

आयुर्बिट लिक्विड

Introduction : Left

आयुर्बिट ज्यूस मधील आयुर्वेदिक घटकांचा होणारा उपयुक्त परिणाम :

१. थकवा कमी जाणवतो.
२. रक्त शुद्धिक्रिया होते.
३. शरीरावरील जखमा लवकर भरण्यास मदत होते.
४. रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित होण्यास मदत होते.
५. चयापचय क्रिया सुधारून अन्नपचन चांगले होते.
६. लिव्हर (Liver) व किडनी (Kidney) यांची कार्यक्षमता चांगली राहते.
७. अन्न सेवनानंतर जास्तीच्या कर्बोदकांवर नियंत्रण केले जाते.
८. दिवसभर उत्साह व energy कायम टिकवण्यासाठी मदत होते.

डोस : १५ मिली सकाळी अनोशापोटी व रात्री झोपण्याआधी १५ मिली.

डायबेटिज : जेवणानंतरची साखर २०० mg /dl. पेक्षा जास्त असेल तर डायबेटिस आहे असे समजावे.

डायबेटिस सोबत आनंदी आयुष्य जगण्यासाठी काही महत्वाच्या सवयी :

१. रोज ४० मिनिटे चालणे व ४० मिनिटे जिम किंवा काही प्रमाणात व्यायाम (यापैकी एक दिवसाआड). प्रत्येक सेशन नंतर शारीरिक शिथिलता वाढवणारे सूक्ष्म व्यायाम करणे. आठवड्यात कमीतकमी ५ वेळा व्यायाम करणे अत्यंत गरजेचे आहे. बैठे काम असणाऱ्यांनी संपूर्ण शरीराची हालचाल होईल असे व्यायाम करून शरीराची

लवचिकता वाढवावी.

२. वजन जास्त असेल तर ते कमी करण्यासाठी लागणाऱ्या जीवनशैलीचा अवलंब करावा.
३. कमी जीवनसत्वे असणारे अन्नपदार्थ वर्ज्य करावीत (उदा. सफेद भात, गोड पदार्थ. तळलेले पदार्थ इ.)
४. वेगवेगळ्या अन्नपदार्थातून व्हिटॅमिन्स, खनिजे, प्रोटीन्स, कर्बोदके, फॅट्स योग्य प्रमाणात कसे मिळतील याकडे लक्ष द्यावे.
५. जास्त प्रमाणात प्रोटीन्स मिळण्यासाठी आहारात मसूर, सोयाबीन, वाटणे इ. चा समावेश करावा. मांसाहार करणाऱ्यांनी अंड्यातील सफेद भाग, मासे, स्किनलेस चिकन, कमी फॅट्स असणारे दूध इ. आहारात समावेश करावा.
६. थोड्या प्रमाणात काजू, बदाम इ. खावे तसेच जास्त प्रमाणात हिरव्या पालेभाज्यांचा आहारात समावेश करावा.
७. ओमेगा ३ या तेलाचा वापर करून खाद्यतेलातील ओमेगा ६ च प्रभाव कमी करावा.
८. रात्री झोपण्याआधी १५ मिनिटे श्वासाकडे लक्ष केंद्रित करत भविष्याबाबत काही चिंतन करावे.
९. तंबाखू व अल्कोहोलचे सेवन टाळण्यासाठी कसून प्रयत्न करणे.

डायबेटिज असणारे किंवा होण्याचा दाट संभव असणाऱ्यांनी खालील शारीरिक चाचण्या करणे

गरजेचे आहे :

१. HbA1c व Serum Creatinine ह्या टेस्ट ३ महिन्यांनी करणे.
२. Lipid profile ही टेस्ट वर्षातून एकदा करणे.
३. थायरॉईड प्रोफाईल ही टेस्ट वर्षातून एकदा करणे.
४. खूप वर्षांपासून डायबेटिस असणाऱ्यांनी वर्षातून एकदा डोळ्यांसंबंधी रेटिना टेस्ट करणे.

डायबेटिज असणाऱ्यांनी खालील महत्वाच्या सवयी लावणे गरजेचे आहे :

१. नेहमी सफेद रंगाचे सॉक्स वापरणे. त्यामुळे थोडे जरी खरचटले तरी लगेच लक्षात येऊन

वेळीच उपचार घेतले जातील. अनवाणी पायाने कधीही चालू नये. छोट्याशा जखमेकडेही दुर्लक्ष करू नये. जखम झाल्यास दवाखान्यात जाऊन लगेच उपचार घ्यावेत.

२. साखर नेहमी सोबत ठेवावी, कधीतरी साखरेची पातळी कमी झाल्यास उपयोग करता येईल.
३. प्रवासात नेहमी भरपूर पाणी व फळे (सफरचंद, संत्री, मोसंबी इ.) सोबत ठेवावे.
४. एकूण प्रवासाला पुरतील इतका औषधाचा साठा व खाण्याचे पदार्थ सोबत ठेवावेत.