

## प्रिय वाचक

लठ्ठपणाची समस्या २१ व्या शतकामध्ये गंभीर रूप धारण करीत आहे. आयुर्वेदामध्ये लठ्ठपणावर खूप विचार झाला असून प्राचीन ऋषींच्या व प्रख्यात वैद्यांच्या मतानुसार वाढलेले वजन कमी करण्याकरिता तीन प्रकारे प्रयत्न करावे लागतात.

१. आहार नियंत्रण
२. प्रणायाम, योगासने व व्यायाम
३. औषधोपचार

या तिन्ही प्रकारांनी प्रयत्न केले तरच आपण लठ्ठपणावर नियंत्रण मिळवू शकतो.

सामान्य माणसाला लठ्ठपणा या विषयाची थोडी फार माहिती असते. आपणा करिता लठ्ठपणा व त्यावर नियंत्रण मिळवण्याकरिता काय करायला हवे याचे मार्गदर्शन या छोट्या पुस्तिकेद्वारे आम्ही केले आहे.

यामुळे आपला फायदा झाला तर त्याचे संपूर्ण श्रेय आयुर्वेदाला व या विषयावर विचार करणाऱ्या वैद्यवरांना जाईल.

कृपया ही पुस्तिका वाचल्यानंतर आपणास आवडली तर इतरांना सांगा. तसेच आपल्या काही मौलिक सूचना असतील तर आम्हांला कळवा.

शंका-समाधान : ९४२२३०५७०९, ०२५०-२५२७५०२

लड्डुपणा, मेदवृध्दी या सर्व प्रकारांना आयुर्वेदामध्ये मेदोरोग या प्रकारामध्ये वर्गीकरण करण्यात येते. यात लक्षात घेण्याची गोष्ट ही की, मेदोवृध्दी किंवा लड्डुपणा, हा एक रोग आहे. हा दृष्टीकोन समजावून घेतल्यानंतरच आपण या समस्येकडे वेगळ्या दृष्टीने पाहू लागतो.

बऱ्याच लोकांना लड्डुपणाचा प्रश्न बेढबपणा, सौंदर्यहीनता, कुरूपता, काही प्रमाणात हास्यास्पदता या सदरात मोडणारा प्रकार वाटतो.

लड्डु माणसांपेक्षा सडपातळ माणसे आकर्षक दिसतात या एकाच कारणाकरिता बऱ्याच जणांना वजन कमी करायचे असते. पण वाढलेल्या वजनाचा दुष्परिणाम बेढबपणा एवढाच नसून मेदोरोगाच्या प्रवृत्तीमुळे शरीरामध्ये बऱ्याच प्रकारचे दोष निर्माण होतात या गोष्टीचे आपणास ज्ञान होणे अत्यंत आवश्यक आहे.

लड्डुपणामुळे शरीरातील रक्तवाहिन्यांमध्ये घातक कोलेस्टेरॉल, Low Density Lipids, यांचे प्रमाण वाढल्यामुळे हृदयविकार, रक्तवाहिन्यांवर अतिरिक्त ताण, त्यामुळे येणारा थकवा, इत्यादि गोष्टी पाठीशी लागतात.

मेदोवृद्धीच्या मागुन अनेक रोग शरीरामध्ये प्रवेश करतात.

- ब्लड प्रेशर, प्रमेह (डायबेटीस) संधीवात, आमवात, हृदयरोग, दृष्टीमांद्य
- त्वचा दुर्गंधी, मलसंचय, बद्धकोष्ठता, पित्ताशयाच्या व्याधी, मुतखडा, पित्ताचे खडे
- क्ल्यैब्य (नपुंसकता) तिमीर (भोवळ येण, चक्कर येणे) श्वास (दम लागणे)
- खालित्य (केस गळणे) वार्धक्य

### मेदोरोगाची उत्पत्ति -

मेदोरोगाच्या उपचारांमध्ये आपणास हे समजून घेणे आवश्यक आहे की वजन कसे वाढते ? याची काय कारणे आहेत. ? मेदोरोग हा मंद अग्निमुळे उत्पन्न होणारा विकार आहे. मंद अग्नि म्हणजे काय? मंद अग्नि चा अर्थ आपल्या शरीरातील पचनसंस्था पूर्णपणे व प्राकृतिक रूपाने कार्य करीत नसते.

आपण आणखी मागे जाऊन पचन म्हणजे काय? या प्रश्नाकडे गेल्यावर आपल्याला पुढची गुंतागुंत उलगडत जाते. पचन म्हणजे

**१) स्थूल पचन :-** आपण अन्न पदार्थ खातो ते त्याच स्वरूपात शरीर वापरू शकत नाही. म्हणून पोटामध्ये अन्न गेल्यावर त्यावर जठर व लहान आतड्यांमध्ये पाचक रसाच्या सहाय्याने प्रक्रिया होते. व अन्नाचे विघटन होत होत शेवटी कार्बोहायड्रेट, फॅटस् आणि प्रोटीन, मध्ये होते.

