

ડાયાબિટીસની દવાઓ હટાવો - માત્ર આટલી વસ્તુ અપનાવો

અસંયમિત ખાવા-પીવાનું, માનસિક તણાવ, જાડાપણું, વ્યાયામ કે અન્ય અનુવાંસિક કારણોથી વર્તમાન સમયમાં ડાયાબિટીસના રોગીઓની સંખ્યા સતત વધતી જાય છે. આ રોગને નિયંત્રણમાં રાખવો ખૂબ જરૂરી હોય છે.

પણ કેટલીક ચીજો એવી છે, જેને જો તમે તમારા ભોજનમાં સામેલ કરી લો તો ક્યારેય ડાયાબિટીસ નહીં થાય અને જો ડાયાબિટીસ થયું હશે તો કન્ટ્રોલમાં આવી જશે.

જાંબું -

જાંબું મધુપ્રમેહ રોગીઓ માટે રામબાણ છે. મધુપ્રમેહ રોગીઓએ જાંબુને વધારે માત્રામાં સેવન કરવું જોઈએ. જાંબુની છાલ, રસ અને બી બધું ડાયાબિટીસમાં વધારે ફાયદાકારક રહે છે. જાંબુની ગઠલીનું બારીક ચૂર્ણ બનાવીને રાખી લો. દિવસમાં બે ત્રણ વાર, ત્રણ ગ્રામની માત્રામાં, પાણીની સાથે સેવન કરવાથી, મૂત્રમાં શુગરની માત્રા ઓછી થઈ જાય છે. આથી, માત્ર જાંબું જ નહીં પણ જાંબુની ગઠલી પણ મધુપ્રમેહના રોગીઓ માટે વધારે ફાયદાકારક છે.

હળદર -

હળદરમાં કુરકૂમિન મળે છે. કુરકૂમિનનું કોઈ પણ રૂપમાં સેવન કરવાથી બીટા કોશિકાઓનું પ્રદર્શન વધારે સારું રહે છે. આ કોશિકાઓ પૈન્ક્રિયાસમાં હોય છે. પૈન્ક્રિયાસ ગંથિથી જ ઈન્સુલિન નિકાળે છે. જેથી બ્લડમાં શુગરનું સ્તર નિયમિત રહે છે. ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસમાં ઈન્સુલિનની ઉણપ આવી જાય છે અને બ્લડમાં શુગરની માત્રા વધારે થઈ જાય છે, બીટા કોશિકાઓનું નુકશાન થવાથી પૈન્ક્રિયાસમાં ઈન્સુલિન બનવાનું ઓછું થઈ જાય છે.

નારિયર -

નારિયળ તેલનું નિયમિત સેવન કરવાથી ડાયાબિટીસ પેશન્ટની બધી સમસ્યાઓ ઉકેલાઈ જાય છે. વાસ્તવમાં ડાયાબિટીસના રોગીને કોષ ઈન્સુલિન રેજિસ્ટ્રેન્ટ થઈ જાય છે. અને ઈન્સુલિન ન બનવાનું કારણ એ છે કે ગ્લુકોઝ કે શર્કરાને ઉર્જામાં પરિવર્તિત ન કરી શકે. ઉર્જા કે આહારના

અભાવમાં રોગીના કોષ મરવા લાગે છે. એવામાં નારીયેળના તેલ સુનિશ્ચિત સામાધાનના રૂપમાં કામ કરે છે.

બીટ -

ડાયાબિટીસમાં બીટના સેવનથી પણ લોહીમાં રહેલી શર્કરાની માત્રા ઓછી થઈ જાય છે. બીટનું ન માત્ર સલાડ દ્વારા પણ તેનું શાક, પરોઠા વગેરેની સાથે લેઈ શકાય છે. મધુપ્રમેહના રોગીને દૂધ, તુરીયા, પાલક, પપૈયા વગેરેનું સેવન વધારે કરવું જોઈએ.

કારેલા -

કારેલાનો કડવો રસ મધુપ્રમેહ રોગીઓમાં શુગરની માત્રા ઓછી કરે છે. મધુપ્રમેહના રોગીઓને તેનો રસ રોજ પીવો જોઈએ. શાકમાં પણ તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ડાયાબિટીસ નથી થતું કે પછી થયું હોય તો નિયમત્રીત થઈ જાય છે.

લીંબુ -

ડાયાબિટીસના રોગીઓને વધારેમાં વધારે લીંબુપાણી પીવું જોઈએ. લીંબુના સેવન ફાયદાકારક હોય છે. રોજના એક ગ્લાસ લીંબુ પાણી ડાયાબિટીસ પેશન્ટ માટે લાભદાયક હોય છે.

<http://suratiundhi.com/wordpress.com/>