WEIGHT LOSS

दुबलापन

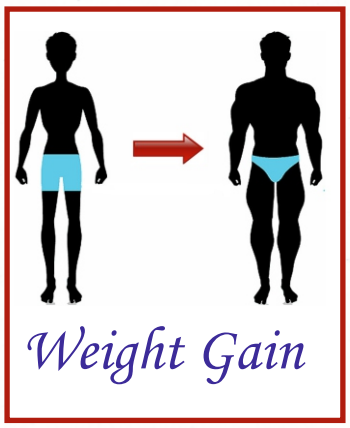
- वज़न का कम होना या दुबलापन
- STEROIDS, दवाईयाँ और उनके साइड इफेक्ट
- आयुर्वेद में HEALTHY WEIGHT GAIN कैसे संभव है..?

वज़न का कम होना या दुबलापन

आज एक ओर बहुत से लोग मोटापे से परेशान हैं, वहीं दूसरी ओर बहुत से लोग दुबलेपन की समस्या से जूझ रहें हैं। कई बार तो इसे लेकर कई जगहों पर शर्मिंदगी महसूस होती है, जिसके चलते बहुत से लोग बाज़ार में बिक रहे फूड सप्लीमेंट, वज़न बढाने वाले पाउडर, Steroid के Injection, कैप्सूल इत्यादि का सेवन कर अपने वज़न को बढ़ाने का प्रयास करते हैं। इन सब से एक बार तो वज़न कुछ समय के लिए बढ़ जाता है, परन्तु जैसे ही इन प्रोडक्टस का सेवन बंद करते है तो वापिस हम उसी अवस्था मे पहुंच जाते हैं। इन सब के चलते हमें इस बात का ज्ञान नहीं होता कि इन सभी प्रोडक्टस का हमारे शरीर के विभिन्न अंगो पर साईड इफैक्ट भी होता है। जिसके चलते वज़न बढ़ाने के चक्कर में नई बीमारियां उत्पन्न हो जाती हैं। जैसे कि किडनी रोग, हार्ट की समस्या, स्किन की एलर्जी, सेक्स की समस्या, कैंसर, शुगर, पाचन तंत्र में कमज़ोरी, लिवर का कमज़ोर होना आदि रोग शरीर को नुकसान पहुँचाते हैं। इसलिए इनका सेवन नहीं करना चाहिए।

वज़न बढ़ाने का आसान व सुरक्षित तरीका आर्युवैदिक औषधि द्वारा, व्यायाम व अपने आहार-विहार में बदलाव लाना है। आप अपने आहार में उचित मात्रा में कैलोरी, प्रोटिन, कार्बोहायड्रेट, ड्राईफ्रूट्स, फाईबर युक्त भोजन का निरंतर सेवन करके प्राकृतिक तरीके से वज़न को बढ़ा सकते हैं।

वज़न न बढ़ने के मुख्य कारणः- लम्बे समय तक किसी बीमारी से ग्रस्त होना, भोजन मे पर्याप्त मात्रा मे पोषक तत्वों की कमी, लिवर का कमजोर होना, मधुमेह, मानसिक तनाव, भूख का न लगना, बार - बार बीमार होना, आंतो मे संक्रमण होना, वात पित्त और कफ का सम अवस्था में न होना, शराब का सेवन, थायरॉयड का होना आदि रोगों के कारण हमारे शरीर का वज़न बढ़ नहीं पाता है।



वज़न ना बढ़ने के दुष्परिणामः- वज़न कम होना कई शारीरिक व मानसिक रोगों का संकेत है। हर व्यक्ति का वज़न उसकी आयु व लंबाई के अनुसार होना अनिवार्य है। व्यक्ति का वज़न सामान्य से कम होने पर न केवल उसकी कार्य क्षमता कम होती है बल्कि शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी कम होती है, जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति को विभिन्न रोग लगने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं। कम वज़न वाले रोगी गुस्सैल, असंयमी होते हैं। अतः अपना वज़न सामान्य बनाए रखना अति आवश्यक है।