कार्बोहायड्रेट, फॅटस् आणि प्रोटीन, या तीन मूल प्रकारांपासून सर्व खाद्य पदार्थांची गहु, तांदूळ, तूप, तेल, फळे, मिठाई, फास्टफुडस वगैरे निर्मिती होते. पचना नंतर पक्वाशयामध्ये अन्नाचे रूपांतर सर्वात सूक्ष्म कार्बोहायड्रेट, म्हणजे (fructose, Glucose) सर्वात सूक्ष्म fat म्हणजे (Fatly acids & Glycerol) व सर्वात सूक्ष्म प्रोटीन म्हणजे Amino Acids या पातळीपर्यंत विघटन होणे अपेक्षित असते.

जर आपला पाचक अग्नि मंद असेल तर आपले पाचकरस लहान आतडयामध्ये शरिरास उपयुक्त खाल्लेल्या अन्नाचे विघटन अपेक्षित शेवटच्या पातळी पर्यंत करू शकत नाही. त्यामुळे शरीराचे भरणपोषण करण्याकरिता ज्या सुक्ष्म स्वरूपात फॅट, प्रोटीन व कार्बोहायड्रेटस, जरूर असतात, त्यांची शरीरात उणीव भासतच राहाते. काय विरोधाभास आहे पहा ! एकीकडे शरीरात शोषण होणारे अन्न अपेक्षित रूपात उपलब्ध नसल्याने शरीराचे कुपोषण होत असते तर दुसरीकडे हे उपयोगात न येणारे घटक शरीराच्या मऊ व प्रसरण पावण्याची क्षमता असलेल्या अवयवामध्ये साठून राहात जातात. या प्रकारे दीर्घ कालावधीनंतर शरीरात अतिरिक्त व वापरता येण्यास योग्य नसलेल्या गोष्टींचा संचय होत राहातो व कालांतराने लक्षात येते की आपण गुटगुटीत व बाळसेदार व्हायच्या ऐवजी गुबुबुबीत व गोलाकार झालेले असतो.

### आपण ग्रहण केलेल्या अन्नाचे होते काय ?

बऱ्याच वेळी सवय म्हणून किंवा आवड म्हणून आपण बऱ्याच गोष्टी खात असतो. तरी हे मात्र खरे की अन्नाचे जिभेच्या दृष्टीने अनेक विध प्रकार असले तरी शरीराच्या उपयोगाच्या दृष्टीकोनातून अन्नाचे फॅट, प्रोटीन आणि कार्बोहायड्रेट अले तीनच मुख्य प्रकारांमध्ये वर्गीकरण होते. फॅटस (मेद) यांचे काम असते शरीराचे वंगण म्हणून कार्य

करणे. फॅटस् मधून उर्जापण चांगल्या प्रकारे मिळते. शरीराचे सात धातू व यंत्रणा आतून बाहेरून सुरक्षित ठेवणे, सुव्यवस्थित ठेवणे व घर्षण कमी करणे. वेळ पडल्यावर शरीराला उर्जा देण्याकरिता फॅट खर्ची टाकले जाते.

**प्रोटीनस् :-** यांना सोप्या भाषेमध्ये शरीराच्या विविध अवयवांच्या निर्मितीला लागणाऱ्या विटा असे आपण समजू शकतो. प्रोटीनस् व कॅल्शियममुळे हाडांची निर्मिती होते. प्रत्येक पेशीमध्ये प्रोटीन हा महत्वाचा घटक असतो. कार्बोहायड्रेटस शरीरामध्ये प्रत्येक पेशीला, इंद्रियाला, संस्थेला व अवयवाला त्याचे सर्व अखंडपणे चालू राहण्याकरिता जी उर्जा लागते जी शक्ति लागते ती शक्ति या कार्बोहायड्रेटसमुळे मिळते. पिष्टमय पदार्थांच्या ज्वलनातून शरीरातील क्रिया, शरीराचे तापमान नियंत्रित राखणे, या सारख्या महत्वाच्या क्रिया चालू राहतात.

गाडी चालण्याकरिता जसे पेट्रोल लागते तसेच शरीर चालू राहण्याकरिता कार्बोहायड्रेटची अत्यंत आवश्यकता असते.

सूक्ष्म कार्बोहायड्रेटस किंवा Fructose /Glucoses आणि प्राणवायूच्या संयोगाने उर्जा उत्पन्न होते व ती वापरली जाते व कार्बनडाय ऑक्साईड निर्माण होतो तो टाकून दिला जातो.

यावरून हे लक्षात येते की शरीर व्यापार व्यवस्थित चालू राहण्याकरिता अन्न व प्राणवायूची शरीराला आवश्यकता असते. (पाणी हा तिसरा भाग गृहीत धरला आहे.)

### **मेदो रोगाची कारणे :-**

अतिसेवन, विरूध्द अन्न खाणे अवेळी भोजन, भरभरा जेवणे, जेवताना करमणुकीचे कार्यक्रम पाहणे, जेवणावर (लक्ष एकाग्र नसणे). जेवणानंतर आवश्यक विश्रांती न घेणे भूक लागलेली नसताना जेवणे. वेगवेगळ्या ऋतूमध्ये मध्ये वर्ज्य असलेले पदार्थ सेवन करणे. मद्यपान, धूम्रपान, मादक पदार्थांचे सेवन, पचन शक्ति मंद असून सुध्दा गुरु आहाराचे सेवन करणे. तसेच अवेळी व प्रमाणापेक्षा जास्त पाणी पिणे.

