

प्राकृतिक चिकित्सा के छह कदम द्वारा टाइप 2 डायबिटीज़ को उलट देना

विषय - सूची

1. टाइप 2 मधुमेह एक आजीवन रोग क्यों बन गया है?
2. टाइप 2 डायबिटीज़ को पलटने के लिए समझदार रणनीतियाँ।
3. टाइप 2 डायबिटीज़ प्रबंधन और प्रतिलोम।
4. इंसुलिन हार्मोन और शारीरिक ऊर्जा।
5. टाइप 2 मधुमेह शरीर में अतिरिक्त वसा के भंडार का एक रोग है।
6. टाइप 2 मधुमेह के प्राकृतिक पलट के बारे में जानने योग्य आवश्यक तथ्य।
7. टाइप 2 मधुमेह प्रतिलोम के लिए छे प्रबंधन चरण।
8. टाइप 2 डायबिटीज़ रिवर्सल प्लान के साथ एंटीडायबिटिक दवाइयों का प्रबंधन।
9. टाइप 2 डायबिटीज़ पलटने की योजना के लाभ।
10. कैसे पता करें कि टाइप 2 डायबिटीज़ पलटने की योजना काम कर रही है?
11. बिना किसी देरी के संक्रमण और बीमारी पर ध्यान दें।

1. टाइप 2 मधुमेह एक आजीवन रोग क्यों बन गया है?

मेडिकल प्रोफेशन (चिकित्सा व्यवसाय) ने टाइप 2 डायबिटीज को एक प्रगतिशील आजीवन बीमारी करार कर दिया है, जिसमें कोई उलट-पुलट या इलाज की उम्मीद ही नहीं है। एलोपैथिक चिकित्सा में दिए जाने वाले उपचारों में बीमारी के कारण पर ध्यान नहीं दिया गया है, जो कि अप्राकृतिक खाद्य पदार्थ और असंतुलित जीवन शैली है। इसके बजाय, ध्यान ज्यादातर दवाओं के माध्यम से रक्त शर्करा (ग्लूकोज) के स्तर को कम करने पर दिया गया है। रोगी को दी जाने वाली एंटीडायबिटिक गोलियों की सूची बढ़ती ही रहती है और प्रत्येक आनेवाले वर्ष अंत में इंसुलिन और अन्य इंजेक्शन के साथ समाप्त होती है। दुर्भाग्यवश मधुमेह रोगी अपने पूरे जीवन के लिए महंगी एंटीडायबिटिक दवाओं पर निर्भर रहते हैं। टाइप 2 डायबिटीज को उलट देना वर्तमान में नया चलन है, जो हाल के वर्षों में तेजी से बढ़ रहा है।

चिकित्सा शास्त्र में सदियों पुरानी कहावत (ज्ञान) है कि:

"दवा में, रोगों की प्रभावी रोकथाम और सक्षम इलाज के लिए हमें बीमारी के कारण को जानना जरूरी है।"

- एविसेना, फ़ारसी चिकित्सक (980-1037)

टाइप 2 मधुमेह के प्रमुख कारण अस्वास्थ्यकर वाणिज्यिक खाद्य पदार्थ और असंतुलित जीवन शैली है। ये दोनों एक साथ शरीर में अधिक ग्लूकोज के निर्माण का कारण बनते हैं। अत्यधिक ग्लूकोज शरीर में ग्लूकोज उपयोग हार्मोन इंसुलिन की मांग को बढ़ाता है। समय के साथ, उच्च इंसुलिन का स्तर इंसुलिन प्रतिरोध नामक एक दुष्क्रिया पैदा करता है। इस इंसुलिन प्रतिरोध से शरीर की कोशिकाएं ग्लूकोज का सही उपयोग नहीं कर पाती हैं। इससे संपूर्ण शरीर में अतिरिक्त ग्लूकोज और वसा का निर्माण होता है। ग्लूकोज और इंसुलिन का निर्माण न बढ़े और टाइप 2 मधुमेह को रोकने और पलट करने का सबसे प्रभावी तरीका भोजन और जीवन शैली को संशोधित करना आवश्यक है।

टाइप 2 मधुमेह के लिए अधिकांश एलोपैथिक दवाएं इंसुलिन के स्तर को बढ़ाकर रक्त शर्करा के स्तर को कम करती हैं। इंसुलिन शरीर से ग्लूकोज को खत्म नहीं करता है, लेकिन शरीर में बांटता है और कुछ अस्वास्थ्यकर वसा के रूप में इसे पुनर्वितरित करता है। समय के साथ, यह अतिरिक्त ग्लूकोज और वसा कोशिकाओं की क्षति का कारण बनता है जो रेटिनोपैथी (नेत्र क्षति), नेफ्रोपैथी (गुर्दे की क्षति), न्यूरोपैथी (तंत्रिका क्षति), हृदय रोग, अंग क्षति जैसी सूची के बद्ध जटिलताओं के लिए उत्तरदायी है और सूची बढ़ती ही जाती है। भारतीय मधुमेह रोगियों में यह समस्या अतिरंजित हो जाती है क्योंकि जो शरीर के बड़े द्रव्यमान वाले सफेद कोकेशियन रोगियों के लिए निर्धारित एंटीडायबिटिक दवाओं की खुराक निर्धारित है वही उनके लिए भी लिखी जाती है। अपेक्षाकृत उच्च दवा की खुराक कम रक्त शर्करा (हाइपोग्लाइसीमिया एपिसोड) के जोखिम को बढ़ाती है, जिसके लिए रोगियों को अक्सर भोजन, शर्करा वाले नाश्ते और पेय पदार्थों के नुस्खे सुनिश्चित किए जाते हैं। इसलिए, दवाई की खुराक ही अपने आप में शरीर पर ग्लूकोज के बोझ को बढ़ाकर रोग को और बदतर कर देता है।

2. टाइप 2 डायबिटीज को पलटने के लिए समझदार रणनीतियाँ।

यदि टाइप 2 मधुमेह का उपचार निम्नलिखित व्यावहारिक रणनीतियों का उपयोग करता है तो तार्किक रूप से, इसका उलट या ठीक होने की संभावना बहुत अधिक है:

1. आहार में अत्यधिक ग्लूकोज का सेवन कम से कम करें। कम ग्लाइसेमिक प्लांट खाद्य पदार्थों को ज्यादा अपनाए।
2. रक्त शर्करा को कम करने और संग्रहित ग्लूकोज और वसा के उपयोग को बढ़ाने के लिए एक संतुलित जीवन शैली अपनाए।
3. हाइपोग्लाइसीमिया के खतरे को कम करने के लिए रोगी को विशिष्ट एंटीडायबिटिक दवा की खुराक लिखिए। प्रत्येक रोगी की शारीरिक प्रकृति अद्वितीय है जिस तरह से वह एक दवा को प्रतिक्रिया देता है। सभी रोगी पर एक नुस्खा अच्छी तरह से काम नहीं करता। छोटे द्रव्यमान वाले भारतीय रोगियों के लिए एंटीडायबिटिक दवाओं की पश्चिमी खुराक बहुत अधिक होती है। इसके अलावा, हाइपोग्लाइसीमिया प्रकरण के महत्वपूर्ण संकेत में शर्करा वाले पेय और स्नैक्स के उपभोग की बजाय दवा की खुराक को कम करना चाहिए। ।

भोजन और जीवनशैली व्यक्तिगत पसंद हैं, इसलिए टाइप 2 डायबिटीज प्रतिलोम के लिए जरूरी है कि मरीज रोग प्रबंधन का प्रभार लें। प्रभार लेने के लिए आवश्यक है कि मरीज को टाइप 2 मधुमेह रोग प्रक्रिया के बारे में एक उत्कृष्ट जानकारी हो।

3. टाइप टू डायबिटीज टू मैनेज एंड रिवर्स इट।

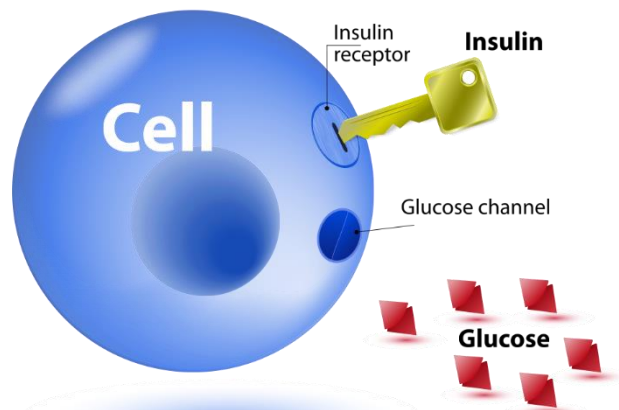
(विस्तृत विवरण के लिए वेबसाइट www.foodlifestylebalance.com पर पोस्ट Type2 डायबिटीज की बुक और पैम्फलेट की समीक्षा करें)