आचार्य जी बताते हैं कि किसी भी बीमारी को खत्म करने के लिए बीमारी की जड़ पर काम करना चाहिए, जिससे लाभ अवश्य और लम्बे समय रहने वाला होता है। सही खान-पान तथा उचित जीवनशैली को अपनाना और प्रभावकारी आयुर्वेदिक औषधियों के प्रयोग से यह सब संभव है। आप भी आयुर्वेद को अपनाकर उम्र भर चलने वाली ऐलोपैथी की दवा को हमेशा के लिए बंद कर सकते है।

पूरे भारत में हमारे 80+ क्लीनिक व 40+ से अधिक हॉस्पिटल व डे केयर सेंटर हैं

स्वर्गीय राजीव दीक्षित जी

क्या आप कम वज़न (दुबलेपन) की समस्या से परेशान हैं ?

जीना सीखो आयुर्वेद हॉस्पिटल में पाएँ दुबलेपन की समस्या का समाधान

आज ही अपनी अपॉइंटमेंट बुक करें।

कॉल करें: **82704-80704**

STEROIDS दवाईयाँ और उनके साइड इफेक्ट

*Prednisolone
- Wysolone
- Omnipred
- Methpred
- Pred Mild
- Orapred ODT
- Pred Forte
- Millipred
- Pediapred
- Prelone
- Kidpred
- Mornipred
- Delsone
- ImmupressD6
- P-Lone

*Methylprednisolone
- Medrol
- Depo-Medrol
- Solu-Medrol
- Emsolone
- Medrol Dosepak

*Betamethasone
- Celestone
- Celestone Soluspan
- Betaject

*Prednisone
- Prednisone Intensol

Deltasone

*Triamcinolone
- Aristospan
- Kenalog
- Trivaris

*Dexamethasone
- Dexona
- Decmax
- Decadron
- DexPak

*Hydrocortisone
- Hydrocort
- Alphosyl
- Aquacort
- Cortenema
- Cortef
- Solu-Cortef

जानिए मॉडर्न पैथी द्वारा बताये गए इन दवाईयों के साइड इफ़ेक्ट

STEROIDS MAKE YOUR MUSCLES STRONGER BUT YOUR MIND WEAKER

• Irritability • Aggression • Hyperactivity • Impaired Judgement • Violence
• Depression • Suicidal Ideation • Paranoia • Delusions of Grandeur

https://www.menshealth.com/uk/mental-strength/a37883595/steroids-and-ill-mental-health/

Steroids का ज़्यादा इस्तेमाल "बी.पी. और शुगर को करता है हाई"

• Immune Response होता है खराब • इंफेक्शन का बढ़ता है ख़तरा • मांसपेशियां होती हैं कमज़ोर
• बढ़ जाता है शुगर लेवल • ब्लैक फंगस का ख़तरा • ब्लड प्रेशर होता है हाई

https://www.thehealthsite.com/hindi/diseases-conditions/excessive-use-of-steroids-dangerous-side-effects-on-health-steroid-ke-nuksan-in-hindi-829789/

Steroids के इस्तेमाल से हो सकता है "अनचाहा मोटापा (ओबेसिटी)"

• Weight Gain • Indigestion • Insomnia • Feeling Restless
• Sweating a Lot • Mood Changes

https://www.nhs.uk/medicines/prednisolone/side-effects-of-prednisolone-tablets-and-liquid/

एनाबॉलिक Steroid के उपयोग से जुड़े कुछ महत्वपूर्ण सच

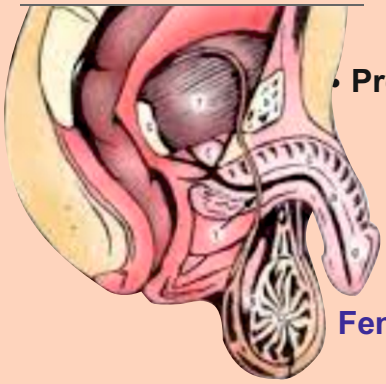
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3827559/

Cardiovascular
• Lipid profile changes • Elevated blood pressure
• Decreased Heart function