१) **अतिसेवन :-** आयुर्वेदात असे म्हटले आहे की 'अभ्यासाने किंवा प्रयत्नपूर्वक, माणूस आपला आहार आणि झोप वाढवू शकतो आणि कमी सुध्दा करू शकतो.' जीभेवर ताबा नसणे, मनावर ताबा नसणे, शरीराला आवश्यक असते

त्यापेक्षा जास्त आहाराचे सेवन करणे, हॉटेलमध्ये गेल्यावर तुपकट, तेलकट, तळलेले तसेच पनीर युक्त पदार्थ खाणे, मांसाहार प्रमाणापेक्षा जास्त करणे, मसालेदार पदार्थ खाणे, पचण्यास जड अशा पिझ्झा सारख्या गोष्टींचे अतिसेवन या सर्वामुळे अन्नाचे जरूरीपेक्षा जास्त सेवन करण्याची सवय लागते. व या सवयी मुळे आपण वारंवार जरूरीपेक्षा जास्त अन्न खात राहतो. (अहो खाल्लं नाही तर पोटात खड्डा पडतो ! कारण आडवी येते जास्त खाण्याची देहाला पडलेली सवय)

- २) **विरुद्ध अन्न खाणे** – दहि आणि मासे एकाच वेळी खाणे भरपूर दही खाणे, पनीर युक्त पदार्थ, असे शरीराला न पचणारे भोजन खाणे म्हणजे विरुद्ध अन्न.
- ३) **अवेळी भोजन** – आयुर्वेदामध्ये सांगितल्या प्रमाणे खाल्लेले पचण्याच्या दृष्टीने जेवणाची योग्य वेळ दुपारी १२ ते १.३० वाजता व रात्री ७.३० ते ८.३० वाजता वर्णन केलेली आहे. परंतु आजच्या धकाधकीच्या जीवनात व कार्यालयीन कामाच्या वेळामुळे कुणी ९.३० ते १० वाजता जेवून बँकेत जातात तर सरकारी कर्मचारी २.३० ते ३ या वेळी डबे खातात. सकाळ पाळी, दुपार पाळी, वाल्यांच्या वेळा आणखी अनिश्चित असतात. शहरांमध्ये रात्रीचे जेवण सुध्दा ९.३० ते ११ पर्यंत केव्हाही करण्यात येते हे सर्व निसर्ग नियमांच्या विरुद्ध असते. त्याचे दुष्परिणाम दिसून येतात ते मंदाग्निच्या विविध रूपांनी.
- ४) भराभरा जेवणे
- ५) अवेळी व अधिक प्रमाणात पाणी पिल्याने अग्नि मंद होतो.
- ६) जेवताना टीव्ही वरचे कार्यक्रम (आवडत्या मालिका क्रिकेट मॅचेस) किंवा चित्रपट पाहाताना जेवणाकडे लक्ष एकाग्र नसते. त्यामुळे पाचकरस तयार होत नाहीत.
- ७) **जेवणानंतर विश्रांती न घेणे** – आपल्या जीवनशैलीमध्ये वामकुक्षी किंवा जेवणानंतर कोणतीही मानसिक शारीरिक हलचालींची कामे न करता विश्रांती घेतली जाते. तसे केले तरच शरीराचे सर्व लक्ष अन्न पचण्याच्या क्रियेकडे

लागते ते न झाल्यास पचनाची क्रिया योग्य रितीने पूर्ण होण्यास अडथळे निर्माण होतात.

- ७) **भूक लागलेली नसताना जेवणे :-** आपल्याला भूक लागते याचाच अर्थ शरीरामध्ये पाचक रस तयार होऊ लागल्याची ती एक खूण असते. पण फक्त दररोजची जेवणाची वेळ झाली म्हणून जेवले तर ते अन्न पचविण्याकरिता पोटात पाचकरस पुरेशा प्रमाणात तयारच झालेले नसतात. उलट पक्षी जेवणाची वेळ उलटून गेली व पाचक रस तयार होऊन सुध्दा अन्न खाल्ले नाही व सवडीने केव्हा तरी काही तरी खाल्ले तर ते अन्न पचवायला पाचक रस पोटात त्या अन्नाबरोबर नसल्याने अन्नपचन बरोबर होत नाही.
- ८) **मद्यपान :-** पाश्चात्य लोकांचे अनुकारण करून आपण सुध्दा ज्ञ सुधारल्यामुळे मफमद्यपान हा शिष्टाचार समजू लागलो आहोत. पण मद्यपानामुळे भूक मंद होते. परिणाम अपचन (अपूर्ण पचन).
- ९) धूम्रपानाच्या सवयीमुळे सुध्दा पाचक रसांच्या निर्मितीमध्ये बिघाड होतो. व पचनास आपल्याच हाताने आपण अडथळा आणतो.
- १०) पचन शक्ति मंद असताना सुध्दा गुरु (पचण्यास जड) आहाराचे सेवन करणे.