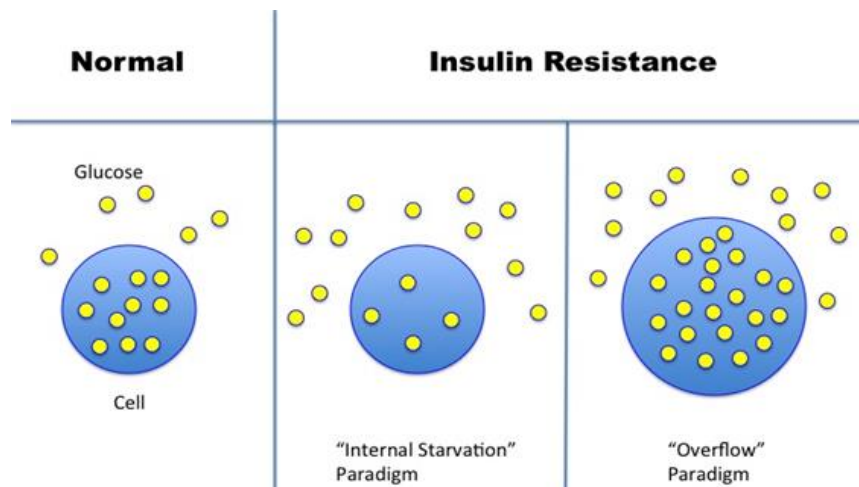
अधिकांश रोगियों में, टाइप 2 मधुमेह और मोटापा एक साथ होते हैं। टाइप 2 डायबिटीज के मरीज जो दुबले होते हैं उनकी मांसपेशियां छोटी होती हैं और वसा अधिक होता है। शरीर में ग्लूकोज की अधिकता से इंसुलिन प्रतिरोध और अत्यधिक वसा होती है। टाइप 2 डायबिटीज को समझने के लिए, निम्न तथ्यों से परिचित होना चाहिए:

- ग्लूकोज क्या है? यह शरीर में क्या करता है?
- इंसुलिन क्या है? यह शरीर में क्या करता है?
- इंसुलिन प्रतिरोध क्या है?

ग्लूकोज क्या है? शरीर में अरबों-खरब कोशिकाएँ हैं, जिनमें से प्रत्येक को जीवित रहने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। ग्लूकोज शरीर में ऊर्जा का एक प्राकृतिक स्रोत है। इंसुलिन एक आवश्यक हार्मोन है जो ग्लूकोज को कोशिकाओं में ले जाने में मदद करता है। इंसुलिन पेट के पीछे स्थित अग्न्याशय ग्रंथि में विशेष बीटा कोशिकाओं द्वारा निर्मित होता है। पाचन हुए (अंतर्वर्धित) भोजन से ग्लूकोज रक्तप्रवाह में अवशोषित हो जाता है। रक्त शर्करा में वृद्धि के कारण अग्न्याशय ग्रंथि से इंसुलिन प्रवाहित होता है। रक्त शर्करा जितना अधिक होगा, इंसुलिन की मात्रा उतनी ही अधिक प्रवाहित होगी। उच्च ग्लाइसेमिक खाद्य पदार्थ जैसे कि परिष्कृत चीनी खाद्य पदार्थ और पेय, ग्लूकोज और इंसुलिन के स्तर को बहुत ऊँचाई तक ले जाते हैं। समय के साथ अग्न्याशय की इंसुलिन बनाने की क्षमता समाप्त हो जाती है, और रोगी को रोग नियंत्रण के लिए इंसुलिन इंजेक्शन की आवश्यकता होती है। आधुनिक शहर के निवासियों में टाइप 2 मधुमेह और मोटापे का प्राथमिक कारण उच्च ग्लाइसेमिक मीठे पदार्थ हैं।

इंसुलिन हार्मोन और इंसुलिन प्रतिरोध क्या है? इंसुलिन कोशिकाओं के अंदर ग्लूकोज के परिवहन के लिए उत्तरदायी है। यह एक कुंजी की तरह काम करता है जो कोशिका भित्ति में द्वार को खोल देता है ताकि ग्लूकोज अंदर आ सके। जब ग्लूकोज और इंसुलिन की अधिकता होती है, तो कोशिकाएं ग्लूकोज और वसा से भर जाती हैं। कोशिकाएं ग्लूकोज द्वार को बंद करने के लिए एक सुरक्षा कवच बनाती हैं ताकि अतिरिक्त ग्लूकोज प्रवेश न कर सके। इस सुरक्षात्मक तंत्र को इंसुलिन प्रतिरोध कहा जाता है।





इंसुलिन प्रतिरोध शरीर की कोशिकाओं को ग्लूकोज अधिमात्रा से बचाता है। हालांकि, इसके दो अवांछनीय प्रभाव हैं जो शरीर में मधुमेह रोग प्रक्रिया को खराब करते हैं। ये हैं:

- भोजन की प्रबल इच्छा और अधिक खाना। ग्लूकोज कोशिकाओं में अंदर न जाने के कारण भूखमरी की अवस्था में आ जाती हैं। यह पाचन तंत्र से अधिक ग्लूकोज में लाने के लिए अधिक भोजन खाने के लिए प्रेरित करता है।
- अधिक इंसुलिन की मांग। ग्लूकोज को भूखे कोशिकाओं तक पहुंचाने के लिए अग्न्याशय ग्रंथि से अधिक इंसुलिन की मांग होती है। इंसुलिन का अधिक स्तर मतलब भूख और वसा का संग्रहण है।



इसलिए, इंसुलिन प्रतिरोध असामान्य रूप से उच्च रक्त शर्करा और इंसुलिन के स्तर का एक दुष्चक्र स्थापित करता है। इंसुलिन प्रतिरोध टाइप 2 मधुमेह, मोटापा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मेटाबोलिक सिंड्रोम, पीसीओएस (युवा महिलाओं के पॉलीसिस्टिक डिम्बग्रंथि सिंड्रोम) जैसे कई नए भोजन और जीवन शैली की बीमारियों की जड़ है।

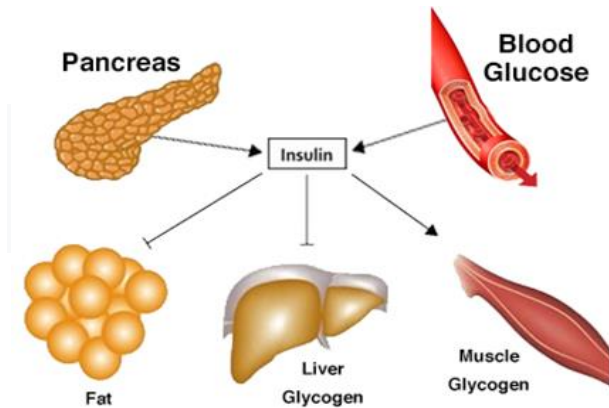


इंसुलिन हार्मोन और शारीरिक ऊर्जा।

ग्लूकोज से शरीर की कोशिकाओं में ऊर्जा पैदा करने के लिए इंसुलिन प्राथमिक हार्मोन है। इंसुलिन हार्मोन के बिना, मानव कुछ दिनों से अधिक समय तक जीवित नहीं रह सकता है। इंसुलिन की मदद से ग्लूकोज से दो प्रकार की ऊर्जा प्राप्त होती है:

1. कोशिकाओं द्वारा तत्काल उपयोग के लिए ऊर्जा। खाये(अंतर्ग्रहण) हुए भोजन के ग्लूकोज से कोशिकाओं को 1-3 घंटे की अवधि के लिए ग्लूकोज ऊर्जा प्रदान करता है।
2. आरक्षित ऊर्जा (एनर्जी)। तत्काल ऊर्जा उपयोग के बाद बचे रक्त का ग्लूकोज आरक्षित ऊर्जा में परिवर्तित हो जाता है और जब बाद में पाचन तंत्र से कोई ग्लूकोज नहीं निकलता है तो यह ऊर्जा काम में आती है। आरक्षित ऊर्जा के दो प्रकार हैं:

ग्लूकोज और वसा ऊर्जा के भंडार



ग्लाइकोजन : अल्पकालिक ऊर्जा आरक्षित (24-36 घंटे)

वसा : लंबे समय तक ऊर्जा आरक्षित (2-3 सप्ताह)

• **ग्लाइकोजन आरक्षित ऊर्जा।** यह यकृत और मांसपेशियों में संग्रहित एक अल्पकालिक ऊर्जा है। ग्लाइकोजन को तत्काल आपूर्ति के लिए ग्लूकोज में तेजी से तोड़ा जा सकता है, जैसे पानी की टंकी पर एक नल। ग्लाइकोजन भंडार 18-36 घंटों के लिए ऊर्जा प्रदान कर सकता है, जैसे कि रात भर उपवास की अवधि के दौरान और दो भोजन के बीच। रक्त में ग्लूकोज सुबह 4-7 के बीच हमेशा अधिक होती है क्योंकि यकृत (लिवर) जागने की ऊर्जा की मांग को पूरा करने के लिए ग्लूकोज छोड़ता है। जागने पर ऊर्जा के लिए ग्लूकोज यकृत में आरक्षित ग्लाइकोजन से आता है।

