

मधुमेह व योगोपचार

मधुमेह म्हणजे गोड साखरेची कडू कहाणीच. या कहाणीला कडू म्हणण्याचे कारण, या कहाणीचा शेवटही नेहमी कडूच असतो. तो गोड करण्याचे प्रयत्न जगभर चालले आहेत परंतु ते अजून शक्य झालेले नाही. यामुळे हळूहळू हा विकार आपल्या बरोबरच संपणार अशी समजूत करून घेऊन हा रुग्ण आपल्या नशिबाला दोष देत व औषधे देणाऱ्या तज्ज्ञाला धन्यवाद देत जीवन कंठत असतो. मानवी जीवनाच्या सर्वांगीण विकासाची क्षमता असलेल्या योगशास्त्राचा उपयोग मधुमेही रुग्णाला त्याच्या विकारातून मुक्तता मिळण्याकरता निश्चितपणे करता येईल हे सत्य मात्र आता हळूहळू प्रकाशात येऊ लागले आहे.

मधुमेहाच्या विळख्यातून सुटका करायला योगाभ्यास उपयोगी पडतो, असे म्हणताना योगाच्याही काही मर्यादा आहेत त्या विचारात घेतल्या पाहिजेत. मधुमेह म्हणजे स्वादुपिंडातील 'बीटा पेशीतून इन्सुलिन कमी प्रमाणात निर्माण होणे'. काही रुग्णांच्या बाबतीत या बीटा पेशीच अस्तित्वात नसतात किंवा जन्मतः त्यामध्ये इन्सुलिन तयार करण्याची क्षमताच नसते. या विकाराला ज्युव्हेनाईल डायबेटिस म्हणतात. अशा रुग्णांना इन्सुलिनचे इंजेक्शन रोज घ्यावे लागते.



ज्या रुग्णांच्या बाबतीत काही कारणामुळे या बीटा पेशी मृत झाल्या आहेत किंवा त्या इन्सुलिन तयारच करू शकत नाहीत त्या रुग्णांच्या बाबतीतही योगाभ्यासाचा उपयोग होणार नाही. अशा रुग्णांची टक्केवारी चार-पाच टक्के असते. हे रुग्ण सोडले तर मात्र उरलेल्या 95 टक्के रुग्णांना योगाभ्यासाचा निश्चित उपयोग होतो.

वर उल्लेखलेल्या चार-पाच टक्के रुग्णांचा विचार बाजूला ठेवला तर अन्य रुग्णांमध्ये या बीटा पेशी असतात. परंतु त्या पुरेशा प्रमाणात म्हणजे शरीराच्या गरजेच्या प्रमाणात इन्सुलिन तयार करू शकत नाहीत. म्हणजेच त्यांनी तयार केलेले इन्सुलिन कमी पडते. यामुळे शरीरातील अन्य पेशींना ग्लुकोज मिळत नाही व त्यांचे कार्य मंदावते व त्यामुळेच रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढते. म्हणजे एकीकडे पेशींची उपासमार व दुसरीकडे रक्ताची घनता वाढल्याने उच्च रक्तदाब, हृदयविकार हे त्रास होतात. अशा रुग्णांमध्ये योगाभ्यासामुळे बीटा पेशींची कार्यक्षमता वाढून त्या पुरेशा प्रमाणात इन्सुलिन तयार करू लागतात. हा परिणाम कोणतीच औषधे करू शकत नाहीत. इन्सुलिनची निर्मिती कमी होण्याकरताही अनेक कारणे आहेत. वर लिहिल्याप्रमाणे पेशींची कार्यक्षमता कमी होणे हे एक कारण आहे. याशिवाय पेशींना कच्चा माल पुरेसा न मिळणे, पेशींना इन्सुलिन तयार करण्याबाबतचे संदेश पुरेशा प्रमाणात न मिळणे, हे संदेश देणाऱ्या ग्रंथींमध्ये

काही बिघाड होणे, पिच्युटरी ग्रंथीला संदेश देणाऱ्या हायपोथेलॅमस या मेंदूच्या भागामध्ये बिघाड होणे किंवा इन्सुलिनची मागणी नोंदवणाऱ्या मज्जासंस्थेच्या कार्यात बिघाड होणे यापैकी कोणतेही एक कारण मधुमेहाचा