आग्रहाचा अतिरेक, निग्रहाचा अभवा यामुळे आपल्याला काही गोष्टी पचत नाहीत (पुरण पोळी, बासुंदी, मिठाई, दुधीहलवा, रबडी वगैरे) हे माहिती असून सुध्दा त्या पदार्थांच्या सेवनाने आधीच कमकुवत असलेल्या पचनाच्या कार्यावर आपण आणखी भार टाकतो.

जड आहारांची मालिका म्हणजे "दिवाळीच"!

ज्यांचे पचन मंद आहे, अशांनी एखाद्या सणाच्या काळात सकाळच्या फराळापासून दुपार संध्याकाळच्या मिष्टान्नाच्या दीर्घभोजना पर्यंत चार पाच दिवस सतत पोटावर अत्याचार करीत राहाणे हे सुध्दा पचनाला मारक असते.

वाढलेले वजन नियंत्रित करणे, कमी करणे, व कमी झालेल्या स्थितीमध्येच राखणे ही उपाय योजना कसोशीने व चिकाटीने करणाऱ्यांना वजन कमी करण्यात यश मिळते. व ज्यांना या रोगावर मात करता येत नाही ते इतरांचा हेवा करीत राहातात.

मेदो रोगामध्ये मदत करते गंगा फार्मास्युटिकल्स लि. विरार मुंबई या आयुर्वेदिक औषधे बनविणाऱ्या कंपनीचे शास्त्रोक्त पायावर व आयुर्वेदाच्या प्राचीन ग्रंथावर उभ्या असलेल्या योगांपासून बनविलेले **गंगा मेदोहर गुग्गुळ** हे गुणकारी औषध.

आपण आधी पाहिले आहे की मेदोरोग हा मूलतः बिघडलेल्या पचन शक्तिचा आविष्कार आहे. त्यामुळे या मेदोहर गुग्गुळ योगामधील औषधे पचन संस्था व अंतिम पचन सुस्थितीत व परिणाम कारक करण्याकरिता उपयुक्त ठरतात.

एकदा का आपली पचन क्रिया रूळावर आली, की शरीरात घेतल्या जाणाऱ्या अन्नाचा शरीर त्याच्या रोजच्या कामांसाठी वापर करून ते संपवू शकते. व खाल्लेल्या अन्नाचा शरिराने वापर केला तर त्याचा संचय होत नाही.

मेदोरोगी व्यक्तींनी कोणती पथ्ये पाळावीत हे मेदोरोगाच्या कारणांचा उहापोह करताना आपोआपच स्पष्ट होत जाते. परंतु पुन्हा एकदा काही गोष्टींचा उल्लेख करणे सर्वांच्या फायद्याचे ठरेल.

- १) आहारावर नियंत्रण मिळवणे हा मनाच्या नियंत्रणाचा भाग आहे. जिभेवर ताबा म्हणजे मनावर ताबा.
- २) शरीराला दररोज व्यायामाची आवश्यकता असते. आपण थकेपर्यंत काम करतो त्याने व्यायाम होत नाही, हे लक्षात घ्यावे. व्यायाम म्हणजे नियमितपणा व शिस्त यांचा सुयोग्य मिलाफ असतो. व या शिस्तीमुळे जिभेवर ताबा मिळवण्याकरिता मनाला शक्ति मिळते.
- ३) एकदा वजन कमी करायचे ठरवले की नेटाने त्या कार्याला लागणे महत्वाचे असते. यामध्ये सातत्य फार महत्वाचे असते. एक दोन आठवडे मन मारून केलेले क्रॅश डायेट हे तात्पुरत्या स्वरूपाचे परिणाम दाखवितात. पण ससा आणि कासवाच्या शर्यतीप्रमाणे सातत्य राखणारे व नेटाने आहार, विहार नियंत्रीत करणारेच दीर्घकाळाने यशस्वी होतात.
- ४) काही व्यक्तीमध्ये चयापचय (Metabolism) व अनुवंशिकतेच्या कारणांमुळे स्थूलपणा व वजनदारपणा असतो. तर काहीमध्ये थायरॉईड योग्य प्रकारे कार्य करीत नसल्या कारणाने वजन वाढते. अशा रूग्णांनी चांगल्या तज्ञ डॉक्टर/

वैद्यांचे मार्गदर्शन घेवून योग्य ती औषधे घेणे गरजेचे असते.

