

# ~~डायबिटीज..~~

## या बढी हुई शुगर



## भाग - 1: डायबिटीज क्या है?

### डायबिटीज: एक धीमी लेकिन गंभीर जीवनशैली विकार

ऐसा माना जाता है कि डायबिटीज, जिसे आमतौर पर मधुमेह कहा जाता है, एक ऐसी अवस्था है जिसमें शरीर में रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) का स्तर असामान्य रूप से बढ़ जाता है। यह ग्लूकोज़ हमारे भोजन से प्राप्त होता है और शरीर की ऊर्जा का प्रमुख स्रोत होता है। लेकिन जब शरीर इस ग्लूकोज़ को सही तरीके से उपयोग नहीं कर पाता, तो यह स्थिति "डायबिटीज" कहलाती है।

### डायबिटीज की पारंपरिक परिभाषा बनाम आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण

पिछले कई दशकों से डायबिटीज को एक असाध्य और जीवनभर चलने वाली बीमारी माना जाता रहा है। परंतु भारत के प्रख्यात वैज्ञानिक डॉ. एस. कुमार के शोध ने इस पारंपरिक सोच को गंभीर रूप से चुनौती दी है।

#### डॉ. एस. कुमार के अनुसार:

**"डायबिटीज कोई बीमारी नहीं है, बल्कि शरीर की शुगर उपयोग करने की क्षमता में आई रुकावट का परिणाम है।"**

उनका कहना है कि केवल रक्त में बढ़ी हुई शुगर (Blood Glucose) के आधार पर डायबिटीज मान लेना एक प्रचलित चिकित्सा भ्रांति है।

असल में यह स्थिति शरीर में शर्करा के अपर्याप्त उपयोग (Under-utilization) की ओर इशारा करती है, ना कि केवल ब्लड शुगर बढ़ने की।

### डायबिटीज कब होती है?

डायबिटीज तब होती है जब अग्न्याशय (Pancreas) इंसुलिन बनाना बंद कर देता है।

इंसुलिन एक हार्मोन है जो शरीर की कोशिकाओं को ग्लूकोज़ को ग्रहण करने और ऊर्जा में बदलने में मदद करता है। जब इंसुलिन नहीं बनता, तो शुगर खून में जमा हो जाती है और धीरे-धीरे शरीर के विभिन्न अंगों को नुकसान पहुँचाने लगती है।

इसके विपरीत यदि, अग्न्याशय (Pancreas) इंसुलिन बना रहा हो वैज्ञानिक आधार पर उसे हम डायबिटीज कैसे बोल सकते हैं?

### भारत में तथाकथित डायबिटीज की स्थिति:

भारत में डायबिटीज एक महामारी का रूप ले चुकी है:

- 10 करोड़ से अधिक लोग डायबिटिक हैं
- 13 करोड़ लोग प्री-डायबिटिक अवस्था में हैं
- 60% लोगों को अपनी स्थिति का ज्ञान नहीं होता

**90% लोग बिना डायबिटीज के ही डायबिटीज की दवा या इंसुलिन ले रहे हैं, जिसका कारण है अधूरी जाँचें : डॉ एस कुमार**

- लोग केवल रक्त में बढ़ी हुई शुगर को डायबिटीज मान रहे हैं
- शरीर में शर्करा के अपर्याप्त उपयोग (Under-utilization) से भी रक्त में शुगर बढ़ा दिख सकता है

- आपका **अग्न्याशय (Pancreas) इंसुलिन बना रहा है या नहीं** यह जाने बिना बाहर से इंसुलिन लेना समझदारी कैसे हो सकती है ?
  - दवा लेकर शरीर के अतिरिक्त शर्करा को मूत्र के रास्ते बाहर निकाल देना सही है या शरीर के **शर्करा को उपयोग में लगाकर उससे ऊर्जा का निर्माण करना? निर्णय आपका है!**
- 

## ये हैं ज़रूरी जांचें

डॉ. कुमार के अनुसार, सिर्फ फास्टिंग, पोस्ट मील और HbA1c शुगर जांच से डायबिटीज़ का सही मूल्यांकन नहीं होता। उन्होंने आठ विशेष प्रकार की जांचों का सुझाव दिया, जिससे पता चलेगा कि क्या सच में आपको डायबिटीज़ है या केवल शुगर बढ़ा है? और यदि केवल शुगर बढ़ा है तो उसका कारण क्या है? ये जांचें हैं