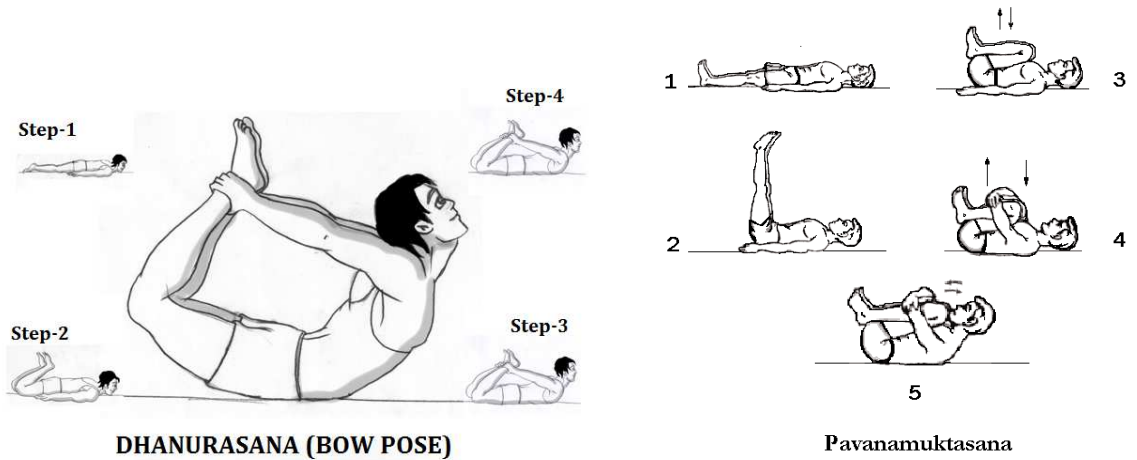
विकार निर्माण करायला कारणीभूत ठरू शकते. म्हणूनच हे दोष दूर करायचे असतील तर या सर्वच उणिवा दूर होतील अशा प्रकारची उपाययोजना योगाभ्यासाने होऊ शकते. कारण या निरनिराळ्या दोषांवर उपाय करणाऱ्या अनेक प्रक्रिया योगामध्ये आहेत.

शरीरातील सर्व अवयव चांगले व सुस्थितीत असूनही मधुमेह होऊ शकतो. त्यावेळी त्याचे कारण शरीरात नसून मनात असते. मानसिक ताणाच्या अनेक दुष्परिणामांपैकी मधुमेह होणे

हा एक महत्त्वाचा दुष्परिणाम आहे. म्हणजेच मनोमय कोषातील हा दोष अन्नमय कोषात मधुमेह निर्माण करू शकतो. औषधोपचार या मनोमय कोषांपर्यंत पोहोचू शकत नाहीत म्हणून औषधांनी मधुमेह बरा होत नाही. योग मात्र मनोमय कोषापर्यंत सहजपणे पोहोचतो. योगातील काही प्रक्रिया मनोमय कोषातील हा दोष काढू शकतात. म्हणून तर मधुमेही जगाचे लक्ष या योगाकडे लागलेले आहे.

वर उल्लेखलेल्या निरनिराळ्या कारणांपैकी कोणत्याही एका कारणामुळे मधुमेह होऊ शकतो. परंतु नक्की कोणते कारण आहे हे शोधणे अवघड असते. रक्तात साखरेचे प्रमाण अधिक आहे किंवा इन्सुलिनचे प्रमाण कमी आहे एवढेच लक्षात येते. यामुळे मधुमेहाचा विकार आहे हेच समजते. त्याचे निश्चित कारण समजत नाही. म्हणून योगाच्या माध्यमातून उपाययोजना करताना कोणत्याही कारणामुळे मधुमेह झाला असला तरी तो दोष दूर करण्याची उपाययोजना करावी लागते. बीटा पेशींच्या कमी झालेल्या कार्यक्षमतेपासून बिघडलेल्या मज्जासंस्थेपर्यंत कोठेही असलेला दोष काढण्याकरता योगाशिवाय कोणताच उपाय नाही. ही क्षमता फक्त योगात आहे. कारण योगाच्या प्रक्रिया या फक्त शरीरावरच परिणाम करतात असे नाही तर त्या पाचही कोषांत अनुकूल परिणाम घडवून आणू शकतात. म्हणून मधुमेह निवारणाकरता अशा निरनिराळ्या यौगिक क्रिया अभ्यासाव्या लागतात. यात योगासने, प्राणायाम, शुद्धिक्रिया, ध्यान या प्रक्रियांचा अंतर्भाव होतो.