- ५) जेवणाच्या वेळा कसोशीने पाळाव्यात नैसर्गिक वेळांना व त्याच वेळी जेवण्याच्या सवयीमुळे, शरीराच्या घडयाळाला त्या त्या वेळी पाचक रस बनविण्याची सवय लागते आणि त्या घडयाळाच्या टोक्याला भूक लागते. याचे कारण आतमध्ये पाचक रस तयार होऊ लागलेले असतात. भूक न लागणे हा जसा काही वेळा विकार असला तरी शरीर घडविणाऱ्या निसर्गाची ती एक धोका नियंत्रक यंत्रणा आहे. भूक न लागणे याचा साधा अर्थ, पोटात पाचक रस तयार न होण्याचे लक्षण आहे. याचाच अर्थ पचनसंस्थेमध्ये पुढे अजून अन्न द्रव्ये आहेत असे शरीराला संकेत मिळत असतात. तेव्हा खाललेले पचलेले नाही/पोट साफ झालेले नाही/शरीर तंदुरूस्त नाही (तापामध्ये काहीही खाललेले नसताना सुद्धा भूक नसते) या प्रकारच्या संवेदनामुळे आपणास भूक लागत नाही. म्हणून देवाला प्रार्थना करताना नेहमी भूक लागावी अशी प्रार्थना करावी. त्या प्रार्थने मध्येच आपली प्रकृति चांगली व निरोगी राहावी अशी प्रार्थना अंगभूत असते. रात्रीचे जेवण व रात्रीची झोपण्याची वेळ यामध्ये दोन ते तीन तासांचे अंतर असणे आवश्यक असते.
- ६) मना वरचे ताण तणाव सुद्धा पचन बिघडवण्यास कारणीभूत ठरतात म्हणून मन प्रसन्न ठेवणे आवश्यक असते.
- ७) जेवताना चित्त एकाग्र करून व चावुन चावुन खाल्ले असता आपण आपल्या शरीराला अन्न पचवायला मदत करीत असतो करमणुकीचे कार्यक्रम बघता बघता जेवणे म्हणजे मोबाईलवर बोलता बोलता गाडी चालवण्याप्रमाणेच धोकादायक असते.
- ८) काही जणांची डाएटची कल्पना म्हणजे भरपूर पाणी पिणे/फक्त पालेभाज्यांचे रस पिणे/सूप पिणे/साखर/मीठ वर्ज्य करणे अशी काहीशी टोकाची असते. यांना हे लक्षात येत नाही की जे अन्न पाहिल्यामुळे, वास घेतल्यामुळे व खाताना मन प्रसन्न होते त्याचवेळी शरीरामध्ये पाचक रस योग्य प्रकारे निर्माण होतात. जे अन्न चविष्ट नाही, जे पाहिल्याबरोबर पाचक रसांची निर्मिती सुरु होत नाही, ते अन्न पचणार तरी कसे ? कारण अन्नाचे स्मरण, दर्शन गंध, स्पर्श या सर्वांचा

पाचक रस निर्मिती मध्ये मोठा सहभाग असतो.

- ९) स्थूल व्यक्तींनी आपला आहार पौष्टिक व चौरस आहे की नाही याची काळजी घेणे आवश्यक असते. कारण डायेट करताना शरीराचे कुपोषण उपासमार तर होत नाही ना? याची काळजी घेणे आवश्यक असते.
- १०) अन्न ग्रहण हे शरीराकरिता इंधन म्हणून आपण घेतो हे शिक्षण अत्यंत आवश्यक आहे. आपण जसे गाडीमध्ये गाडी चालण्याकरिता व चालण्या पुरतेच पेट्रोल भरतो हे आपण जाणताच (त्यामध्ये आपल्याला किंवा गाडीला पेट्रोलची आवड आहे, असा भाग नसतो.) तसेच अन्नग्रहण हे यज्ञ कर्म आहे. व कर्तव्य म्हणून ते केल्याने अन्नग्रहाणाचा अतिरेक होत नाही.
- ११) आपल्या आयुष्याचे - बालपण, तारुण्य व वार्धक्य - असे तीन भाग असतात. या तीनही भागांमध्ये आपल्या शरीराच्या अन्नापासून गरजा निरनिराळ्या असतात व त्यावर सुध्दा किती आहार घ्यायचा याचे गणित अवलंबून असते. हे लक्षात घेवून तारुण्याकडून वार्धक्याकडे वाटचाल सुरू असतांना वयाच्या तिसरी नंतर शरिराला आहाराची कमी आवश्यकता आहे हे समजून घेवून हळूहळू आहार कमी करावा. हे हितकर असते बालपण ते म्हातारपण या क्रमाने आहार अथवा ऊर्जेची आवश्यकता कमी होत जाते त्याचप्रमाणे आहार रस बनण्याचे प्रमाण व स्थूल पचन शक्ती सुध्दा कमी होत जाते. याचे भान ठेवणे गरजेचे असते. म्हणूनच वाढत्या वयाबरोबर क्रमा क्रमाने आहार कमी करावा. तसेच पचण्यास जड असलेले पदार्थ पुढे- पुढे टाळत जावे. मेदोरोगी, लड्ड व्यक्तींनी व्यायाम करताना तीन प्रकारच्या व्यायामांचा वापर करावा.
- १) शरीरातील अतिरिक्त मेदाचे पचन होण्याकरिता प्रथम मेदाचे विलयन होणे आवश्यक असते. हे विलयन विविध व्यायाम प्रकारांनी होते.
  - अ) भरपूर व झपझप चालणे (अर्धा ते पाऊण तास दररोज सकाळी)
  - ब) ज्यांना शक्य आहे त्यांनी पळणे जाँगिंग करणे.
  - क) सायकल चालविणे (मैदानात किंवा घरामध्ये)
  - ड) पोहण्याचा व्यायाम

इ) ज्यांना शक्य आहे त्यांनी सूर्य नमस्कार घालावेत.

या सर्व प्रकारांनी घाम येतो व घाम येणे हे शरीराचे चलनवलन वाढल्याचे लक्षण आहे. या वाढलेल्या हलचालींनी सुध्दा मेदाचे विलयन व पचन होते.