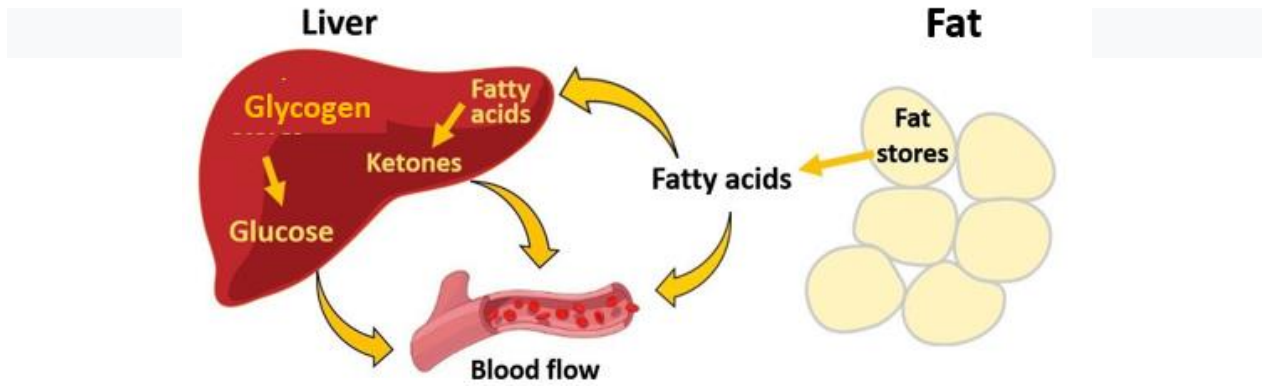
शारीरिक श्रम के लिए मांसपेशियों का आरक्षित ग्लाइकोजन उपयोग किया जाता है। जब कोई 16-18 घंटे उपवास करता है तब यकृत और मांसपेशियों में ग्लाइकोजन का भंडार कम हो जाता है।

• **वसा आरक्षित ऊर्जा।** ग्लाइकोजन भंडार भर जाने के बाद, बचा हुआ अतिरिक्त ग्लूकोज ऊर्जा वसा में परिवर्तित हो जाता है। वसा यकृत, पेटके पोले भागों (पेट का मोटापा या पॉटबेली), मांसपेशियों और त्वचा के नीचे जमा हो जाती है। शरीर में वसा एक दीर्घकालिक आरक्षित ऊर्जा है जिस पर मनुष्य भुखमरी के समय में हफ्तों तक जीवित रह सकते हैं। दुर्भाग्य से, आधुनिक मानव को परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट और शर्करा युक्त पेय पदार्थों की आसान उपलब्धि है जो शरीर की अत्यधिक वसा को संश्लेषण द्वारा मोटापे को बढ़ावा देती हैं। मानव शरीर में वसा को संचय करने और मोटे होने की क्षमता असीमित है। वर्तमान हालात में, वसा आरक्षित ऊर्जा का उपयोग करने का एकमात्र तरीका 16 घंटे से अधिक समय तक उपवास करना है।

5. टाइप 2 मधुमेह शरीर में अतिरिक्त वसा के भंडार का एक रोग है।

टाइप 2 मधुमेह के रोगियों में से लगभग 80% मोटापे से ग्रस्त हैं, और 20% जो (लीन डायबिटीज कहे जाते हैं) में अतिरिक्त वसा, उनकी मांसपेशियों और पेट (प्रमुख पेट या पॉटबेली) हैं। 16 घंटे और लंबे समय तक के उपवास करना ही शरीर में संग्रहित वसा भंडार से छुटकारा पाने का एकमात्र तरीका है।

शरीर में ऊर्जा के लिए वसा के उपयोग को कीटोजेनिक चक्र कहा जाता है। यह मोटापे के साथ-साथ टाइप 2 मधुमेह और ऊपर दर्शाये गये कई अन्य इंसुलिन प्रतिरोधित रोगों को उल्टा कर सकता है।



आरक्षित वसा ऊर्जा कीटोजेनिक पथ: (उपवास 16 घंटेसे अधिक)

प्राकृतिक प्रकार से टाइप 2 मधुमेह की तबदीली के बारे में जानने के आवश्यक तथ्य

1. अप्राकृतिक उच्च ग्लाइसेमिक खाद्य पदार्थ और-असंतुलित जीवन शैली शरीर में ग्लूकोज, इंसुलिन हार्मोन और अस्वास्थ्यकर वसा के उच्च स्तर का निर्माण करते हैं।
2. शरीर में ग्लूकोज और इंसुलिन की अधिकता इंसुलिन प्रतिरोध की ओर ले जाती है।
3. इंसुलिन प्रतिरोध मोटापे और टाइप 2 मधुमेह जैसे कई अन्य रोगों का कारण और मूल जड़ है। इंसुलिन प्रतिरोध को उलटने से टाइप 2 मधुमेह और साथ ही उपरोक्त छवि में वर्णित अन्य सभी इंसुलिन प्रतिरोध स्थितियों को भी पलटा जा सकता है।
4. इंसुलिन प्रतिरोध के कारण खाने की प्रबल इच्छा और अधिक मात्रा में भोजन करने की इच्छा होती है, जो शरीर में ग्लूकोज और चर्बी/ वसा (फैट) के जमाव को और बढ़ावा देती है।
5. इंसुलिन प्रतिरोध की रोग प्रक्रिया को खत्म करने का प्राकृतिक तरीका उचित भोजन और जीवन शैली में परिवर्तन के माध्यम से ग्लूकोज भार को कम करके इंसुलिन की मांग को कम करना है।
6. शरीर में अतिरिक्त वसा को खत्म करने का सबसे प्रभावी प्राकृतिक तरीका रुक रुक कर उपवास- (Intermittent Fasting = IF, इन्टरमिटेंट फास्टिंग) और समय प्रबंध भोजन = (टाइम रेस्ट्रिक्टेड इटिंग - Time restricted eating (TRE) है। 16 घंटे से अधिक की उपवास अवधि इंसुलिन के स्तर को कम करती है। यह शरीर को ऊर्जा बनाने के लिए वसा भंडार का उपयोग करने की भी अनुमति देता है।
7. यह रुक रुक कर और समय प्रबंध उपवास शरीर में इंसुलिन के स्तर को कम करता है और इंसुलिन प्रतिरोध की प्रक्रिया को उलट देता है।

टाइप 2 मधुमेह को उलटने के छह प्रबंधन चरण

जैसा कि ऊपर बताया है, टाइप 2 मधुमेह में मुख्य असामान्यता इंसुलिन प्रतिरोध है। टाइप 2 मधुमेह के एक बहुत ही उन्नत चरण तक इंसुलिन हार्मोन की कोई कमी नहीं होती है। उन्नत चरण में, अग्न्याशय ग्रंथि वसा से भर जाती है, जो इंसुलिन पैदा करने वाली बीटा कोशिकाओं का अवरोध करती है। टाइप 2 मधुमेह के विपरीत, युवा रोगियों के टाइप 1 मधुमेह में अग्न्याशय ग्रंथि की इंसुलिन-उत्पादन क्षमता नहीं होती। इन रोगियों को जीवित रहने के लिए इंसुलिन देना जरूरी है।

टाइप 2 डायबिटीज का छह-चरणीय प्रक्रिया से प्राकृतिक प्रबंधन इंसुलिन प्रतिरोध को दूर करने के लिए इंसुलिन की मांग को कम करने पर केंद्रित है:

1. रोग की गंभीरता और सामाजिक सहायता प्रणाली का अवलोकन करने के लिए चिकित्सा मूल्यांकन।
2. एक समग्र भोजन योजना स्थापित करना।
3. एक संतुलित जीवन शैली योजना स्थापित करना।
4. एंटीडायबिटिक दवा की खुराक और रक्त शर्करा के स्तर की करीबी निगरानी के साथ समय-नियंत्रित भोजन (TRE) या आंतराधिक उपवास (IF) अनुसूची को अपनाना।
5. विटामिन डी के स्तर को सामान्य बनाये रखने के लिए सूर्य प्रकाश संपर्क की नियमित योजना बनाएं और अपनाएं।
6. तनाव प्रबंधन।

प्रबंधन चरण # 1: रोग की गंभीरता और सामाजिक समर्थन प्रणाली का अवलोकन करने के लिए चिकित्सा मूल्यांकन।

चिकित्सा मूल्यांकन और प्रयोगशाला परीक्षण के आधार पर एक आधारभूत रोगी की रूपरेखा तैयार करें। आधारभूत चिकित्सा रिकॉर्ड समय-समय पर अनुवर्ती और प्रबंधन की पर्याप्तता के लिए महत्वपूर्ण है। चिकित्सा मूल्यांकन और परीक्षण में निम्नलिखित शामिल होना चाहिए:

- चिकित्सा का इतिहास। स्थिति की अवधि, शुरुआत की उम्र, एंटीडायबिटिक दवाएं, और इंसुलिन या अन्य इंजेक्शन, रक्त शर्करा नियंत्रण, रक्त शर्करा की निगरानी की आवृत्ति, जटिलताओं-रेटिनोपैथी, नेफ्रोपैथी, हृदय रोग, दंत समस्याओं, न्यूरोपैथी, संक्रमण, और हाइपोग्लाइसीमिया एपिसोड की आवृत्ति। (मधुमेह विशेषज्ञ या व्यक्तिगत चिकित्सक परामर्श)
- **जीवन शैली व्यवहार।** भोजन की संख्या, देर रात के खाने की आदतों सहित भोजन के समय, मैक्रो और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स से संबंधित भोजन की संरचना और नाश्ते की खपत सहित, दिन में तीन बार खाने की

वास्तविक रूपरेखा तैयार करें। नींद की आदतें (जागने का समय, अलार्म घड़ी या कोई अलार्म घड़ी नहीं), और गतिविधि व व्यायाम का स्वरूप।

टाइप 2 डायबिटीज का काउंसलर रोगी चार्ट को संकलित करता है, जिसमें उपरोक्त जानकारी और साथ ही निम्न शामिल हैं:

1. मनोसामाजिक स्थिति - सामाजिक समर्थन प्रणाली, भय, चिंता, प्रेरणा और प्रबंधन योजना के अनुपालन की क्षमता का आंकलन करती है।

2. शराब, धूम्रपान और अन्य व्यसनों।

3. शारीरिक मूल्यांकन: आयु, ऊंचाई, वजन और कमर की परिधि।

i) हृदय गति, रक्तचाप (बैठे और लेटे हुए)।

ii) न्यूरोपैथी, परिसंचरण के लिए पैर की परीक्षा - त्वचा का रंग, कोशिकाओं में तुरंत रक्त संचारण से भरना, और पैर के नाखून।

4. प्रयोगशाला मूल्यांकन:

♣ 12 घंटे के उपवास और 2 घंटे के भोजन के बाद रक्त शर्करा के स्तर का रिकॉर्ड।

♣ हीमोग्लोबिन A1C का स्तर हाल ही में या पिछले एक महीने के भीतर।

♣ सी पेप्टाइड स्तर (इंसुलिन बनाने के लिए मरीज की क्षमता)।

♣ लिपिड प्रोफाइल- कुल कोलेस्ट्रॉल, एचडीएल और एलडीएल कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड के स्तर की जाँच।

♣ स्पॉट मूत्र एल्ब्यूमिन और क्रिएटिनिन अनुपात और सीरम क्रिएटिनिन और जीएफआर गणना।

♣ हाइपोथायरायडिज्म की उपस्थिति के लिए थायराइड स्क्रीन।

♣ विटामिन डी और बी 12 का स्तर।

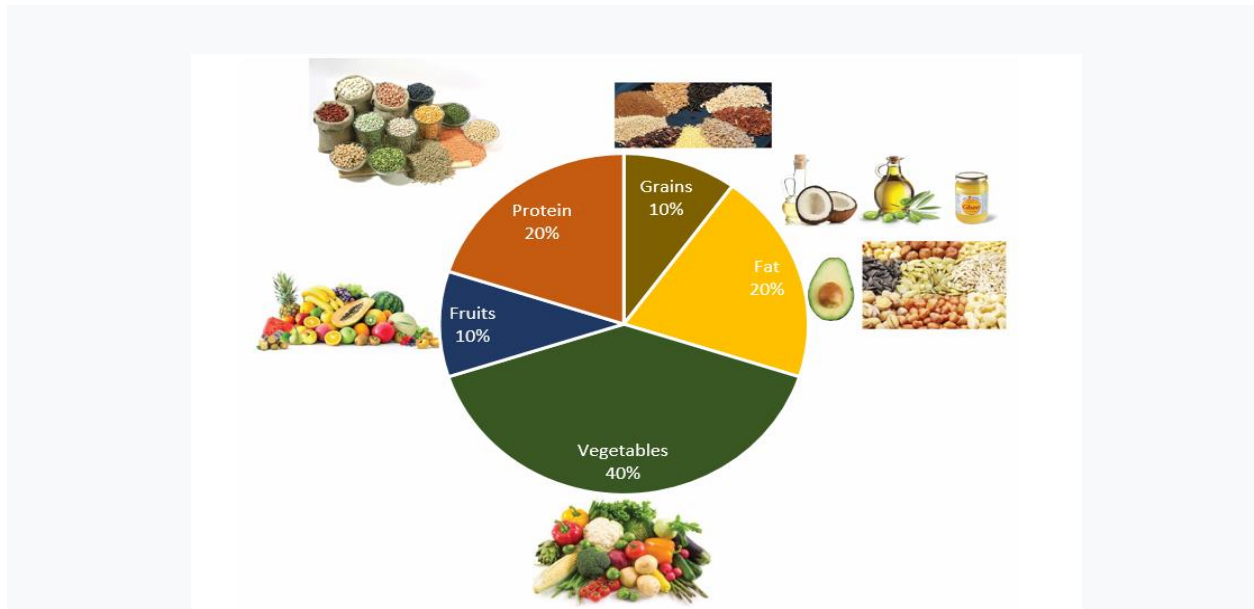
♣ सोडियम और पोटेशियम के स्तर की जाँच के लिए रक्त रसायन रिपोर्ट।

♣ संकेत के रूप में रेटिनोपैथी, हृदय रोग, नेफ्रोपैथी के लिए विशेष परामर्श रिपोर्ट।

प्रबंधन चरण # 2: एक समग्र भोजन योजना की स्थापना करें।

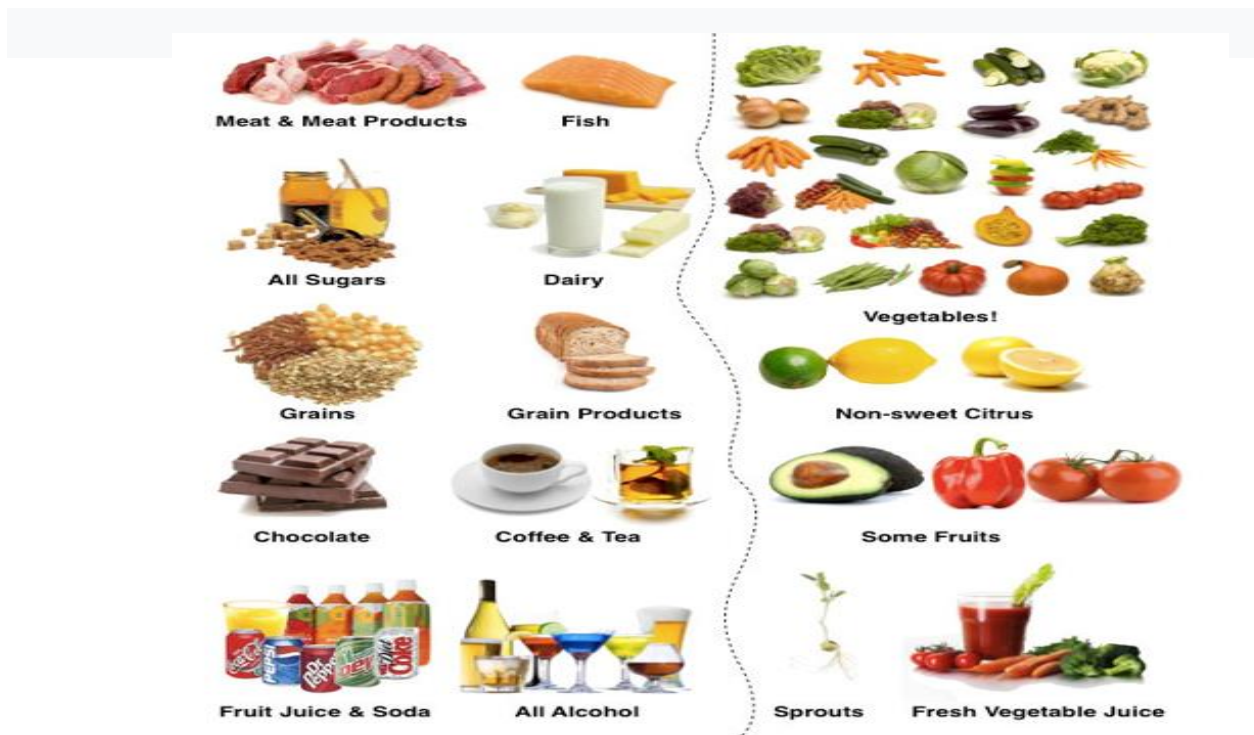
(विवरण के लिए, वेबसाइट www.foodlifestylebalance.com पर समग्र भोजन और संतुलित जीवन शैली अनुभाग देखें)

निम्नलिखित दिशा-निर्देशों का उपयोग करते हुए समग्र भोजन योजना तैयार करें:



1. सभी रूपों में उच्च-ग्लाइसेमिक कार्बोहाइड्रेट को परिष्कृत(बंद) करें- सफेद चीनी और परिष्कृत गेहूं के आटे के उत्पादन, जिसमें मिठाइयां, ब्रेड, पके हुए सामान, पहले से तैयार पैकेज्ड और फास्ट फूड एवम् जिनमें संकुलित अनाज, स्नैक्स और नाश्ते के विकल्प शामिल हैं।
2. सभी रूपों में परिशोधित तेलों को हटा दें - पाचन स्वास्थ्य के लिए 2-3 चम्मच घी के साथ केवल प्राकृतिक ठंडे संपीड़ित तेल जैसे नारियल, सरसों, तिल के तेल (25-30 ग्राम या 5-6 चम्मच) का सेवन करें।
3. फलों के रस (ताजा निचोड़े हुए फल और डिब्बाबंद) सहित सभी शर्करा पेय को हटा दें।
4. पतली लस्सी के रूप में दही की छोटी मात्रा को छोड़कर दूध उत्पादों को हटा दें। दूध में इंसुलिन जैसा विकास हार्मोन और लैक्टोज शुगर होता है। दोनों ही इंसुलिन प्रतिरोध को बढ़ाते हैं।
5. अम्लीय खाद्य पदार्थों को खत्म करना: शरीर स्वाभाविक रूप से क्षारीय है। अम्लीय खाद्य पदार्थ शरीर में सूजन और जलन का कारण बनते हैं। अगले पृष्ठ पर अम्लीय बनाम क्षारीय खाद्य पदार्थों की सूची देखें।
6. अनाज की खपत को कम करें। साबुत मोटे दानों को पीस लें और परिष्कृत रूप में आटे को समाप्त कर दें।