Endocrine
• Gynecomastia • Decreased sperm count • Testicular atrophy
• Impotence and transient infertility

Dermatological
• Acne • Male pattern baldness

STEROIDS दवाईयाँ और उनके साइड इफेक्ट



Hepatic
• Increased risk of Liver tumors and Liver damage

Musculoskeletal
• Premature epiphyseal plate closure • Increased risk of tendon tears
• Intramuscular abscess

Psychological
• Mania • Depression • Aggression • Mood swings

Genitourinary
Males • Reduced sperm counts • Decreased testicular size
Female • Menstrual irregularities • Clitoromegaly • masculinization
Males and Females • Gynecomastia • Libido changes

स्टेरॉयड्स के अल्पकालिक और दीर्घकालिक दुष्प्रभाव

https://www.drugs.com/medical-answers/side-effects-steroids-3440702/

Short-Term Side Effects
• Acne • Stomach Irritation • Increased Risk of Infection
• Blurred Vision • Easy Bruising • Sleeplessness

Long-Term Side Effects
• Glaucoma • Immunosuppression • Adrenal Gland Suppression • Muscle Wasting
• High B.P. • Personality Changes • Facial Hair Growth in Women • Diabetes
• Skin Deterioration

स्टेरॉयड्स करता है "इम्मुनीटी को Supress"
जिससे बढ़ रहा है "इन्फेक्शन" का ख़तरा

https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/health-news/if-you-start-steroids-in-a-hurry-you-suppress-your-bodys-natural-immunity/articleshow/82600081.cms

इनके अतिरिक्त अन्य दुष्प्रभाव निम्नलिखित हैं :

- Indigestion or heartburn: अपच या सीने में जलन
- Difficulty sleeping (Insomnia): सोने में कठिनाई (अनिद्रा)
- High blood pressure (Hypertension): उच्च रक्तचाप
- Steroids Can Cause Serious Organ Damage: स्टेरॉयड से गंभीर अंग क्षति हो सकती है
- Weakening of the bones (Osteoporosis): हड्डियों का कमज़ोर होना (ऑस्टियोपोरोसिस)
- Increased appetite, which could lead to weight gain: भूख में वृद्धि, जिससे वज़न बढ़ सकता है
- Eye conditions, such as glaucoma and cataracts: आँख की स्थितियाँ, जैसे ग्लूकोमा और मोतियाबिंद
- Changes in mood and behaviour, such as feeling irritable or anxious: मनोदशा और व्यवहार में परिवर्तन, जैसे चिड़चिड़ापन या चिंता महसूस करना
- An increased risk of infections – especially chickenpox, shingles and measles: संक्रमण का ख़तरा बढ़ जाना - विशेष रुप से चिकनपॉक्स, दाद और खसरा
- High blood sugar (hyperglycaemia) or diabetes: उच्च रक्त शर्करा या मधुमेह
- Cushing's syndrome – which can cause symptoms such as thin skin that bruises easily, a build-up of fat on the neck and shoulders and a puffy, rounded face that may also look red: कुशिंग सिंड्रोम - जिसके कारण पतली त्वचा जो आसानी से चोटिल हो जाती है, गर्दन और कंधों पर वसा का जमाव और फूला हुआ गोल चेहरा, जो लाल भी दिख सकता है, जैसे लक्षण पैदा कर सकते हैं।

आयुर्वेद में HEALTHY WEIGHT GAIN कैसे संभव है..?

आयुर्वेद, नेचुरोपैथी और अन्य पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों में वजन बढ़ाने और स्वास्थ्य को संतुलित रखने के लिए कई सिद्धांत हैं। इनमें तीन प्रमुख बातें शामिल हैं: **दीपन-पाचन का संतुलन, धातु वर्धक औषधियों एवं आहार का प्रयोग और गट माइक्रोबायोम का संतुलन**। इन पर विस्तार से चर्चा करके हम यह समझ सकते हैं कि किस प्रकार यह दृष्टिकोण हमारे शरीर को संपूर्ण पोषण देने और स्वस्थ वजन बनाए रखने में सहायक है।

