

۱۵: اس مرض میں قبض دور کریں، مغز جمال گوٹہ، کشتہ شنگرف، کشتہ سونا، کشتہ ذراتی وغیرہ استعمال ہوتے ہیں۔ یہ بھی کسی ماہر کے زیر نگرانی استعمال کریں۔

۱۶: دماغی خرابی کی وجہ سے ذیابیطس میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس میں بھی بار بار پیشاب آتا ہے، اس پر کھیاں اور چیونٹیاں آتی ہیں، شدت پیاس سے منہ اور گلا خشک رہتا ہے، خشکی سے جسم کھردرا ہوا جاتا ہے، پٹھوں میں کھچاؤ بڑھ جاتا ہے، جسم پر پھوڑے نکل آتے ہیں، بلڈ پریشر کبھی ہائی اور کبھی لور ہوتا ہے، آنکھ بھی خراب ہونے لگتی ہے۔

اس کے علاج میں سب سے پہلے ملین ادویات کا استعمال کریں۔ اس کے لیے آنتیں، کریلے، جامن، کلونجی، میتھرے، تخم حرمل، کشتہ گرم اور سلاجبت استعمال ہوتے ہیں۔

۱۷: روزانہ ایک گرام دارچینی خوراک میں شامل کریں۔

پرہیز اور غذا: تمام بیٹھے پھل، مٹھائیاں، خصوصاً چینی کا استعمال بالکل ترک کریں۔ نباتات میں عام طور پر نشاستہ ہوتا ہے، لہذا چاول، آنا، آلو، دال اور دیگر غلوں سے پرہیز کریں۔ کبھی نہیں کھانا چاہیے۔ گوشت ہر قسم کا کھایا جاسکتا ہے۔ مرغ، تیتڑ، بٹیر، مچھلی، بکر اور غیرہ مفید ہے۔

سبزیوں میں سے توری، ٹینڈے، گوبھی، گدو، کدو، پالک، خرفہ، بھوا، سرسوں، میتھی، ساگ، دھنیا اور پیاز وغیرہ کھا سکتے ہیں۔ آلو، چقدر، گاجر اور پیٹھا نہیں کھانا چاہیے۔

پھلوں میں سے بیر، رس بھری، سنگترہ، لیموں، بادام اور چلغوزہ وغیرہ کھا سکتے ہیں۔ تازہ پانی میں لیموں نچوڑ کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے؛ کیونکہ شوربیت سے خون میں گلوکوز کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔

آم، انگور، سیب، ناشپاتی، امرود، شہتوت، خوبانی، انجیر، گنا اور کھجور وغیرہ نہیں کھانا چاہیے۔

چائے یا قہوہ پینا چاہیں تو چینی کے بجائے سکرین استعمال کر سکتے ہیں۔ شراب نوشی بہر صورت مضر صحت ہے۔

دھوپ میں چلنے پھرنے سے اجتناب کریں۔



اس موضوع پر اگلے شمارے میں تفصیلی معلومات ملاحظہ فرمائیے۔