7. विटामिन और प्राकृतिक हर्बल सप्लीमेंट- सूजन और ब्लड शुगर कम करने के लिए मेथी के बीज, दालचीनी, अदरक और हल्दी को आहार में शामिल करें।

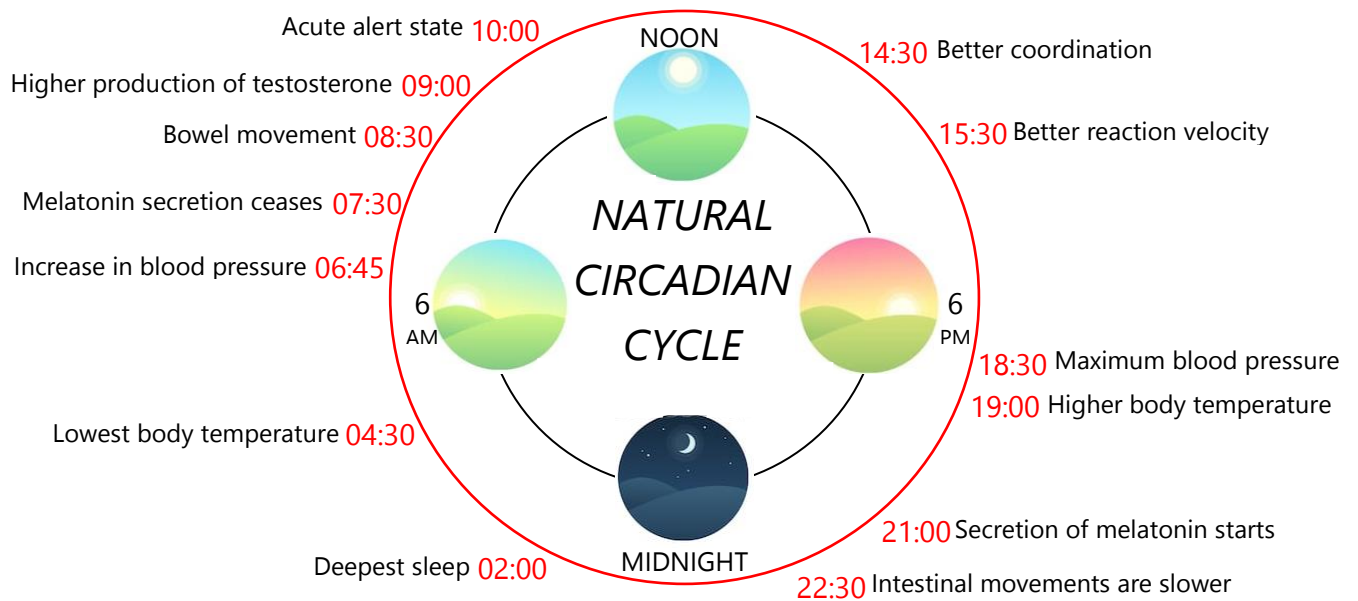
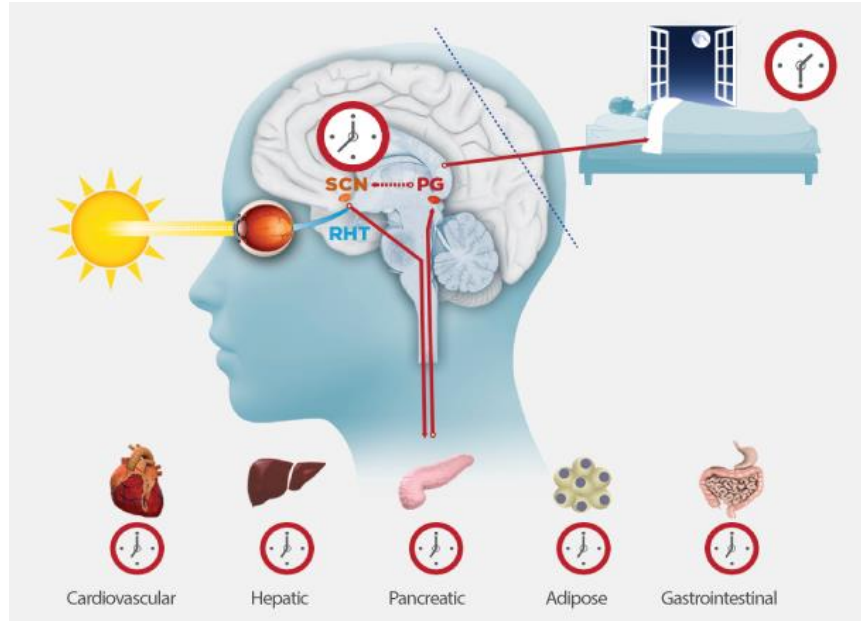


प्रबंधन चरण # 3: एक संतुलित जीवन शैली योजना की स्थापना

(विवरण के लिए, वेबसाइट www.foodlifestylebalance.com पर होलिस्टिक भोजन और संतुलित जीवन शैली और मस्तिष्क घड़ी अनुभाग देखें)

प्रकृति ने मनुष्यों सहित सभी जीवित प्राणियों के लिए एक सुव्यवस्थित और संतुलित जीवन शैली योजना की स्थापना की है। उपवास / नींद / जागने और गतिविधि / आराम के आवश्यक अस्तित्व व्यवहार मस्तिष्क के एक विशेष क्षेत्र में स्थित जैविक मस्तिष्क घड़ी के नियंत्रण में हैं। मस्तिष्क की घड़ी सूर्य चक्र के प्रकाश और अंधेरे संकेतों के साथ सामंजस्य स्थापित करती है। शरीर में प्रत्येक अंग प्रणाली मस्तिष्क घड़ी प्रणाली के साथ समन्वय में काम करती है (नीचे चित्र देखें)। बायोलॉजिकल क्लॉक सिस्टम और 24 घंटे की लय वाले सर्कैडियन रिदम(ताल) नामक अनोखे शोध ने अक्टूबर 2017 में तीन मेडिकल फिजिशिय (Dr. Hall, Rosbash, and Young) को नोबेल पुरस्कार दिया। मस्तिष्क की घड़ी पाचन, चयापचय, हार्मोनल संतुलन, नींद-जागना, उपवास-भोजन और गतिविधि चक्र को नियंत्रित करती है। जब मनुष्य प्राकृतिक सर्कैडियन लय के साथ सामंजस्य खो देते हैं, तो वे बीमारी और शिथिलता के शिकार हो

जाते हैं। पिछले 50-60 वर्षों में मनुष्यों की जीवनशैली तेज गति से बदल गई है, जिससे प्राकृतिक सामंजस्य के साथ अलगाव हो रहा है।



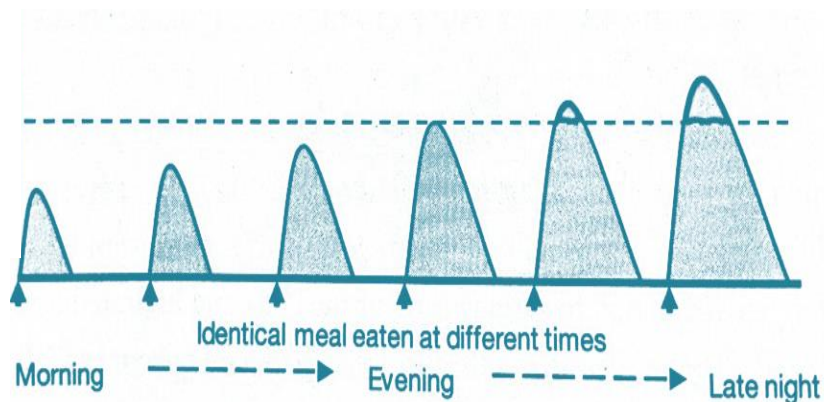
प्राकृतिक सर्कैडियन चक्र बनाम संतुलित जीवन शैली

संतुलित जीवन शैली, सर्कैडियन मस्तिष्क घड़ी द्वारा नियंत्रित निम्नलिखित चार आवश्यक व्यवहार मापदंडों के लिए एक अनुशासित दृष्टिकोण रखने के बारे में है:

1. कब खाना । भोजन का समय भोजन के पाचन, ग्लूकोज उपयोग और नींद की गुणवत्ता को प्रभावित करता है।

• **भोजन का पाचन**। दिन के उजाले के दौरान भोजन का अवशोषण, पाचन और चयापचय सबसे अच्छा होता है। रात 10 बजे के बाद आंतों की गति और पाचन धीमा हो जाता है (चित्र प्राकृतिक सर्कैडियन चक्र देखें)। रात 8 बजे के बाद खाया जाने वाला भोजन स्वस्थ गति से पाचन तंत्र के साथ नहीं चलेगा और ठीक से हज़म भी नहीं हो पाएगा। देर रात खाने से अपच, एसिड रिफ्लक्स और ब्लोटिंग होती है।

• **ग्लूकोज का उपयोग**। दिन के समय में, ऊर्जा की मांग अधिक होती है। दिन के उजाले के दौरान शरीर इंसुलिन के प्रति अधिक संवेदनशील होता है। रात के समय ऊर्जा की जरूरत कम होती है, इसलिए शरीर इंसुलिन के प्रति अधिक प्रतिरोधी होता है। यहां तक कि अगर कोई दिन के अलग-अलग समय पर एक जैसी मात्रा में भोजन करता है, तो रक्त शर्करा का स्तर सुबह के घंटों में कम और रात के घंटों में अधिक होगा। रात 8 बजे के बाद देर रात खाने से उच्च रक्त शर्करा स्तर, असामान्य वसा भंडारण, मोटापा और इंसुलिन प्रतिरोध होता है।



