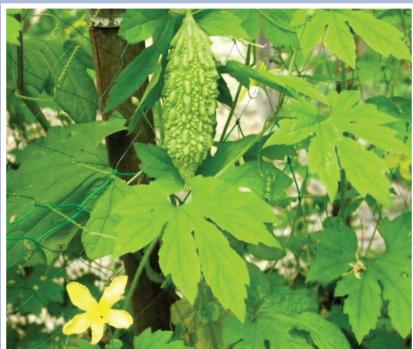


ज़्याबितुस सुक्करी में उपयोग होने वाले औषधीय पौधे



करेला (मोमोरडिका चैरेन्टिया एल.)



कलौंजी (नाइजेला सताइवा एल.)



दारचीनी (सिन्नेमोमम
ज़ोलेनिकम ब्लूम)



मेथी के बीज (ट्राइगोनिला
फीनम-ग्रेकम एल.)

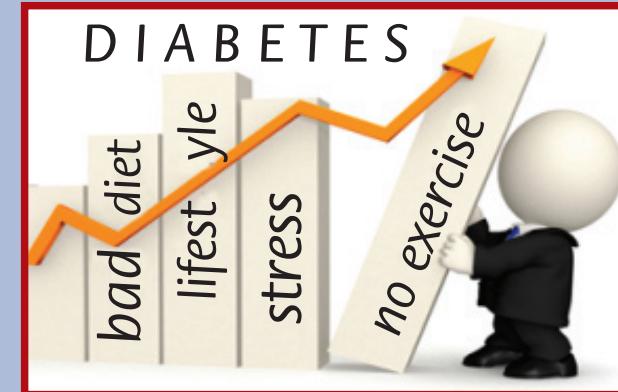


जामुन के बीज
(साइजिगियम क्युमिनि
एल.)

यूनानी चिकित्सा के माध्यम से

ज़्याबितुस सुक्करी (मधुमेह)

की दोकथाम और नियंत्रण



कृपया अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें।
महानिदेशक

केन्द्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान परिषद

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

61-65, सांस्थानिक क्षेत्र, जनकपुरी, नई दिल्ली - 110058

दूरभाष: +91-11-28521981, 28520501, 28525831/52/62/83/97

फैक्स: +91-11-28522965

ई-मेल: unanimedicine@gmail.com • वेबसाइट: www.ccrum.net

प्रथम प्रकाशन: मार्च 2016 • 20,000 प्रतियाँ



केन्द्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान परिषद

ज़्याबितुस सुक्करी क्या है?

ज़्याबितुस सुक्करी (मधुमेह) एक विजातीय उपापचयी रोग है जिसमें रोगी का ब्लड शुगर स्तर अधिक होने के साथ-साथ प्यास की अधिकता, अत्याधिक भूख, पेशाब का बार-बार आना जैसी शिकायतें पायी जाती हैं। खून में शर्करा का स्तर बढ़ने से अनेक जटिलताएं पैदा हो सकती हैं। इसका मुख्य कारण शरीर में इन्सुलिन हार्मोन की मात्रा का कम पैदा होना है। यूनानी चिकित्सकों ने मधुमेह को यकृत और गुर्दे की असामान्य क्रियाशीलता के तौर पर वर्णित किया है। कभी-कभी यह अवस्था गर्भावस्था के दौरान भी पैदा हो जाती है जो प्रसव के बाद दूर हो जाती है।

जोखिम कारक

- आनुवांशिकता
- मोटापा
- जंक फूड
- कम रेशेदार खाद्य पदार्थ
- मानसिक तनाव
- शारीरिक असक्रियता व विलासपूर्ण जीवन पद्धति
- संतृप्त वसा/उच्च कैलोरी युक्त भोजन का सेवन

लक्षण

- बार-बार पेशाब आना
- भूख की अधिकता
- हाथ-पैरों में सुन्नपन
- त्वचा का शुष्क होना
- संक्रमण का बार-बार होना
- प्यास की अधिकता
- थकान व कमज़ोरी
- शरीर के भार में कमी
- आंखों की रोशनी कम होना
- घाव का देर से भरना

जटिलताएं

- वाहिका विकार, हृदय धमनी रोग
- आघात
- डायबेटिक फुट
- वृक्क विकार
- दृष्टि विकार, मोतियाबिंद,
- ग्लुकोमा
- तंत्रिका विकार (स्नायु क्षति)

सोकथाम

- स्वस्थ जीवन प्रणाली अपनाएं
- चीनी और संतृप्त वसा का कम सेवन करें
- दिन भर में 3-5 बार फल व सब्जियों का सेवन करें
- सप्ताह में कम से कम पाँच दिन 45 मिनट तक व्यायाम करें
- 6-8 घण्टे गहरी नींद लें



इनसे बचें :-

- तम्बाकू और मदिरा
- लाल, सूखा और नमकीन मांस-मछली
- जंक फूड और भुने हुए खाद्य पदार्थ
- मानसिक तनाव

उपचार

यूनानी चिकित्सा पद्धति में मधुमेह का उपचार निम्न विधियों द्वारा किया जाता है।

आहार चिकित्सा

- आलू, गाजर, केला, चुकंदर और शलजम जैसे खाद्य पदार्थ जिनमें शर्करा पाई जाती है, का सेवन न करें।
- सेम, कद्दू, तोरी, मेथी, खीरा, काहू और ब्रोकली जैसी सब्जियां खायें
- पपीता, संतरा, सेब, अमरुल और इसी प्रकार के फलों का सेवन करें
- भोजन में सम्पूर्ण अनाज जैसे गेहूं, जौ, मक्का और चना शामिल करें
- सूखे मेवे जैसे बादाम, पिस्ता और अखरोट लाभकारी हैं
- वसा रहित दुग्ध उत्पाद और मछली का सेवन करें

औषधीय चिकित्सा

निम्नलिखित एकल एवं मिश्रित औषधियां मधुमेह के उपचार में उपयोगी हैं –

एकल औषधियां

- जामुन (साइजिगियम क्युमिनि एल.)
- करेला (मोमोरडिका चैरेन्टिया एल.)
- बिनौला (गॉसिपियम हर्वेसियम एल.)
- फालसा (ग्रेविया एशियाटिका एल.)
- कलौंजी (नाइजेला सताइवा एल.)
- मेथी (ट्राइगोनिला फीनम-ग्रेक्स एल.)
- दारचीनी (सिन्नेमोमस ज़ोलेनिकम ब्लूम)
- नीम (एज़ादिरेचटा इन्डिका एल.)

मिश्रित औषधियां

- | | |
|----------------------------|-----------------|
| कुर्स काफूर | कुर्स तबाशीर |
| सफूफ सन्दल ज़्याबितुस वाला | सफूफ ज़्याबितुस |

संघटित चिकित्सा

- दल्क (मालिश)
- हिजामा (कपिंग)
- रियाज़त (व्यायाम)

नोट: अनुशंसित औषधियों के सेवन से पूर्व किसी पंजीकृत यूनानी चिकित्सक से परामर्श करें।