ज्या मेदोरो यामध्ये वयाच्या किंवा हृदयरोग, हाय ब्लडप्रेसर, संधिवात या सारख्या इतर व्याधिंमुळे व्यायाम करण्यावर बंधने येतात त्यांनी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच व्यायाम प्रकार निवडावेत नाहीतर वजन कमी करण्याच्या नादात दुसरे संकट उभे राहायचे. ही काळजी घेणे अत्यंत गरजेचे असते.

- २) योगासने वेगवेगळ्या योगासनांनी शरीरामध्ये लवचिक पणा येतो व मेदाचे विलयन होते. आसने निवडताना पोटाच्या आतील इंद्रियावर सुयोग्य व प्रमाणामध्ये दाब निर्माण करून त्यांना उत्तेजना देणे हे कार्य अपेक्षित असते. तेव्हा आसने निवडताना या गोष्टीचे स्मरण ठेवावे.

वज्रासन, पवनमुक्तासन, मंडुकासन, सर्वांगासन, हलासन, पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन, गोमुखासन, सिंहासन, नौकासन, त्रिकोणासन यासारखी आसने करावीत.

यामध्ये महत्त्वाची गोष्ट अशी की आसनांची पूर्व स्थिती, मध्यस्थिती, उत्तरस्थिती योग शिक्षकांकडून समजून घ्यावी. योग्य शारिरीक स्थिती मध्ये स्थिर राहण्यातच फायदा होतो.

- ३) प्राणायाम : प्राणायाम क्रियेने शरीरातील /फुफ्फुसातील अशुद्ध हवा मोठ्या प्रमाणावर बाहेर फेकली जाऊन शरीराला जास्त प्रमाणात प्राणवायुचा पुरवठा होत राहतो. कपालभाति, भस्त्रीका सारख्या प्राणायाम प्रकारांनी बसल्याजागी घामसुटेपर्यंत शरीर श्रम होतात व त्यामुळे मेदाचे विलयन व पचन होते.

गंगा मेदोहर मुगुळमध्ये असलेल्या कटुतिक्त द्रव्यांमुळे स्थूल पचन (पचनसंस्थेद्वारे होणारे) व सूक्ष्म पचन (पेशींच्या पातळीवर होणारे पचन) ज्वलन या दोन्हीमध्ये सुधारणा होते.

सूक्ष्म पचन बिघडले तर मेद निर्माण होत राहतो. याप्रकारे वाढणाऱ्या वजनाला प्रथम प्रतिबंध करून नंतर गुगुळ कल्पाचे जे वैशिष्ट्यपूर्ण काम असते म्हणजे लेखन कर्म म्हणजेच मेदाला त्याचा जागेपासून अलग करून तेथुन दूर करणे व नष्ट करणे हे सर्व

काम गंगा मेदोहर गुग्गुलुमधील घटक कार्यकारीपणे करतात.

आपण शरीराला लागणाऱ्या कॅलरीजपेक्षा (गरजेपेक्षा) जास्त प्रमाणात आहाराचे सेवन करित राहिले तर साक्षात धन्वंतरीसुद्धा यशस्वी होणार नाही हे लक्षात हेवा.

आवश्यक तेवढाच आहार, त्याला व्यायाम, योगासने, प्राणायाम यांची जोड व पचनशक्ती वाढवून, स्थूलपचन व सूक्ष्म पचन योग्य करणाऱ्या गंगा मेदोहर गुग्गुलु या तिघांचा त्रिवेणी संगम झाल्यावर सडपातळ व निरोगी होण्याच्या आपल्या प्रयत्नांना निश्चितच यश येईल.

गंगा फार्मास्युटिकल्सची मेदोरोगाच्या नियंत्रणाकरिता आणि त्यावर अवलंबून असणाऱ्या इतर रोगांवर खालील औषधे आहेत.

- ✓ गंगा मेदोहर गुग्गुलु
- ✓ गंगा आमपाचन वटी
- ✓ गंगा निर्मल्य चूर्ण
- ✓ त्रिफळा चूर्ण
- ✓ गंगा केशम टॅब्लेटस्

मेदोरोगावर (वाढलेल्या वजनावर) नियंत्रण मिळवताना व्यायाम, योगासने, प्राणायाम यांचा विचार येथे करूया व्यायामामुळे वाढलेल्या मेदाचे विलयन होते व त्यानंतर त्याचे पाचन करून, ज्वलन करून शरीराबाहेर टाकणे सोपे जाते.

व्यायामामध्ये वयोमान व इतर व्याधिंचा विचार करून डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार आपल्या तब्येतीला मानवतील असे व्यायाम नेटाने करित राहावे.

चालणे, पळणे, सायकलिंग करणे (घरच्या घरी), पोहणे असे व्यायाम दररोज करणे आवश्यक आहे. घाम येईपर्यंत शरीराला कष्टवावे.

मंदाग्रीमुळे वजन कमी करण्याच्या प्रयत्नांमध्ये कधी कधी वातवृद्धी पण होऊ शकते. तेव्हा बाह्य स्नेहन व बाष्प स्वेदन केल्याने वातवृद्धी शमन होते. स्नेहन करताना रूक्ष तेलांचा वापर करावा (एरंड तेल) सुकुमारांना बाष्पस्वेद, व व्यायामस्वेद उपयुक्त ठरतो.