ग्लूकोज रक्त स्तर बनाम भोजन समय

(साचिन पांडा, 2018 द्वारा "द सर्कैडियन कोड" से)

• **नींद की गुणवत्ता**। रात 8 बजे के बाद रात का खाना गहरी नींद और कायाकल्प निद्रा करने के लिए विघटनकारी है। जब भोजन पाचन तंत्र में पहुंचता है, तो यह रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है, जो शरीर के मुख्य तापमान (आयुर्वेद में जठराग्नि) को बढ़ाता है। गहरी कायाकल्प नींद के लिए, शरीर के मुख्य तापमान में कमी आनी चाहिए। गहरी नींद के लिए शरीर को ठंडा होने में 2-3 घंटे लगते हैं।

2. कितनी बार खाना। भोजन की आवृत्ति ग्लूकोज उपयोग को प्रभावित करती है। 1970 से, एक दिन में भोजन की पारंपरिक संख्या दुनिया भर की आबादी के बीच 2-3 बार खाने की थी। भोजन और जीवन

शैली की बीमारियाँ जैसे मोटापा और टाइप 2 मधुमेह दुर्लभ थे। वैश्विक स्तर पर, खाने की आवृत्ति शहरी समुदायों के बीच कई गुना हो गई है। हर 2-3 घंटे में खाने से पाचन तंत्र से ग्लूकोज की लगातार आपूर्ति के साथ-साथ इंसुलिन की मांग का एक दुष्चक्र बन जाता है। किसी भी आकार का भोजन, छोटा या बड़ा, 2-3 घंटे तक चलने वाली ऊर्जा के लिए ग्लूकोज आपूर्ति प्रदान करता है। इस समय के बाद, शरीर को संग्रहित ग्लाइकोजन और वसा की आरक्षित ऊर्जा पर वापस निर्भर होना चाहिए। पर बार-बार भोजन करने की आदत शरीर को संग्रहित ऊर्जा-ग्लाइकोजन और वसा का उपयोग करने से रोकती है।

संग्रहित ग्लाइकोजन ऊर्जा का उपयोग करने का सबसे अच्छा तरीका व्यायाम करना है, और संग्रहित वसा ऊर्जा का उपयोग करने का सबसे अच्छा तरीका है, हर दिन 16 घंटे से अधिक का उपवास रात भर करना और दिन में दो से अधिक बार भोजन न करना।

3. कब जागना और सोना। सुबह उठने के समय अगली रात सोने का समय निर्धारित करता है। एक स्वस्थ नींद की दिनचर्या की कुंजी यह है कि सुबह जल्दी उठना चाहिए, भले ही रात का समय बदल जाए। सुबह जल्दी उठने और बाहर जाने से सुबह की धूप या सुबह की तेज रोशनी का संपर्क सुनिश्चित होता है। सूरज की सुबह की रोशनी के कम संपर्क में आने से मस्तिष्क में स्लीप हार्मोन मेलाटोनिन का संश्लेषण कम हो जाता है। इसके अतिरिक्त, सेल फोन और डिजिटल उपकरणों से चमकदार कृत्रिम सफेद प्रकाश और नीली रोशनी के संपर्क में संग्रहित मेलाटोनिन की रिहाई को कम करता है। मेलाटोनिन संश्लेषण और रिहाई दोनों गहरी कायाकल्प नींद के लिए महत्वपूर्ण हैं। इस गहरी नींद के दौरान शरीर आराम करता है, मरम्मत करता है, और खूद को रोग मुक्त रखने के लिए खूद को फिर से जीवंत करता है। उचित नींद का अभाव, तनाव हार्मोन कोर्टिसोल के स्तर को बढ़ाता है, जो इंसुलिन प्रतिरोध और वजन बढ़ाने में योगदान देता है।

4. गतिविधि और व्यायाम। मांसपेशियां शरीर में 80% ग्लूकोज ऊर्जा का उपयोग करती हैं। शारीरिक निष्क्रियता और व्यायाम की कमी का मतलब है कि अतिरिक्त बचे हुए ग्लूकोज को आरक्षित ऊर्जा वसा बनाना। टाइप 2 मधुमेह और मोटापे को उलटने में मदद करने के लिए निम्न व्यायाम / गतिविधि की दिनचर्या है:

a) सुबह खाली पेट सबसे पहले व्यायाम करें, इससे शरीर, संग्रहित ग्लाइकोजन और वसा ऊर्जा का उपयोग करता है। चलना एक गतिविधि है; यह वजन कम करने और संग्रहित वसा से छुटकारा पाने का व्यायाम नहीं है। व्यायाम को दिनचर्या में शामिल करने के लिए, उच्च-निम्न प्रभावशाली चलने का उपयोग करें। इसे पूरा करने का एक आसान तरीका 5 मिनट के लिए चलना है, इसके बाद 1-2 मिनट के लिए स्थिर जगह पर चलना है। 30 मिनट के चलने में, उच्च-निम्न प्रभावित चलने के छह चक्र हो सकते हैं।

b) दिन की शुरुआत 15-30 मिनट तक श्वास के व्यायाम या प्राणायाम और योग के साथ करें। सबसे सरल प्राणायाम अभ्यास हैं ओम का दस बार जप और कपालभाती। योग अपने स्वास्थ्य लाभ के कारण एक अंतर्राष्ट्रीय परिघटना बन गया है। हमारे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदीजी की बदौलत दुनिया में अब एक निर्दिष्ट अंतरराष्ट्रीय योग दिवस है।

c) सीढ़ियाँ चढ़ना एक एरोबिक व्यायाम है। सीढ़ियों की चढ़ान एक कदम के साथ शुरू करें और अपनी क्षमतानुसार बढ़ाएं। घुटनों के गठिया वाले व्यक्तियों को आमतौर पर सीढ़ियों से नीचे आने में समस्या होती है, लेकिन सीढ़ियों पर चढ़ने में कोई कठिनाई नहीं होती है। सीढ़ियां चढ़ने से मांसपेशियों की ताकत बनेगी और जोड़ों के तनाव और दर्द को कम करने में मदद मिलेगी।

d) बाइक की सवारी या जब संभव हो तैराकी करें।

e) पूरे दिन सक्रिय रहें। एक दिन में 7-10,000 कदम चलें (पूरी सुची रखें) (यह एक दिन में 2-3 मील पैदल चलना है) ।

f) हाथ की मांसपेशियों की नवनिर्माण व क्षमता बढ़ाने वजन द्वारा सरल वजन व्यायाम प्रशिक्षण करें।

g) युवा वयस्कों और बच्चों को सप्ताह में कम से कम 2-3 बार जोरदार व्यायाम या खेल में शामिल होना चाहिए।

ग्लूकोज ऊर्जा का उपयोग करने और इंसुलिन प्रतिरोध को कम करने का सबसे अच्छा तरीका है मांसपेशियों का निर्माण, क्योंकि ग्लूकोज का 80% तक उपयोग मांसपेशियों का निर्माण में किया जाता है।



70 – 80% शारिरिक शर्करा का
मांसपेशियों द्वारा उपयोग

प्रबंधन चरण # 4: एंटीडायबिटिक दवा और रक्त ग्लूकोज प्रबंधन के संयोजन में समय प्रबंध भोजन (TRE) या आंतराधिक उपवास (IF) योजना की स्थापना।

(TRE योजना के विवरण के लिए, वेबसाइट www.foodlifestylebalance.com पर इस अनुभाग की समीक्षा करें)

समय प्रबंध भोजन (TRE) और रुक रुक कर उपवास (IF) के प्रोग्राम शरीर को पतला और रोग मुक्त रखने के विज्ञान को सरल बनाते हैं। कैलोरी की गिनती या विभिन्न प्रकार की आहार योजनाओं की विस्तृत दिनचर्या के बजाय, यह केवल समय पर भोजन पर ध्यान केंद्रित करता है।



"घड़ी देखें और कैलोरी नहीं।"

समय प्रबंध भोजन (TRE) / रुक रुक कर उपवास (IF) की योजना व्यापक लोकप्रियता प्राप्त कर रही है और मोटापे और टाइप 2 मधुमेह के प्रबंधन के लिए मुख्यधारा समाचार माध्यम का ध्यान आकर्षित कर रही है। मधुमेह से मुक्ति पर अभियान, उपवास के तरीकों को प्राथमिक उपचार रणनीति के रूप में उपयोग कर रहे हैं। समय प्रबंध भोजन योजनाओं का महत्वपूर्ण लाभ यह है कि प्रत्येक भोजन के समय भोजन की मात्रा पर कोई प्रतिबंध नहीं है। यह मांसपेशियों की हानि और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी को रोकता है। समय प्रबंध भोजन योजनाओं की एक आवश्यकता, ऊपर उल्लिखित दिशानिर्देशों के अनुसार समग्र भोजन का सख्त पालन है। समय प्रबंध भोजन योजना तीन प्रक्रिया के माध्यम से Type2 मधुमेह और मोटापे को उलट देती है।