- ✓ **फास्टिंग सीरम इंसुलिन,**
  - ✓ **सी-पेप्टाइड,**
  - ✓ **होमा आई आर,**
  - ✓ **बीटा सेल फंक्शन,**
  - ✓ **इंसुलिन सेंसिटिविटी**
  - ✓ **HbA1c**
  - ✓ **फास्टिंग ब्लड शुगर**
  - ✓ **पोस्ट मील ब्लड शुगर**
- 

## दिख सकते हैं ये प्रमुख लक्षण:

- बार-बार पेशाब आना
  - अत्यधिक प्यास लगना
  - भूख बढ़ जाना
  - कमजोरी और थकावट
  - घाव का धीरे भरना
  - नजर का धुंधला होना
  - वजन में अचानक गिरावट
- 

## डायबिटीज़ के लिए डाइट क्यों ज़रूरी है?

किसी भी कारण से जब शरीर की शुगर उपयोग करने की क्षमता बाधित हो जाती है। ऐसे में दवाओं से अधिक महत्वपूर्ण होता है —

- ☒ **सही डाइट**
- ☒ **लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स खाद्य पदार्थ**
- ☒ **घुलनशील फाइबर**
- ☒ **समय पर भोजन**
- ☒ **और नियमित जीवनशैली।**

डॉ. एस. कुमार के अनुसार, यदि हम शरीर को शुगर उपयोग करने योग्य स्थिति में लाएं, तो इस तथाकथित डायबिटीज़ को जड़ से समाप्त किया जा सकता है — वह भी बिना दवाओं के।

---

## अगले अध्याय में:

"डायबिटीज़ और आहार का संबंध" — हम जानेंगे कैसे हमारा भोजन डायबिटीज़ का इलाज बन सकता है।

---

## 📖 भाग- 2: डायबिटीज और आहार का संबंध

**"आप जो खाते हैं, वही आपका इलाज या बीमारी बन सकता है।"**

डायबिटीज का सीधा संबंध आपके खानपान से है। जैसा कि डॉ. एस. कुमार कहते हैं –

**"डायबिटीज कोई रोग नहीं, यह तो शरीर द्वारा शुगर का उपयोग न कर पाने की अवस्था है, और इसका उपचार भोजन से ही संभव है।"**

जब भोजन ही कारण है, तो उसी में उसका समाधान भी छिपा है।

### डायबिटीज कब और क्यों होती है?

जब आप बार-बार जाने-अनजाने में गलत भोजन (जैसे मैदा, चीनी, जंक फूड, तला हुआ भोजन) करते हैं, तो यह आपके शरीर की कोशिकाओं को धीरे-धीरे नुकसान पहुँचाता है।

जिसमें सबसे मुख्य और खतरनाक कारण है –

**बीजों से निकाले गए रिफाइंड तेल (Refined Seed Oils) जैसे:**

☼ सूरजमुखी तेल

☼ मक्का तेल

☼ सोयाबीन तेल

☼ रासायनिक रूप से निकाले गए मिश्रित तेल

☼ ये तेल आपकी कोशिकाओं में **सूजन (Inflammation)** पैदा करते हैं।

☼ सूजन के कारण कोशिकाओं की सतह पर एक प्रकार की **चर्बीयुक्त परत** जम जाती है।

☼ इस परत के कारण कोशिकाएं **इंसुलिन और ग्लूकोज़ को पहचानना और ग्रहण करना बंद कर देती हैं।**

☼ **नतीजा:**

- शुगर खून में ही बनी रहती है।
- शरीर की कोशिकाएं ऊर्जा के लिए तरसती हैं।
- और धीरे-धीरे यह **डायबिटीज** जैसी स्थिति बन जाती है।

### ब्लड शुगर बढ़ाने वाले भोजन:

| ✗ भोजन                     | ⊗ असर                                    |
|----------------------------|------------------------------------------|
| मैदा, ब्रेड, बिस्किट       | ब्लड शुगर तेजी से बढ़ाते हैं             |
| सफेद चावल                  | लो फाइबर, हाई GI                         |
| चीनी, मिठाई, शहद           | सीधे ब्लड शुगर बढ़ाते हैं                |
| कोल्ड ड्रिंक्स / फ्रूट जूस | फाइबर नहीं – सीधी शुगर                   |
| बीजों के रिफाइंड तेल       | सूजन बढ़ाकर डायबिटीज को स्थायी बनाते हैं |