➤ गंगा मेदोहर गुग्गुळ हे औषध पचन सुधारण्याबरोबरच, साटलेल्या मेदाला बाहेर काढून त्याचे पचन करते.

➤ तसेच गंगा आमपाचन वटीमुळे अन्नाचे स्थूल पचन सुधारण्यास मदत होते.

➤ मेदाचे विसर्जन (शरीराबाहेर टाकणे) मल, मुत्र व स्वेद या मार्गांनी होणार असल्याने गंगा निर्मल्य चूर्ण, किंवा त्रिफळा चूर्ण यांचे काही दिवस रात्री झोपताना गरम पाण्याबरोबर सेवन करावे.

➤ केस गळण्याचे प्रमाण वाढलेले असल्यास **गंगा केशम् टॅबलेट्स**चा वापर करावा.

### मेदोरोगामध्ये आहार घेताना पाळावयाची पथ्ये

पथ्यकारक आहार	वर्ज्य आहार
आहार हा सुपाच्य असावा	वातवृद्धी करणारे भोजन नसावे.
दोष साम्यता राखणारे भोजन घ्यावे म्हणजेच संतुलित आहार घ्यावा	भोजनामुळे वात, पित्त, कफ तिन्ही दोषांची वाढ होणार नाही याची काळजी घ्यावी.
भाज्यांचे प्रमाण जास्त असावे.	वांगी, बटाटा, पावटा, वाटाणे वर्ज्य
कडधान्यांची निवड करताना मुग, मसुर, चवळी खावे	तूर, हरभरा, घेवडा, मटकी, उडीद वर्ज्य
फळ-चिंकू, पपई, कलिंगड, टरबूज, संत्री, मोसंबी खावी	केळी, आंबा, सीताफळ टाळावी
साय काढलेले दूध, ताजे ताक घ्यावे	दही, लोणी, नको
आहार ताजा बनवलेला असावा	शिळे अन्न खारू नये. (पापड लोणची)
फुलके, भाजलेल्या तांदळाचा भात, भाकरी खावी	बेकरी प्रॉडक्ट्स, ब्रेड, केक, पेस्ट्री हे आंबावलेले पदार्थ, इडली, मेदुवडा, दोसा, उत्तप्पा, वर्ज्य
	दुधाची मिठाई, पनीर वर्ज्य
	तळलेल्या वस्तू, आलुपराठे, पुऱ्या वर्ज्य
मध थंड पाण्यात घालून घ्यावा	मांसाहार (सर्वप्रकारचा वर्ज्य)

## सुक्ष्म पचन

लहान आतड्यांतून पचन झालेले अन्न ग्लायकोजेन, अमायनो ॲसिड आणि फॅटी ग्लिसेरॉल या स्वरूपात शोषले जातात व रक्तप्रवाहाबरोबर शरीरात फिरू लागतात. या तीनही सुक्ष्म पदार्थांपासून शरीरास आवश्यक असणारी उर्जा निर्माण केली जाते.

चालणे, बोलणे, पळणे, पोहणे, सायकलिंग, व्यायाम, इत्यादी शरीर क्रियांसाठी उर्जेची अत्यंत आवश्यकता असते जितकी हालचाल व श्रम जास्त तितकी उर्जेची आवश्यकता जास्त.

आहाराने मिळालेल्या ग्लायकोजेन, अमायनो ॲसिडस, फॅटी ॲसिडचा व ग्लिसेरॉल यांच्या पासून जरी उर्जा निर्मिती होत असली तरी प्रामुख्याने ग्लायकोजेनचाच वापर उर्जेसाठी होत असतो.

ग्लायकोजेनचे प्रमाण कमी पडू लागल्यास, अमायनो ॲसिडस व ग्लिसेरॉल यांचे रूपांतर ग्लायकोजेनमध्ये होते.

ज्यावेळी उर्जेची जास्त आवश्यकता नसते. अशावेळी फॅटी ॲसिडस व ग्लिसेरॉल शरीरामध्ये साठवून ठेवले जातात. ग्लायकोजेनचा मात्र कधीही साठा होऊ शकत नाही.

जसे वीज निर्माण झाल्यानंतर त्याचा वापर करता येत नाही त्याचप्रकारे ग्लायकोजेनचेही जे वापरून टाकावे लागते. हा सर्व सूक्ष्म पचनाचा विचार लक्षात घेतला तर आपला आहार कशा प्रकारचा असावा या मुद्यापर्यंत आपण येऊन पोचतो.

आपला व्यवसाय, उर्जेची गरज, नित्यव्यवहार, यांचा विचार करून, योग्य ते अन्नपदार्थ आपण ग्रहण केले तरच शरीर संतुलित ठेवता येऊ शकते उदा. कारकून / बैठीकामे / व्यापारी / बौद्धिक काम करणारे संगणकतज्ञ यांना जर दिवसातील ८ ते १० तास सतत बसून राहावे लागत असेल तर त्यांच्या उर्जेची आवश्यकता ही अंगमेहनतीची कामे करणाऱ्या व खेळाडू इत्यादींच्या तुलनेने अत्यंत कमी असते. त्यामुळे या दोघांनाही सारखाच आहार दिला तर एका गटामध्ये उर्जेची आवश्यकता कमी असल्याने अन्नाचे रूपांतरित घटक शरीरात मोठ्या प्रमाणावर साठत राहतात. याउलट दुसऱ्या गटामध्ये खाल्लेले अन्न उर्जा निर्मिती साठी वापरले जाते.