समय प्रबंध भोजन प्लान (योजना) शरीर को वसा जलाने वाले केटोजेनिक मार्ग की ओर ले जाता है। रात भर के उपवास घंटों के दौरान शरीर, वसा जलने वाले केटोजेनिक चैनल में रहता है। यह दिन के भोजन के समय दौरान ग्लूकोज जलन को ग्लाइकोलाइटिक मार्ग में पलटा देता है।

ये योजना रक्त शर्करा और इंसुलिन के स्तर को सामान्य करती है। लंबे समय तक उपवास की अवधि 16-18 घंटे या इससे अधिक होने पर ग्लूकोज के साथ-साथ इंसुलिन स्तर भी कम हो जाता है। कम इंसुलिन का स्तर का मतलब है कम वसा संश्लेषण और कम भूख। उच्च इंसुलिन का स्तर वसा भंडारण के लिए एक प्रतिक्रिया है।

ये योजना इंसुलिन प्रतिरोध को उलट देती है क्योंकि उपवास कम इंसुलिन के स्तर से जुड़ा होता है। समय प्रबंध भोजन योजना का एक महत्वपूर्ण लाभ, इंसुलिन प्रतिरोध से संबंधित सभी बीमारियों का उत्क्रमण और नियंत्रण है।

12:12	➡	12 hr fast	12 hr eat	3 meals
14:10	➡	14 hr fast	10 hr eat	2.5 meals
16:8	➡	16 hr fast	8 hr eat	2 meals
18:6	➡	18 hr fast	6 hr eat	1.5 meals
20:4	➡	20 hr fast	4 hr eat	1 meal

आंतरा्यिक उपवास कार्यक्रम

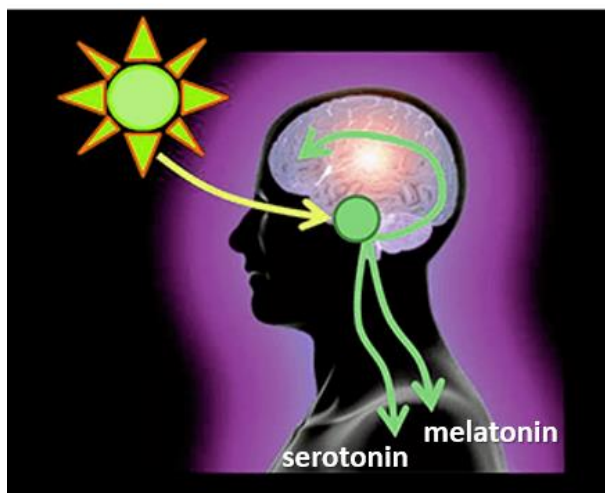
योजना में उपवास शब्द, पिछले दिन शाम और अगले दिन के भोजन के बीच के अंतराल का वर्णन करती है। रात भर के उपवास की अवधि के आधार पर एक दिन में भोजन की कुल संख्या एक से तीन तक हो सकती है।

प्रबंधन चरण # 5: सूर्य के प्रकाश के नियमित संपर्क और विटामिन डी के स्तर के सामान्यीकरण।

सूर्य की ऊर्जा मानव स्वास्थ्य के हर पहलू को प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से विटामिन डी संश्लेषण के माध्यम से प्रभावित करती है। सभी विटामिनों में विटामिन डी अद्वितीय है, क्योंकि यह शरीर में कई शारीरिक प्रतिक्रियाओं का समर्थन करता है और हार्मोन की तरह काम करता है। सूर्य के प्रकाश और विटामिन डी के स्वास्थ्य पर कई लाभकारी प्रभाव हैं:



1. **हार्मोनल संतुलन:** सुबह की धूप या चमकदार रोशनी मस्तिष्क के हाइपोथैलेमस क्षेत्र को उत्तेजित करने के लिए आंखों के माध्यम से प्रवेश करती है। हाइपोथैलेमस विकास हार्मोन, इंसुलिन, थायरॉयड हार्मोन, कोर्टिसोल और नींद हार्मोन मेलाटोनिन जैसे कई आवश्यक हार्मोन के प्रबंधन का केंद्र है। सुबह सूरज की रोशनी या उज्ज्वल दिन के उजाले के संपर्क में रहने से अच्छे स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण इन हार्मोनों के स्राव प्रभावित होते हैं।
2. **मनोदशा और नींद में सुधार:** सुबह में सूर्य के प्रकाश या उज्ज्वल दिन के उजाले से मस्तिष्क में नींद के हार्मोन मेलाटोनिन को बढ़ाने वाले और मनोदशा को ठीक रखने वाले रासायनिक सेरोटोनिन के संश्लेषण में वृद्धि होती है। कमजोर धूप से दुनिया के भौगोलिक क्षेत्रों में रहने वाले लोगों में अवसाद (डिप्रेशन) की अधिक घटना होती है।



(सूर्य की ऊर्जा और प्रकाश से मस्तिष्क में नींद की हार्मोन मेलाटोनिन और मनोदशा की हार्मोन सेरोटोनिन बनते हैं।)

3. सूर्य की बायोइजर्जी शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देती है।

4. सूर्य की पराबैंगनी किरणें त्वचा में विटामिन डी संश्लेषण के माध्यम से हड्डी के स्वास्थ्य को बढ़ाती हैं।

5. कम भूख, कम वसा भंडारण। दिन के उजाले घंटों के दौरान, शरीर सक्रिय और इंसुलिन के प्रति संवेदनशील रहता है, इसलिए ऊर्जा के लिए अधिक ग्लूकोज का उपयोग किया जाता है और आरक्षित ऊर्जा वसा बनाने के लिए कम ग्लूकोज बचता है। रात के समय, शरीर निष्क्रिय और इंसुलिन प्रतिरोधी होता है, इसलिए अधिक ग्लूकोज वसा में परिवर्तित हो जाता है। देर रात खाने से मोटापा बढ़ता है, यहाँ तक कि समग्र, स्वस्थ भोजन का सेवन देर रात करने से भी मोटापा बढ़ता है।

6. विटामिन डी के स्तर को सामान्य करने से इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार होता है।



दृष्टि के लिए सभी प्रकार के प्रकाश हैं !!
स्वास्थ्य के लिए, केवल एक प्रकाश है, और वह सूर्यप्रकाश (सनलाइट) है।

प्रबंधन चरण # 6: तनाव प्रबंधन

भावनात्मक तनाव, चिंता और भय शरीर में कोर्टिसोल हार्मोन और एड्रेनालिन के स्तर को बढ़ाते हैं। कोर्टिसोल और एड्रेनालिन रक्त शर्करा को बढ़ाते हैं। यह एक सर्वविदित तथ्य है कि सर्जरी या महत्वपूर्ण बीमारी के तनाव से मधुमेह के रोगी में रक्त शर्करा का स्तर बहुत अधिक हो जाता है। दीर्घकालिक तनाव से कोर्टिसोल का स्तर रक्त शर्करा के स्तर में लगातार वृद्धि का कारण बनता है। लंबे समय का उच्च कोर्टिसोल भी इंसुलिन प्रतिरोध करता है। मधुमेह प्रबंधन तनाव प्रबंधन के लिए महत्वपूर्ण है।

टाइप 2 मधुमेह पर लगाए गए देखभाल और शारीरिक सीमाओं की लागत, तनाव का एक महत्वपूर्ण कारण बनी हुई है। हालाँकि, रोग के पलटने, दवा-मुक्त होने और अपने आप में स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त करने की आशा उत्थान, आश्वस्त और प्रेरक है। बहरहाल, रोगी को तनाव मुक्त रहने, प्रेरित करने और उलटफेर करने की योजना के लिए परिवार और सहकार्यकारियों से महत्वपूर्ण भावनात्मक समर्थन की आवश्यकता होती है।

एक बार जब वजन घटाने, ऊर्जावान महसूस करने, रक्त शर्करा नियंत्रण, और दवा की खुराक में कमी जैसे लक्षण दिखाई देने लगते हैं, तो प्रेरक बल और उत्साह बढ़ जाते हैं। हालांकि, चिकित्सा टीम और परिवार को पूरे उलट कार्यक्रम और उससे आगे के लिए समर्थन और प्रेरणा प्रदान जारी रखना पड़ता है।

रोगियों और उनके परिवारों के साथ मिलकर काम करने वाले समूह या सामुदायिक माहौल में किए गए उलटफेर कार्यक्रम अधिक प्रभावी होते हैं क्योंकि रोगी और परिवारों को यह महसूस होता है कि वे खेल में अकेले नहीं हैं।

टाइप 2 डायबिटीज रिवर्सल प्लान के साथ एंटीडायबिटिक ड्रग्स का प्रबंधन

टाइप 2 डायबिटीज रिवर्सल प्लान, रक्त के ग्लूकोज स्तर को तेजी से कम करता है, इसलिए प्रबंधन में दो मापदंडों का पालन करना आवश्यक है:

1. लगातार रक्त शर्करा के माप के माध्यम से ग्लूकोज रक्त स्तर निगरानी। कम रक्त शर्करा - कमजोरी, चिंता, पसीना और तेजी से हृदय गति की भावना पर संदेह दूर करने के लिए उपवास के सुबह के स्तर, भोजन के बाद के दो घंटे के स्तर और सांयोगिक रक्त शर्करा की जांच करें। मधुमेह की दवा की खुराक को कम करने के लिए हाइपोग्लाइसीमिया एपिसोड एक महत्वपूर्ण संकेत है। हाइपोग्लाइसीमिया को नियंत्रित करने और रोकने के लिए मधुमेह दवाओं को कम से कम करने पर ध्यान देना होगा। हाइपोग्लाइसीमिया के लिए चीनी बचाव, शरीर में अवांछनीय अतिरिक्त चीनी को धकेलता है। ग्लूकोज के स्तर की करीबी निगरानी और मधुमेह की दवा की खुराक को कम करके हाइपोग्लाइसेमिक घटना को कम करने के लिए हर संभव प्रयास किया जाना चाहिए।

