

डायबेटीस रिव्हर्सल मेड सिम्पल (डी.आर.एम.एस.)



DRMS म्हणजे काय 🍀

हा प्रोग्राम हा आधुनिक जीवनशैलीमुळे उद्भवणाऱ्या गंभीर आरोग्य समस्यांच्या मुळाशी असलेल्या इन्सुलिन रेसिस्टन्स (Insulin Resistance - IR) या कारणावर वैज्ञानिक पद्धतीने उपाय करण्यासाठी तज्ज्ञांनी तयार केलेला एक विशेष कार्यक्रम आहे.

या व्याधीच्या मूळ कारणावर एक दृष्टिक्षेप :- अगदी सोप्या भाषेत सांगायचे तर—

आपले शरीर आपण घेत असलेल्या अन्न-पेयाचे योग्य पद्धतीने पचन करून शरीरासाठी त्याचा योग्य उपयोग करू शकत नाही, यालाच मेटाबोलिक प्रॉब्लेम किंवा समस्या म्हणतात .

आजच्या बदललेल्या जीवनशैलीत—

- अनियमित आणि न चालणारा आहार घेणे हे प्रमुख कारण होय
- लागू पडणाऱ्या व्यायामाचा अभाव , जो व्यायाम उपयुक्त नाही तो तासनतास करून काही फायदा होत नाही
- अपुरी झोप, वाढता ताण या मुले परिस्थिती आणखी बिघडते

यामुळे शरीराच्या चयापचय प्रक्रियेत (मेटॅबॉलिझम) बिघाड होतो आणि इन्सुलिन रेसिस्टन्स (आय आर) निर्माण होतो.



हा IR पुढील अनेक आजारांचा मुख्य कारण मानला जातो:

- टाइप 2 मधुमेह
- PCOD (पॉलीसिस्टिक ओव्हेरियन डिसीज)
- स्थूलता (Obesity)
- फॅटी लिव्हर
- हृदयविकार आणि न्यूरोलॉजिकल समस्या

डी.आर.एम.एस प्रोग्रॅम मध्ये का सहभागी व्हावे?

मॉडर्न मेडिसिन मधील विदेशी एलोपॅथी औषधोपचार फक्त मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्यास मदत करतात; मात्र पूर्णतः हा रोग नक्की बरा करत नाहीत हे उघड सत्य आहे . त्याउलट, डी आर एम एस प्रोग्राम:

- समस्येच्या मुळावर काम करतो
- चयापचय (Metabolism) पुन्हा संतुलित करतो
- योग्य जीवनशैलीद्वारे रिव्हर्सल (Reversal) साध्य करण्यास मदत करतो

वैज्ञानिकदृष्ट्या सिद्ध झाले आहे की योग्य आहार, व्यायाम आणि ताण-व्यवस्थापन यामुळे अनेक रुग्णांमध्ये मधुमेह नियंत्रण, रिमिशन आणि रिव्हर्सल शक्य झाले आहे.

डी.आर.एम.एस प्रोग्रामची वैशिष्ट्ये

- वैयक्तिक आरोग्यानुसार/प्रकृतीनुसार कस्टमाइज्ड आहार व्यायाम ताण तणाव नियोजन योजना
- इन्सुलिन रेसिस्टन्स या मुळ कारणावर लक्ष केंद्रित करणारा मार्ग
- वैज्ञानिक आणि योग्य आरोग्यदायी जीवनशैली मार्गदर्शन
- शारीरिक, मानसिक आणि बौद्धिक स्मरणशक्ती वाढवणे अल्झायमर टाळणे अशा परिपूर्ण आरोग्या साठी रचलेला कार्यक्रम
- शक्य असल्यास लवकरात लवकर औषधमुक्त जीवनशैलीचा उद्देश



प्रोग्रामचे उद्दिष्टे

डी आर एम एस प्रोग्रामद्वारे आपण:-

- मेटाबॉलिझम संतुलित करू शकता
- इन्सुलिन रेसिस्टन्स कमी व दूर करू शकता
- रक्तातील साखर नियंत्रणात आणू शकता
- Control → Remission → Reversal हा प्रवास साध्य करू शकता
- HbA1c सुमारे 5.5 (नॉन-डायबेटिक स्तर) पर्यंत राखू शकता
- ऊर्जा, फिटनेस आणि एकूण आरोग्य सुधारू शकता
- न्यूरोप्लास्टिसिटी सुधारून स्मरणशक्ती, एकाग्रता आणि जागरूकता वाढवू शकता