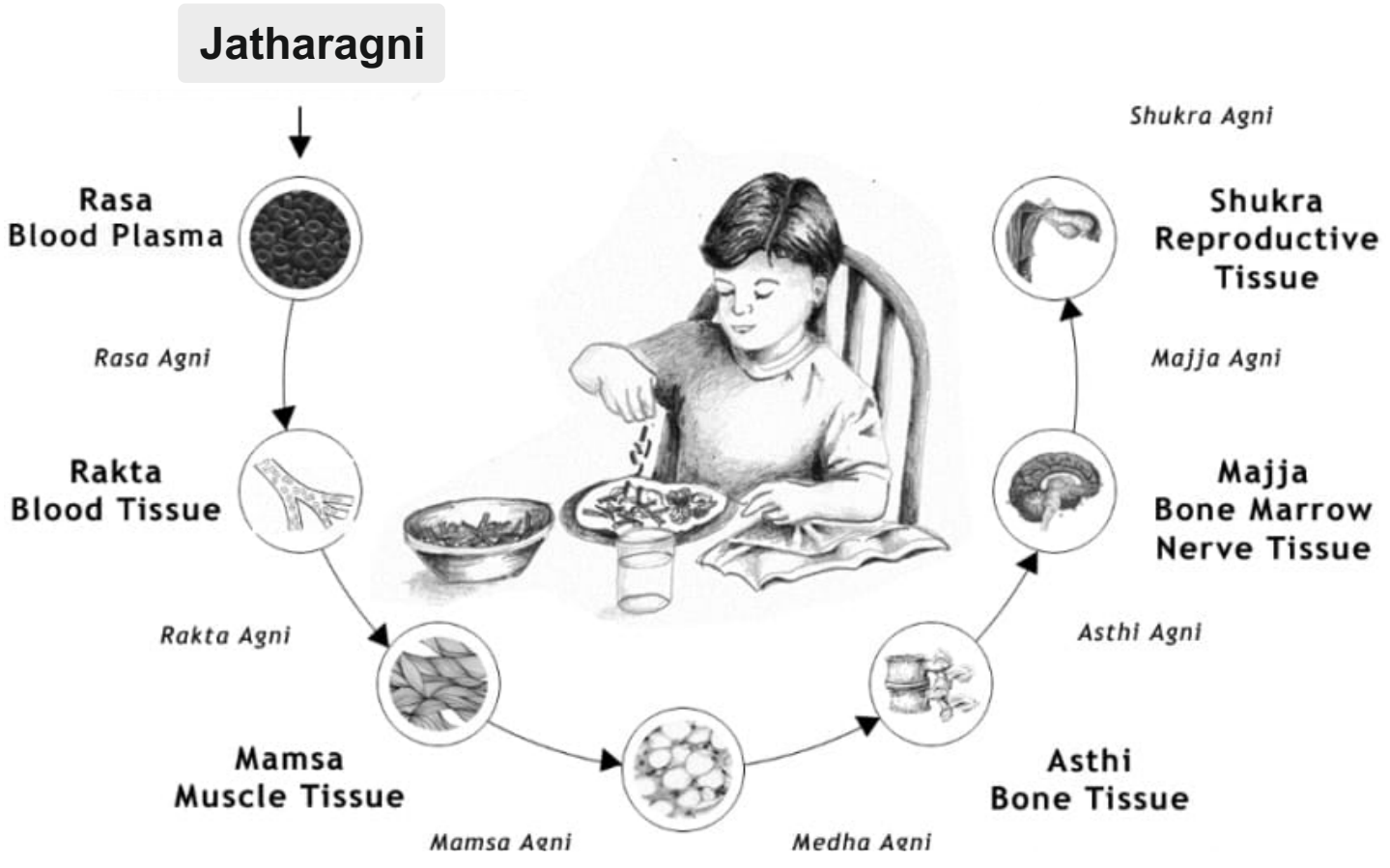
1. दीपन और पाचन का महत्व

दीपन: पाचन अग्नि का प्रबंधन

हमारे शरीर में एक जठराग्नि होती है जिसे पाचन अग्नि भी कहा जाता है। यह अग्नि हमारे शरीर में भोजन को पचाने, पोषक तत्वों को अवशोषित करने और विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने का कार्य करती है। दीपन का सीधा अर्थ है इस अग्नि को मजबूत करना ताकि भोजन अच्छे से पच सके और भूख संतुलित रह सके।

