



TREATMENT INJUSTICE (NGO)

WEIGHT LOSS

दुबलापन





वजन 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 रहे हैं। कई बार इसे लेकर कई जगहों पर शर्मिंदगी महसूस होती है, जिसके चलते बहुत से लोग बाज़ार में बिक रहे health supplements, वजन बढ़ाने वाले powder, steroid injections, capsules आदि का सेवन करके अपना वजन बढ़ाने का प्रयास करते हैं।

इन सब से एक बार तो वजन कुछ समय के लिए बढ़ जाता है, परंतु जैसे ही इन products का सेवन बंद करते हैं, तो वजन कुछ ही समय में फिर घट जाता है और व्यक्ति फिर से अपनी पहले वाली अवस्था में पहुंच जाता है।

इन सब के चलते हमें यह पता नहीं होता कि इन products का हमारे शरीर के विभिन्न अंगों पर side effects भी हो सकते हैं, जिनके कारण kidney

health, heart health, skin allergy, sexual health, cancer risk, thyroid, digestion weakness और liver health पर असर जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए इनका सेवन नहीं करना चाहिए।

वजन बढ़ाने का आसान और सुरक्षित तरीका आयुर्वेदिक औषधियों, व्यायाम और अपने आहार-विहार में बदलाव लाकर अपनाया जा सकता है। आप अपने आहार में उचित मात्रा में कैलोरी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, ड्राई फ्रूट्स और फाइबर युक्त भोजन का नियमित सेवन करके प्राकृतिक तरीके से वजन बढ़ाने में मदद पा सकते हैं।

वजन न बढ़ने के मुख्य कारण: लंबे समय तक किसी बीमारी से ग्रस्त रहना, भोजन में पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्वों की कमी, किसी कारण से मधुमेह का होना, भूख का न लगना, बार-बार बीमार होना, आंतों में संक्रमण होना, वात-पित्त और कफ का दूषित होना, thyroid संबंधित रोग होना, श्वास संबंधी रोग होना आदि रोगों के कारण हमारे शरीर का वजन बढ़



नहीं पाता है। **वजन न बढ़ने के दुष्परिणाम:** वजन कम होना कई शारीरिक और मानसिक रोगों का संकेत हो सकता है। हर व्यक्ति का वजन उसकी आयु और लंबाई के अनुसार होना आवश्यक है। व्यक्ति का वजन सामान्य से कम होने पर न केवल उसकी कार्यक्षमता कम हो सकती है, बल्कि शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी कम हो सकती है, जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति को विभिन्न रोगों की संभावना बढ़ सकती है। कभी-कभी व्यक्ति को योग-प्राणायाम करने की शक्ति, उत्साह और कार्यक्षमता में भी कमी महसूस हो सकती है। अतः अपना वजन सामान्य बनाए रखना अति आवश्यक है।

किसी भी बीमारी को manage करने के लिए उसकी जड़ और कारणों को समझना जरूरी होता है। सही खान-पान, उचित जीवनशैली और प्रभावकारी आयुर्वेदिक औषधियों के सहयोग से शरीर के balance और long-term wellness को support किया जा सकता है। आयुर्वेद में इस समस्या को natural तरीके से manage करने की approach बताई गई है। आप भी चिकित्सकीय मार्गदर्शन में आयुर्वेद अपनाकर अपनी wellness journey को बेहतर बना सकते हैं। स्वस्थ वजन बढ़ाने के लिए सही पोषण, बेहतर पाचन और संतुलित जीवनशैली जरूरी है। बिना सलाह supplements या steroids लेने से बचें और natural तरीके से healthy weight management अपनाएं।





STERIODS, दवाइयां और उनकी सच्चाई

*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 Modern Medicine में बताई गई इन दवाओं के संभावित साइड इफेक्ट्स

STERIODS MAY 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 ज्यादा इस्तेमाल

BP और Sugar level को बढ़ा सकता है

- Immune Response होता है खराब • इन्फेक्शन का बढ़ता है खतरा • मांसपेशियां होती हैं कमजोर
- बढ़ जाता है शुगर लेवल • ब्लैक फंगस का खतरा • 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

“अचानक weight gain / मोटापा”

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

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



Anabolic Steroids के उपयोग से जुड़े कुछ महत्वपूर्ण सच

* Cardiovascular

- Lipid profile changes • Elevated blood pressure

• Decreased Heart function

* Endocrine

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

* Dermatological

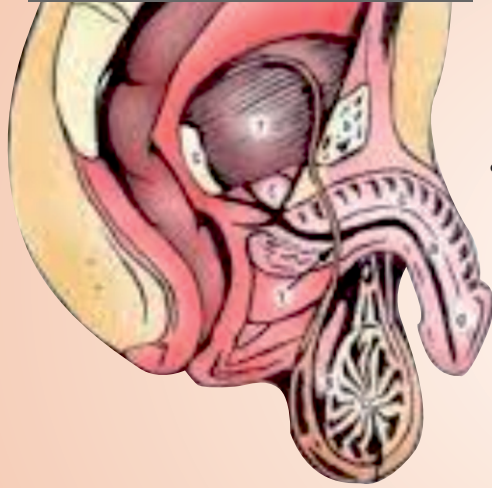
- Acne • Male pattern baldness

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





STERIODS (स्टेरॉइड्स) दवाईयाँ और उनकी सच्चाई



* 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

स्टेरॉइड्स "immunity को suppress" करते हैं, जिससे "infection" का खतरा बढ़ रहा है

<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



स्टेरॉइड्स करता है "Immunity को Suppress"
जिससे बढ़ रहा है "Infection" का खतरा

<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:** स्टेरॉइड 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 खतरा बढ़ जाना - विशेष रूप 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।



Ayurveda पंचकर्म के महत्व को समझें..!



पंचकर्म आपके शरीर का नया जन्म है

Dr. Naresh Trehan
Renowned cardiac surgeon and
Founder of Medanta, Gurugram



पंचकर्म बॉडी डिटॉक्स का साधन है

Dr. SK Sarin
Renowned liver Expert
Director of the Institute of Liver and Biliary Sciences



पंचकर्म प्रत्येक व्यक्ति को करवाना चाहिए,
मनुष्य के स्वास्थ्य को बनाए रखने का यह एक प्रमुख स्रोत है।



Prof. ISH SHARMA
MD, Ph.D Ayurveda
Ayurveda Ambassador (Mauritius)

<https://www.instagram.com/reel/DUSRSkvCNMG/?igsh=ZzJmdWUxb2FheXdI>



हम अपने घर की रोज़ साफ-सफाई (Dusting) करते हैं, फिर भी दिवाली पर सफाई करने पर घर के हर कोने से सामान और गंदगी निकलती है। उसी तरह भले ही हम अपने शरीर को शुद्ध रखने की कोशिश करते हैं, फिर भी इसकी पंचकर्म शुद्धि अत्यंत आवश्यक है।



जिस प्रकार हम समय-समय पर अपने स्कूटर, बाइक और कार की सर्विस करवाते हैं, उसे ठीक रखने के लिए। उसी प्रकार..

अपने शरीर की शुद्धि (Servicing) क्यों नहीं करवाते..?



क्या आप भी लाखों लोगों की तरह केमिकल वाली ड्रग्स

के साइड इफेक्ट्स से छुटकारा पाना चाहते हैं..?
तो आज ही अपनी पंचकर्म शुद्धि
JOURNEY शुरू करें।