## डायबिटीज में फायदेमंद भोजन:

| ☑ भोजन                            | 🌿 लाभ                                        |
|-----------------------------------|----------------------------------------------|
| जौ                                | लो GI – धीरे-धीरे ग्लूकोज़ रिलीज़            |
| एप्रोप्रियेट डाइट राइस            | लो GI, हाई फाइबर                             |
| सब्जियाँ                          | फाइबर और औषधीय गुण                           |
| अल्फा कार्डियो राइस ब्रान तेल     | हाई स्मोक पॉइंट, कोशिकाओं में सूजन नहीं करते |
| मिलिट्स, मोटा अनाज                | जीवित भोजन – एंजाइम्स से भरपूर               |
| TLC डायबिटीज टी, Formula-54 फाइबर | शुगर नियंत्रण में सहायक                      |

### डॉ. एस. कुमार द्वारा सुझाई गई "Correct Diet Approach":

- Low GI Diet अपनाएं**
  - जैसे – जौ रोटी, लो जीआई चावल, मोटा अनाज।
- रिफाइंड तेल बंद करें**
  - केवल अल्फा कार्डियो राइस ब्रान तेल और बिना गर्म किया शुद्ध देशी घी का प्रयोग करें।
- फाइबर बढ़ाएं**
  - जैसे Formula-54 फाइबर भोजन के साथ नियमित लें।
- समय पर भोजन करें, न भूखें, न ओवरईटिंग**
  - इससे ब्लड शुगर स्थिर रहता है।
- धीरे-धीरे, चबा कर खाएं**
  - इससे पाचन और इंसुलिन रिस्पॉन्स बेहतर होता है।

### भोजन से ही उपचार का उदाहरण:

"एक मरीज जो 10 वर्षों से डायबिटीज से पीड़ित था, केवल उचित आहार परिवर्तन, रिफाइंड तेल छोड़ने और फाइबर सेवन से उसकी HbA1c सामान्य हो गई – वह भी बिना किसी दवा के।" ऐसे कई केस स्टडीज़ डॉ. एस. कुमार के शोध और अनुभव का हिस्सा हैं।

### निष्कर्ष:

💡 **भोजन ही दवा है** – यदि वह सही प्रकार का हो।  
डायबिटीज को केवल दवाओं से नहीं, बल्कि **संतुलित और वैज्ञानिक आहार** से नियंत्रित किया जा सकता है – वह भी बिना साइड इफेक्ट्स के।

# कैसे करें शुरुआत ?

**स्टेप 1:** पता करें आपको डायबिटीज है या केवल शुगर बढ़ा हुआ है?  
किसी भी नजदीकी और विश्वसनीय लैब/पैथोलॉजी से ऊपर बताई गई सभी जरूरी जाँचें करवाएँ!

**स्टेप 2:** सम्पूर्ण भारत में एप्रोप्रीएट डाइट थेरेपी के 50 से अधिक सेंटर में से अपने नजदीकी किसी भी सेंटर पर अपना अपॉइंटमेंट बुक करें, जहाँ उपरोक्त रिपोर्ट के आधार पर आपका सही डायग्नोसिस हो सके!

**स्टेप 3:** डॉक्टर से मिलकर आपके लिए व्यक्तिगत डाइट चार्ट प्राप्त करें, एवं उसका पालन करें!

**स्टेप 4:** समय पर पुनः जाँच करवाएँ और स्वयं के रिपोर्ट्स में तुलनात्मक अंतर देखें!

**स्टेप 5:** जबतक आपका शरीर शर्करा को पूरी तरह उपयोग ना करने लगे डॉक्टर के सम्पर्क में रहें!

इस प्रकार आप स्वस्थ और दवा मुक्त जीवन का आनंद ले सकते हैं !

**अभी सम्पर्क करें**  
**Helpline: 9372166486**

## THE CHANGEMAKERS



Bharat Gaurav Awardee  
**DR. S. KUMAR**  
Scientist, Ph.D., D. Litt.  
Founder & Chairman

**DR. BHAGYASHREE S.**  
BAMS, Ph.D.  
Director

## PAN INDIA PRESENCE

### Appropriate Centers



#### MUMBAI

Andheri | Dadar | Ghatkopar

3

#### JAIPUR

Lal Kothi | Nirman Nagar | Vaishali Nagar



**Appropriate**  
DIET THERAPY CENTRE  
*The Diet Solution...*

ALL INDIA HELPLINE NO.

**+91 9372166486**

[www.appropriatediettherapy.in](http://www.appropriatediettherapy.in)