योगासने -



DHANURASANA (BOW POSE)

Pavanamuktasana

‘योगासने’ या शरीराच्या निरनिराळ्या स्थिती आहेत. या स्थिती गतिमान पद्धतीने घेतल्या गेल्या तर त्यांना व्यायाम म्हणता येईल. सूर्यनमस्कार अशा पद्धतीने घालता येतो. जलद गतीने काही आसनांच्या स्थिती घेतल्या तर तो सूर्यनमस्काराचा व्यायाम होतो. अशा तऱ्हेचा व्यायाम केला तर पेशींची प्राणवायूची व शर्करेची

गरज वाढते. ही गरज पुरवण्याकरता इन्सुलिनचीही गरज वाढते व तसे संदेश निर्माण होतात व या संदेशांची तीव्रता वाढते. या वाढलेल्या तीव्रतेमुळे इन्सुलिन निर्माण करण्याची प्रक्रिया गतिमान होणे शक्य आहे. म्हणूनच सूर्यनमस्कारांचा अंतर्भाव या उपचारांच्या प्रक्रियेत केलेला आहे. अशा तऱ्हेचा अभ्यास करण्याची रुग्णाची शारीरिक क्षमता हवी.

योगासनांचा महत्त्वाचा भाग म्हणजे स्थिरता व सुखकारकता. ही अवस्था गाठण्याकरता प्रयत्नशैथिल्य सांगितलेले आहे. शरीराची एखादी स्थिती घेतल्यावर सर्व ऐच्छिक स्नायू शिथिल केले गेले तर त्यावर असणारे ताण आंतरेंद्रियांपर्यंत म्हणजे अंतर्गत अवयव, ग्रंथींपर्यंत जातात. अशा प्रकारच्या ताणांमुळे त्या अवयवांचे व ग्रंथींचे कार्य सुधारते. मधुमेहात स्वादुपिंडातून इन्सुलिनची निर्मिती पुरेशी होत नाही. काही विशिष्ट आसनांच्या प्रयत्नशैथिल्यात्मक अभ्यासामुळे स्वादुपिंडावर ताण आले तर त्यामुळे स्वादुपिंडाचे कार्य सुधारून इन्सुलिनची निर्मिती वाढते. अशा प्रकारच्या आसनात शलभासन, धनुरासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, योगमुद्रा प्र.2, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन अशा काही आसनांचा अंतर्भाव केला जातो. या आसनांच्या स्थिती काही काळपर्यंत स्थिर ठेवून प्रयत्नशैथिल्याच्या अभ्यासातून हा परिणाम साधता येऊ शकतो.

शुद्धिक्रिया -

मधुमेह निर्मूलनाच्या प्रक्रियेत शुद्धिक्रियांचाही महत्त्वाचा वाटा आहे. जलनेती, वमन, कपालभाती व शंखप्रक्षालन या शुद्धिक्रियांचा अभ्यास इन्सुलिनचे प्रमाण वाढवून रक्तशर्करा कमी करायला उपयुक्त ठरतो, असा अनुभव आहे. या शुद्धिक्रियांमुळे शरीरांतर्गत शुद्धी व त्यामुळे शरीरांतर्गत अवयवांच्या कार्यक्षमतेत वाढ हा नेहमीचा परिणाम तर जाणवतोच. यामुळे पचन सुधारते व पचनामुळे साखरेच्या पचनावरही अनुकूल



परिणाम होतो. वमनामध्ये अनियंत्रित मज्जासंस्थेवर काही प्रमाणात नियंत्रण येते. याचा परिणाम इन्सुलिनच्या संदर्भात बिघडलेल्या मज्जासंस्थेच्या कार्यावर होऊन ते सुधारण्यास मदत होते. कपालभातीमध्ये निर्माण होणारे धक्के स्वादुपिंडातील बीटा पेशींना कार्यक्षम करण्यास उपयुक्त ठरतात.

शंखप्रक्षालन ही प्रक्रिया म्हणजे मधुमेहीना वरदानच आहे. पण ही प्रक्रिया करण्याची शारीरिक क्षमता रुग्णाजवळ असली पाहिजे. याकरता आठ दिवस शंखप्रक्षालनाच्या आसनांचा सराव घेऊन नंतर एक दिवस पूर्ण शंखप्रक्षालन व पुढे चाळीस दिवस रोज लघुशंखप्रक्षालन करणे, मधुमेहीना उपकारक ठरते. प्रत्यक्ष

शंखप्रक्षालन केल्यानंतर रक्तशर्करा खूपच खाली उतरते. या वेळी इन्सुलिनचे इंजेक्शन वा गोळ्या बंदच ठेवाव्या लागतात. एखादे वेळी तर साखर खायला घ्यावी लागते. नंतर रोज लघुशंखप्रक्षालन चालू ठेवले तर औषधांची गरज लागतच नाही असा अनुभव आहे. या अभ्यासामुळे इन्सुलिनची निर्मिती वाढते. नंतर विशिष्ट योगासन प्राणायामाचा अभ्यास चालू ठेवला तरी या विकारापासून दूर राहता येते. शंखप्रक्षालन ही प्रक्रिया साधारणतः सहा महिन्यांतून एकदाच करता येते. म्हणून मधुमेही रुग्णांनी दर सहा महिन्यांतून एक दिवस शंखप्रक्षालन करणे उपयुक्त ठरते.

