



An ISO 9001:2000 Company

DSIR Approved  
IN-HOUSE R&D UNIT

by Government of India, Ministry of Science & Technology, New Delhi



VAN Ltd.,

CHINTALURU

www.vanchintaluru.co.in

### **మధుమేహ రోగులకు నిర్ణీత పద్ధతులు :-**

ఈ వ్యాధిగలవారు ఆహార నియంత్రణము - మితమగు వ్యాయామము అభ్యాసము చేయవలెను.

సమతుల ఆహారము పరిమితముగ ఎక్కువ పర్యాయములు తీసికోవలెను. అలవాటును, శరీర స్థితినిబట్టి వరియైనను, గోధుమయైనను తినవచ్చును. రోజు వ్యాయామము అభ్యాసము చేయవలెను. నడక ఉత్తమ వ్యాయామము. రోజుకు 45 నిమిషములు నడువవలెను. నడకలో 15 నిమిషములు మెల్లగా పిదప 15 నిమిషములు వేగంగా మరల 15 నిమిషములు మెల్లగా అలవాటు చేయవలెను.

### **తినదగిన పదార్థములు :-**

నారింజ, బొప్పాయి, జామ, ద్రాక్ష, యాపిల్, బత్తాయి, పుచ్చకాయ మితముగ తినవచ్చును.

మెంతులు, ఉసిరికపండ్లు, పసుపు, కాకరకాయ, కమ్మని కూరలు, ఆకుకూరలు, లేత వంకాయ, బీర, క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవరు, టొమాటో, సొరకాయ (ఆనప), పొట్లకాయ, దోస, అల్లం, నీరుల్లి, వెల్లుల్లి, జీలకర్ర, మజ్జిగ వాడవచ్చును. కాకరకాయ రసము రోజు 2 చెంచాలు త్రాగుట మేలు. చిన్న చేపలు తినవచ్చును.

### **తినకూడనివి :-**

ఒకేసారి ఎక్కువ పరిమాణంలో ఆహారం తినరాదు. తిని సోమరిగ కూర్చుండరాదు. శరీర దార్ద్యమును బట్టి పనిచేయవలెను. దుంపకూరలు, వేపుడుకూరలు, నూనె, నెయ్యి, వెన్నగల పదార్థములు, పెరుగు, వేరుశనగ, జీడిపప్పు, బాదం, అక్రోటు, పంచదార, స్వీట్సు, సిరప్స్, డ్రై ఫ్రూట్స్, కేక్స్, ఐస్ క్రీమ్స్, ఆల్కహాలు, పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, కొవ్వుపదార్థాలు, మాంసాహారము, కోడిగ్రుడ్డులోని పచ్చసొన, డాల్డా వాడరాదు. ఉపవాసములు పనికిరావు.

### **పాదాల రక్షణ ముఖ్యము :-**

గోరు వెచ్చని నీటితో కాళ్లు కడుగుకోవలెను. పాదాలు, కాలివేళ్ల మధ్య పొడిగా ఉండాలి. శరీరం పొడిగ ఉంటే లోషను రాయాలి. కాలివేళ్ల మధ్య లోషను రాయకూడదు. పాదాలకు చెమటపడితే టాల్యం పొడరు రాయాలి. ఎప్పుడు బూట్లు లేదా చెప్పులు, శుభ్రమయిన సొక్కు వాడాలి.

ఆహారము, నిద్ర, వ్యాయామము క్రమబద్ధముగ ఆచరించవలెను.

### **వాడదగిన మూలికలు :-**

తిప్పతీగ, వేపచిగుళ్లు, అడ్డసరపు ఆకు, చేదుపొట్ల, పొడపత్రి, పిల్లితేగలు, అశ్వగంధ చూర్ణాలు వాడవచ్చును.

### **వాడవలసిన ఔషధములు :-**

వసంతకుసుమాకరం మాత్రలు, VK4 Diacon, VK4 Insuact, శతపురకృష్ణాభ్రకసిందూరం, రజితచంద్రోదయం మాత్రలు.

## **Regimen for diabetic patients :-**

Regular Diet control and limited exercise according to body resistance are necessary for Diabetic patients. Balanced diet in limited quantity is to be taken number of times. Bellyfull food should not be taken at a time. According to their habit rice or wheat can be consumed. Regular walking is recommended exercise. Walking for 45 minutes daily is essential. Normal walking for 1<sup>st</sup> 15 mts, speedy steps for second 15 mts and lastly slow walking of 15 mts is a good exercise.

### **RECOMMENDED DIET :**

#### **FRUITS:**

Orange, boppai, grapes, apple  
battai, water melon, jama, amla etc.,

#### **VEGETABLES:**

Snake gourd, vipergourd, white pumpkin,  
cabbage; cauliflower, kakara, amaranthas  
tristes, pudina, menthi leaf etc.,

Menthi, ginger, garlic, onion, jeera

#### **DALS:**

Red gram dal & Green gram dal

Butter Milk without butter can freely be used.

### **FOOD ITEMS TO BE AVOIDED :**

Kamala fruits, Plantain fruits and  
dry fruits, etc.,

Potato, milk based products (milk,  
curd, butter, etc.,) oil contents,  
sugar, sweet, ice creams,  
cakes, alcohol, fatty foods,  
mutton, yellow essence of the egg.

Dalda, deep fries, excess of food,  
idleness should be avoided.

Fasting is not advisable.

Bengal gram and its preparations

**Protection of feet** is very important. Feet should be cleaned with light hot water regularly. Bottom & space between fingers are to be always dry. Lotion should not be applied between fingers. Moisturiser may be used for dry skin. At the time of sweating to feet talcum powder can be sprinkled. Washed socks cleaned shoes or chappals are always to be worn.

Regular checkup of Glucose percentage in Blood & urine is essential.

### **HELPFUL HERBS & ROOTS:**

Guduchi, Neem, Patola, Satavari, Aswagandha etc., & menthi in powder form.

### **RECOMMENDED MEDICINES :**

(1) Vasanthakusumakara Pills, (2) VK4 Diacon, (3) VK4 Insuact, (4) Abhrakabhasma (sataputa), (5) Rajitachandrodaya Pills.