पाचन: मेटाबॉलिज्म और अवशोषण को संतुलित करना

पाचन का मतलब है मेटाबॉलिज्म को संतुलित करना और शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ाना। एक अच्छा पाचन तंत्र न केवल भोजन को तोड़ता है, बल्कि पोषक तत्वों को इस तरह तैयार करता है कि शरीर उसे सही तरीके से अवशोषित कर सके। दीपन और पाचन को संतुलित रखने के लिए कई आयुर्वेदिक औषधियाँ दी जाती हैं, जैसे कि हल्दी, अदरक, जीरा और अजवाइन का सेवन, जो Jatharagni (अग्नि) को प्रबल बनाते हैं और शरीर के पाचन तंत्र को मजबूत करते हैं।



2. धातु वर्धक औषधियों और आहार का उपयोग: आयुर्वेद में माना गया है कि हमारे शरीर की संरचना सात धातुओं पर आधारित होती है: रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, और शुक्र। इन धातुओं का निर्माण भोजन के माध्यम से होता है और ये हमारे शरीर की ताकत, ऊर्जा और स्वास्थ्य के मूल स्तंभ हैं। सही तरीके से वजन बढ़ाने और शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए हमें धातु वर्धक औषधियों और आहार का सहारा लेना चाहिए।शरीर में मांसपेशियों और फैट की मात्रा को बढ़ाने के लिए मांस और मेद वर्धक आहार और औषधियों का सेवन जरूरी है।

3. गट माइक्रोबायोम का संतुलन

गट माइक्रोबायोम, पाचन तंत्र में पाए जाने वाले लाभदायक बैक्टीरिया और माइक्रोऑर्गेनिज़्म का समूह है। गट माइक्रोबायोम में मौजूद ये अच्छे बैक्टीरिया पाचन प्रक्रिया को सही रूप से कार्यान्वित करते हैं और भोजन के पोषक तत्वों को शरीर के लिए तैयार करते हैं। ये बैक्टीरिया विटामिन के, विटामिन बी12 और अन्य आवश्यक पोषक तत्वों का उत्पादन करने में सहायक होते हैं। यदि गट माइक्रोबायोम में असंतुलन होता है, तो शरीर में आम और अन्य टॉक्सिन बनने लगते हैं, जो धातुओं के निर्माण में बाधा डाल सकते हैं और स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं।

वजन बढ़ाने और शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में आयुर्वेद, नेचुरोपैथी और योग जैसी प्राचीन चिकित्सा पद्धतियों का योगदान अमूल्य है। दीपन-पाचन, धातु वर्धक औषधियाँ और आहार और गट माइक्रोबायोम का संतुलन, ये तीन महत्वपूर्ण स्तंभ हैं जो हमारे शरीर को प्राकृतिक तरीके से संपूर्ण स्वास्थ्य प्रदान करते हैं। जीना सीखो के डॉक्टर बताते हैं की इन सिद्धांतों के माध्यम से न केवल हमारा पाचन तंत्र बेहतर होता है, बल्कि शरीर के सभी धातु सही मात्रा में बनते हैं और शरीर को एक सुदृढ़ संरचना प्राप्त होती है।

अश्वगंधा घृत के साथ मात्रा बस्ती कम वजन वाले बच्चों में वजन बढ़ाने के लिए प्रभावी है।

https://www.researchgate.net/publication/293335442_AYURVEDIC_THERAPEUTIC_MANAGEMENT_OF_UNDERWEIGHT_IN_CHILDREN_AT_A_TERTIARY_CARE_HOSPITAL_OF_KARNATAKA_INDIA_PILOT_CLINICAL_STUDY

जठराग्नि शरीर के विकास, वृद्धि और संधारण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9034458/

Low gut microbiota is associated with both overweight and underweight status.

https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0261561420300625