प्राणायाम -



प्राणायामाचे एकूण 8/10 प्रकारच आहेत. परंतु त्यांचा अभ्यास मात्र प्रदीर्घ कालपर्यंत करावा लागतो. या प्रकारांपैकी नक्की कोणता प्राणायाम मधुमेह निवारणाकरिता उपयोगी पडेल याचा प्राचीन ग्रंथात उल्लेख नाही. सामान्यतः प्राणायामाचा मूलभूत प्रकार म्हणजे नाडीशोधन प्राणायाम, हा या विकारात उपयोगी पडतोच. त्याचबरोबर भ्रामरी व भस्त्रिका प्राणायामही उपयोगी पडतात, असे आढळून आलेले आहे. या सर्व प्राणायामात त्रिबंधयुक्त कुंभक अभिप्रेत आहेच. यामुळे यांचा अभ्यास करण्यापूर्वी दीर्घश्वसन, जलदश्वसन, जालंधर बंध, उड्डियान बंध, मूल बंध यांचा शास्त्रशुद्ध अभ्यास होण्याची गरज आहे. यामुळेच प्रदीर्घ व सातत्याने यांचा अभ्यास व तोही तज्ज्ञ मार्गदर्शकाच्या मार्गदर्शनाखाली होणे आवश्यक आहे. या अभ्यासाचा परिणाम निश्चित काय व कसा होतो हे सांगणे अवघड आहे कारण तसे फारसे संशोधन झालेले नाही. परंतु प्रत्यक्ष प्रयोगातून हे प्राणायाम उपयुक्त असल्याचे लक्षात आले आहे. या प्राणायामांच्या अभ्यासाने पॅन्क्रियास या ग्रंथीवर दाब येऊन तिचे कार्य सुधारण्यास मदत होत असावी.

ध्यान -

ध्यान या शब्दाचा अर्थ एकाग्रतेचा अभ्यास एवढाच या ठिकाणी अभिप्रेत आहे. कारण पतंजलींनी सांगितलेली ध्यानाची अवस्था, मधुमेहाचा रुग्ण सहजासहजी गाठू शकणार नाही. एकाग्रतेच्या अभ्यासातून मनाची स्थिरता साधते. ती मधुमेह बरा करायला उपयोगी पडते. मानसिक पातळवरील दोष हे अनेक विकारांचे कारण असते. मधुमेहात तर मनाची स्थिती महत्त्वाची आहेच. त्यामुळे एकाग्रतेच्या अभ्यासातून निर्माण होणारी मनाची स्थिरता निश्चितपणे उपयोगी पडते. हा एकाग्रतेचा अभ्यास प्रारंभी ओंकारावर व नंतर स्वतःच्या शरीरातील स्वादुग्रंथीवरच करावयाचा आहे. ओंकारावर मन एकाग्र करणे लवकर जमते. यातून निर्माण झालेली शक्ती स्वादुग्रंथीवर एकाग्रता निर्माण करायला उपयोगी पडते. याकरता रुग्णाला या ग्रंथीची निश्चित जागा, आकार वगैरे माहिती देऊन ध्यान करायला सांगणे आवश्यक आहे. दैनंदिन अभ्यासात 10 ते 15 मिनिटे अशा प्रकारच्या ध्यानाचा अभ्यास उपयुक्त ठरतो. हा अभ्यास शिकवताना विशिष्ट सूचना देऊन हे ध्यान करवून घ्यावे लागेल. हीच शिक्षकाची उत्तम कसोटी आहे. शिक्षक कमी पडला तर रुग्ण ध्यान करू शकणार नाही व त्याच्या विकारावरही काही परिणाम होणार नाही.



योगनिद्रा –



निरनिराळ्या कारणांमुळे निर्माण होणारे मानसिक ताण हायपोथेलॅमस व पिट्युटरी ग्रंथीच्या मार्गाने स्वादुपिंडावर परिणाम करून तिचे कार्य कमी करतात. हे मधुमेहाचे महत्त्वाचे कारण आहे. हे ताण कमी करण्याचा सोपा व प्रभावी उपाय म्हणजे योगनिद्रा ! याशिवाय 'आपला मधुमेह बरा होईल' हा योगनिद्रेत केलेला दृढ संकल्पही विकारमुक्ती अधिक जवळ आणतो.

(सौजन्य : वैद्यराज त्रैमासिक)
