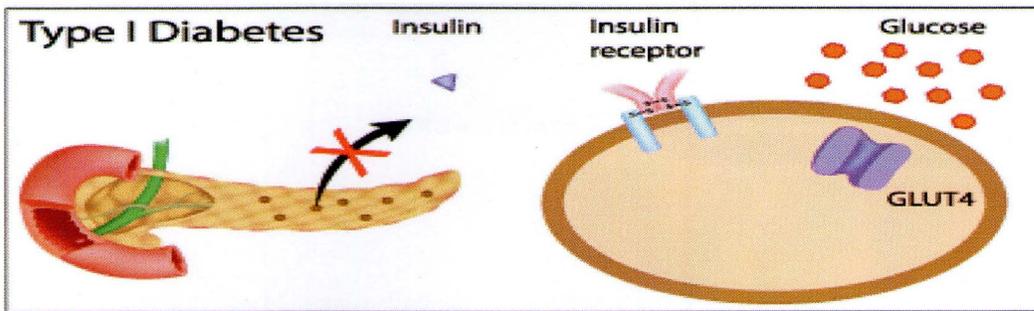
संदर्भ

1. सितासवाद, एस0 एल0(2000) जनरल ऑफ इथनोफार्माकोलॉजी, खण्ड-73, अंक-1, 2, मु0पृ0 71-79।
2. कम्बोज, वी0 पी0(2000) करेन्ट मेडिसिन, खण्ड-78, मु0पृ0 35-39।
3. फरेन्जो, डी0 एवं बोनाडोना, आर0 सी0(1992) डायबिटीज केयर, खण्ड-15, मु0पृ0 318-340।

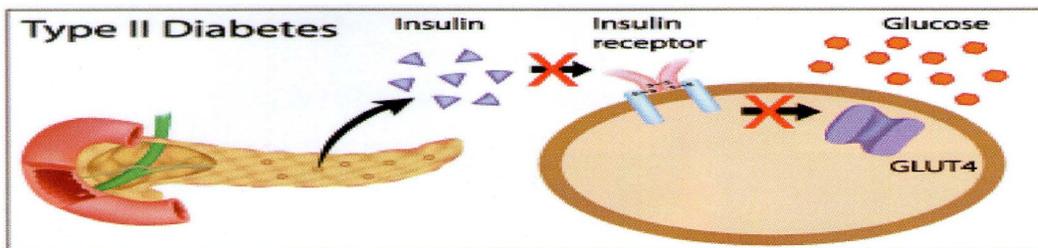
4. बेन्ट, एस0 एण्ड को0 आर0(2004) अमेरिकन जनरल ऑफ मेडिसिन, खण्ड-116, मु0पू0 478-485।
5. दुबे, एन0 के0; कुमार आर0 एवं त्रिपाठी(2004) करेन्ट मेडिसिन, खण्ड-86, मु0पू0 37-41।
6. सिंह, एन0 एवं त्यागी, एस0 डी0(1989) इण्डियन जर्नल ऑफ फिजियोलॉजी एण्ड फार्माकोलॉजी, खण्ड-33, अंक-2, मु0पू0 97-100।
7. सरकार, ए0 एवं लेवनिया, एस0 सी0(1994) इण्डियन जर्नल ऑफ फिजियोलॉजी एण्ड फार्माकोलॉजी, खण्ड-38, अंक-4, मु0पू0 311-312।
8. शर्मा, आर0 डी0 एवं रघुराम, टी0 सी0(1990) यूरोपियन जर्नल ऑफ क्लीनिकल न्यूट्रीशन, खण्ड-44, अंक-4, मु0पू0 301-306।
9. बंसल, आर0; अहमद, एन0 एवं किदवई, जे0 आर0(1981) इण्डियन जर्नल ऑफ बायो कैमिस्ट्री एण्ड फिजिक्स, खण्ड-18, अंक-5, मु0पू0 377-382।
10. चट्टोपाध्याय, आर0 आर0(1966) जर्नल ऑफ फार्माकोलॉजी, खण्ड-27, अंक-3, मु0पू0 431-434।
11. सिंह, सन्तोष कुमार(2007) जनरल ऑफ इथनोफार्माकोलॉजी, खण्ड-114, मु0पू0 174-179।
12. सिंह, सन्तोष कुमार (2007) इण्डियन जनरल ऑफ क्लीनिकल बायो कैमिस्ट्री, खण्ड-22, अंक-2, मु0पू0 48-52।
13. सिंह, सन्तोष कुमार(2007) जनरल ऑफ इकेम, मु0पू0 1-6।
14. सिंह, सन्तोष कुमार (2007) इण्डियन जनरल ऑफ मेडिसिनल रिसर्च, खण्ड-126, मु0पू0 224-227।
15. "डायबिटीज फैक्ट शीट एन0" 312 डब्लू0एच0ओ0, अक्टूबर 2013, रिटीज 25 मार्च, 2014।



स्वस्थ व्यक्ति पैनक्रियाज ग्रन्थि : इन्सुलिन तथा रक्त शर्करा की स्थिति



टाइप-1 मधुमेह : पैनक्रियाज ग्रन्थि, इन्सुलिन तथा रक्त शर्करा की स्थिति



टाइप-2 मधुमेह : पैनक्रियाज ग्रन्थि, इन्सुलिन तथा रक्त शर्करा की स्थिति