प्रोग्रामची रचना-यात पुढील टप्पे समाविष्ट आहेत:-

1. संपूर्ण आरोग्य तपासणी (Assessment)
2. वैयक्तिक आहार मार्गदर्शन - काय खावे? / केव्हा खावे? / किती खावे?
3. वैयक्तिक व्यायाम योजना (वय व आरोग्यानुसार- कोणता व्यायाम कधी आणि किती वेळ करावा)
4. ताण तणाव आणि झोप व्यवस्थापन
5. संस्थेकडून सतत मिळणारे मार्गदर्शन आणि सपोर्ट
6. मधुमेह - नियंत्रण- रिमिशन -रिव्हर्सल हे टप्पे पार करता येणे
7. आवश्यकतेनुसार तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने औषधांचे डोस /प्रकार हळू हळू कमी करणे आणि पुढे जाऊन कायमचे बंद करणे आणि औषधांचे शरीरावर होणारे दुष्परिणाम टाळणे
8. दीर्घकालीन आरोग्य टिकवण्यासाठी जीवनशैली स्थिर करणे

कालावधी आणि शुल्क

- कालावधी: 30 दिवस
- शुल्क: ₹12,000 (एकदाच)



या एका महिन्यात तुम्हाला आरोग्यदायी जीवनशैलीची सवय लागण्यास मदत केली जाते. योग्य इच्छाशक्ती आणि सातत्य ठेवल्यास, या कालावधीत सकारात्मक बदल स्पष्ट दिसू लागतात.

- **अतिरिक्त सपोर्ट (ऐच्छिक):** ₹5,000 प्रति महिना , बहुतेक व्यक्तींना पहिल्या महिन्यानंतर स्वतः व्यवस्थापन करता येते; तरीही इच्छेनुसार पुढील मार्गदर्शन उपलब्ध आहे.

महत्वाची नोंद/निवेदन

मधुमेह आणि संबंधित आजार हे अनेक कारणे असल्यामुळे , काही वेळा आनुवंशिक कारणामुळे किंवा बहुघटक (Polygenic) कारणामुळे होत असल्यामुळे, काही व्यक्तींमध्ये अपेक्षित परिणाम वेगवेगळे असू शकतात. बहुतेक रुग्णांना चांगले परिणाम मिळतात, परंतु काही प्रकरणांमध्ये अधिक काळ किंवा विशेष काळजी आवश्यक असू शकते.

DRMS प्रोग्रामचे तज्ज्ञ मार्गदर्शक



डॉ. प्रफुल्ल श्रीधर दाढे
50+ वर्षांचा अनुभव असलेले
क्लिनिकल चॅम्पियन
MBBS - 1967 BJMC, Pune,
MD (AC)



डॉ. संगीता जोग
अनुभवी पॅथॉलॉजिस्ट आणि
संशोधनातील तज्ज्ञ
MBBS (1990), MD
(Pathology) BJMC (1993)



डॉ. अतुल दाढे
लाइफस्टाइल मॅनेजमेंट आणि
वेलनेस कोच
B.Pharm. (Pune University
Topper, 1985) | नॅचुरोपॅथी, योग आणि
पर्यायी वैद्यकीय प्रणालींतील संशोधक.



डॉ. वरुण चव्हाण
डायबेटोलॉजिस्ट आणि
कार्डिओलॉजिस्ट
MBBS, MD (Medicine)





**डॉ. संपदा दत्तात्रय
संगमनेरकर**

आयुर्वेदिक फिजिशियन आणि
रसशास्त्र तज्ज्ञ
MD (Ayurved) | Ex-Deputy Dean



सौ. पूजा धोंमकर-आलवानी
क्लिनिकल डाएटेशियन आणि
डायबिटीस एज्युकेटर

MSc Dietetics, RD & 14+ वर्षांचा
अनुभव क्लिनिकल पोषण, डायबिटीस केअर
आणि लाइफस्टाइल व्यवस्थापनात.



**डॉ. धीरजकुमार बापू
शिरोडकर**

तज्ञ होमिओपॅथी फिजिओथेरपिस्ट व
एक्यूपंक्चर तज्ञ

B.H.M.S.(1999), D.P.T., L.Ac

सारांश 

डी आर एम एस हा फक्त एक प्रोग्राम नाही—तो एक आरोग्यदायी जीवनशैलीकडे नेणारा परिवर्तनाचा मार्ग आहे.

कार्यक्रम आयोजक 

हा कार्यक्रम **Advanto Healthpreneurship Services India LLP** (नोंदणी क्र. **AAL-1186**, दिनांक १३ नोव्हेंबर २०१७) यांच्या मार्फत आयोजित व संचालित केला जात आहे. ही नोंदणी भारत सरकारच्या कॉर्पोरेट व्यवहार मंत्रालयाच्या (**Ministry of Corporate Affairs**) निबंधक कार्यालयात, **LLP Act-2008 च्या कलम 12(1)** अंतर्गत करण्यात आलेली आहे.