एंटीडायबिटिक दवा खुराक। एंटीडायबिटिक ड्रग खुराक की प्रगतिशील कमी करने के लिए करीबी चिकित्सा पर्यवेक्षण की आवश्यकता होती है। धीरे-धीरे समाप्त होने वाली दवा का पहला चरण इंसुलिन

और अन्य इंजेक्शन वाली दवाएं हैं। ये हाइपोग्लाइसीमिया एपिसोड और वजन बढ़ाने में महत्वपूर्ण अपराधी हैं। मेटफॉर्मिन, (एक अच्छा उदाहरण) को छोड़कर, मौखिक एंटीडायबिटिक दवाइयां शरीर में इंसुलिन के स्तर को बढ़ाते हैं। अधिकांश एंटीडायबिटिक दवाएं इंसुलिन के स्तर को बढ़ाती हैं और जैसे रक्त शर्करा का स्तर घटता है वैसे दवा की मात्रा को कम करना पड़ता है।

उत्क्रमण योजना के लिए एक सुरक्षित दृष्टिकोण है, रक्त शर्करा के स्तर (उपरोक्त दिशानिर्देशोंनुसार) की करीब से निगरानी के साथ एक चरणबद्ध तरीके से आगे बढ़ना:

- समग्र भोजन और संतुलित जीवन शैली योजना के साथ शुरू करें। 12 घंटे की एक रात के उपवास की अवधि शुरू करें। रक्त शर्करा का स्तर तेजी से स्थिर होगा और घटने लगेगा।
- क्योंकि रक्त शर्करा का स्तर कम होने लगता है, इंसुलिन और मौखिक दवा की खुराक को समायोजित करने और कम करने के लिए चिकित्सक के साथ काम करें। सबसे पहले इंसुलिन और अन्य इंजेक्टैबल डायबिटिक दवाओं को खत्म करने पर ध्यान होना चाहिए क्योंकि ये वसा के भंडारण के अपराधी होते हैं और रोग प्रक्रिया को बिगाड़ते हैं। टाइप 2 डायबिटीज की अवधि और शरीर की इंसुलिन बनाने की क्षमता के आधार पर, कुछ हफ्तों से कुछ दिनों के भीतर इनका उन्मूलन हो सकता है, जैसा कि रक्त सी पेप्टाइड स्तरों द्वारा दिखाया गया है।
- यदि हाइपोग्लाइसीमिया के खतरे को कम करने के लिए कई भोजन का सेवन किया जा रहा है, तो दवा की खुराक में कटौती करें, और साथ ही भोजन के बीच नाश्ता (अल्पाहहार) न करें और भोजन की संख्या को कम करके 3 भोजन करें। दवा की खुराक को कम करने के लिए कोई भी हाइपोग्लाइसेमिक एपिसोड एक महत्वपूर्ण संकेत है। यदि इंसुलिन इंजेक्शन पर है तो, रक्त शर्करा के स्तर के आधार पर दवा की खुराक को 2-4 इकाइयों से कम करें। विशेष रूप से सुबह उपवास रक्त शर्करा के स्तर को उच्च श्रेणी में रखना सुरक्षित है। सुबह 140mg/dl तक उपवास रक्त शर्करा का स्तर रात के दौरान हाइपोग्लाइसीमिया एपिसोड में अधिक सुरक्षित है। सुबह ब्लड शुगर पर नियंत्रण के लिए इंसुलिन की खुराक को बढ़ाना अधिक नुकसान करता है। • एक बार जब रक्त हाइपोग्लाइसीमिया एपिसोड नियंत्रित हो जाता है, तो 12:12 घंटे की दिनचर्या से आगे बढ़ने वाली आंतराधिक उपवास योजना शुरू करें।
- सहन करने की शक्ति प्रमाण प्रति सप्ताह एक घंटे के अनुसार रात भर के उपवास की अवधि बढ़ाएं।
- भोजन की संख्या एक दिन में दो भोजन तक कट जाएगी जब रात भर के उपवास 16 घंटे के लक्ष्य तक पहुंच जाते हैं।
- जब तक बिना कोई इंसुलिन और अन्य एंटीडायबिटिक दवाओं की कम खुराक के साथ हीमोग्लोबिन A1C का स्तर लगभग 7 पर स्थिर हो जाता है, तब तक 18 घंटे के उपवास की दिनचर्या तक बढ़ते रहे।
- एक बार हीमोग्लोबिन A1C सात या उससे कम पर स्थिर हो जाता है, मेटफॉर्मिन या एंटीडायबिटिक दवाएं जो इंसुलिन के स्तर को नहीं बढ़ाती, डायबिटिस पूर्ण उलट होने तक जारी रखनी होगी।

• दवा-मुक्त बनने का मतलब उलट कार्यक्रम को बंद करना नहीं है। समग्र भोजन और संतुलित जीवन शैली का उलटा कार्यक्रम एक आजीवन प्रतिबद्धता है। हालांकि, रात में उपवास की अवधि दिन में दो भोजन के साथ 14 घंटे तक कम हो सकती है।

टाइप 2 डायबिटीज रिवर्सल प्रोग्राम: जोड़े गए लाभ

टाइप 2 मधुमेह उत्क्रमण योजना के कई लाभ हैं:

1. 16 घंटे के उपवास की अवधि के लक्ष्य पर पहुंचने पर भोजन की तृष्णा समाप्त हो जाती है।
2. शरीर के वजन में लगातार कमी 6 महीने में 7-10 किलोग्राम तक होती है।
3. शारीरिक ऊर्जा और जीवन शक्ति में काफी सुधार होता है।
4. रक्तचाप सामान्य हो जाता है।
5. गुर्दे के कार्य, रेटिनोपैथी, और न्यूरोपैथी में सुधार होता है।
6. तीन महीने के भीतर रक्त कोलेस्ट्रॉल तेजी से सामान्य हो जाता है।
7. वसायुक्त यकृत (फेटी लिवर) वजन घटाने और रक्त शर्करा के स्तर को सामान्य करने के साथ उलट जाएगा।
8. दिल के कार्य में सुधार होगा, और दिल के दौरों का खतरा कम हो जाएगा।
9. नींद की गुणवत्ता में काफी सुधार होगा।
10. संक्रमणों के कम जोखिम के साथ शरीर की प्रतिरक्षा में सुधार होगा।

कैसे पता करें कि टाइप 2 डायबिटीज रिवर्सल प्लान काम कर रहा है?

उपरोक्त लाभों के अलावा, कई प्रत्याल हैं जो संकेत करते हैं कि प्रत्यावर्ती कार्यक्रम आगे बढ़ रहा है जैसा कि अपेक्षित है:

1. कार्यक्रम शुरू होने के कुछ दिनों के भीतर रक्त शर्करा का स्तर कम होने लगता है।
2. इंसुलिन और एंटीडायबिटिक दवाओं की खुराक कम होने के साथ-साथ खाने की इच्छा कम हो जाती है।
3. दवा की खुराक कम होने से हाइपोग्लाइसीमिया के एपिसोड गायब हो जाते हैं। हर हाइपोग्लाइसीमिया एपिसोड मधुमेह की दवा की खुराक को कम करने का एक संकेत है।

4. टाइप 2 मधुमेह को उलटने का कार्यक्रम शुरू करने के पहले महीने में 2-3 किलो तक वजन तेजी से घटता है।

5. उचित व्यायाम और वजन प्रशिक्षण योजना के साथ, मांसपेशियों में सुधार होता है, मांसपेशियों की ताकत में सुधार के साथ मांसपेशियों की चर्बी कम हो जाती है।

6. जोड़ों में दर्द और शरीर में सूजन की भावना और कम ऊर्जा की भावना कम हो जाती है।

7. थायराइड हार्मोन का स्तर सामान्य होने लगता है और थायराइड हार्मोन की कम जरूरत होती है।

8. पुरुषों में, टेस्टोस्टेरोन का स्तर कामेच्छा में सुधार के साथ सामान्य हो जाता है। पुरुषों और महिला दोनों में प्रजनन क्षमता में सुधार होता है।

9. न्यूरोपैथिक दर्द कम हो जाता है।

10. गुर्दा कार्य और रेटिनोपैथी स्थिर हो जाएगी और बेहतर होने लगेंगी।

संक्रमण और बीमारी को निपटने के लिए बिना किसी देरी के भाग लें

ध्यान रखें कि कोई भी संक्रमण या चिकित्सा आपातकाल, शरीर के लिए महत्वपूर्ण तनाव है। यह एंटीडायबिटिक दवाओं की आवश्यकता में एक अस्थायी वृद्धि के साथ उलट कार्यक्रम को संतुलन से बाहर फेंक सकता है। हालांकि, एक बार ठीक हो जाने के बाद, उलट योजना पर वापस जाना आसान है। इंजन की रिवर्स गियर में और उसके ट्रैक पर रखते हुए ज्ञान और अनुभव आपको ड्राइवर की सीट पर रखता है।



Car photo from Dreamstime.com