पहिला गट हा हळूहळू मेद संचिती वाढत जाऊन गुटगुटीत, लड्डू किंवा शास्त्रीय भाषेत बोलायचे तर, स्थूल झालेला आढळेल. तर दुसऱ्या गटातील गटातील लोक हे सडसडीत देहाचे, योग्य संतुलन राखलेले असे दिसतील.

मेदोरोगामागची संकल्पना लक्षात घेताना हे सूक्ष्मपचन हे नेहमी लक्षात ठेवणे आवश्यक असते.

सध्याच्या जमान्यामध्ये फास्ट फुड, जंक फुड, ऑयली फुड, बेकरी प्रॉडक्ट्स यामार्गे शरीरामध्ये अनावश्यक उर्जा निर्मिती करू शकणारे घटक फार मोठ्या प्रमाणात घेतले जातात.

आहाराच्या बदललेल्या आवडीनिवडीमुळे, सवयींमुळे शरीराला नेमके काय आवश्यक आहे व काय घातक आहे याचा काहीही विचार न करता जो आहार घेतला जात आहे. त्यामुळे नुसते स्थूलपचनच नव्हे तर सूक्ष्मपचनही बिघडलेले आढळते.

मेदाच्या निर्मितीमागचा हा प्रमुख विचार लक्षात घेतला तर मेदोरोग होऊ नये म्हणून काय उपाययोजना करावी हे ठरविणे खूपच सोपे जाते.

परंतु एकदम मेदसंचिती झाल्यानंतर तो मेदसंचय कमी करण्यासाठी फक्त, व्यायाम किंवा आहार कमी घेणे या उपायांनी वजन नियंत्रितकरणे शक्य नसते. या ठिकाणी आयुर्वेद आपल्या मार्गदर्शनासाठी सदैव उपस्थित आहे.

आपण वनस्पती तूप पाहिजे असेल. घरातल्या तापमानालासुद्धा ते गोठलेल्या अवस्थेत असते. एक लक्षात घ्यावे आपण ते तूप वितळवून त्यामध्ये पदार्थ बनवले तरी ते थंड झाल्यावर पुन्हा गोठलेले आढळते.

मिठाई दुकानात अनेक मिठायांमध्ये (उदा. बालुशाही) थिजलेले वनस्पती तूप दिसू शकते. असे वनस्पती तूपात तळलेले पदार्थ खाल्यानंतर, हे तूप त्याचे रूपांतर होत होत रक्तवाहिन्यांमध्ये पोचते त्यावेळी त्या तूपाने त्याचा गोठण्याचा गुणधर्म सोडलेला नसतो. मुख्यतः डोळ्यातील दृष्टीपटलाच्या ठिकाणी असणाऱ्या सूक्ष्म रक्तवाहिन्या किंवा मेंदूला रक्तपुरवठा करणाऱ्या रक्तवाहिन्या तसेच हृदयाच्या रक्त पुरवठा करण्याच्या वाहिन्यांमध्ये या तूपामुळे अडथळे किंवा अवरोध निर्माण होतो. त्यामुळे दृष्टी कमी होणे, हृदयाच्या कार्यात अडथळे किंवा वेदना तसेच मेंदूच्या कार्यामध्ये हानी यासारखे दुष्परिणाम दिसू लागतात.

नुसत्या व्यायामाने किंवा आहारनियंत्रणाचे अशा प्रकारे रक्तात साठलेल्या मेदाला कमी येत नाही.

जसे थंडीच्या कडाक्यामध्ये खोबरेल तेलाच्या बाटलीतील तेल पातळ करण्यासाठी आपणास उष्णतेचा वापर करावा लागतो. तसेच शरीरातील मेद विलयन करून बाहेर काढण्यासाठी शरीरात उष्णता निर्माण करण्याचा आयुर्वेदिक औषधिंचा वापर करून

साटलेला मेद विलयन करून नंतर तो नष्ट करण्याचा मूलभूत उपाय आयुर्वेदाचे सुचवलेला आहे.

गंगा मेदोहर गुग्गुळ मधील सर्व घटक हे अशा प्रकारच्या कार्य शक्तीने परिपूर्ण भरले असून नितंब, मांड्या, उदर, पोट्या, हनुवटी खाली साटलेल्या मेदाचे त्वरीत विलयन करण्यास अत्यंत समर्थ आहे.

गंगा मेदोहर गुग्गुळ मधील घटक द्रवें आमला, हरडा, बेहडा, चित्रक, सुंठ, मिरी, पिंपळी, नागरमोथा, वायविडा व शुद्ध गुग्गुळ.

**कार्य :**

चित्रक भूक व पचन वाढविते. सुंठ, मिरी, पिंपळी दीपन पाचन कार्य करते. स्थूलपचन व सूक्ष्मपचन यात सुधारणा करते. नागरमोथा व हरडा, आमला, बेहडा हे मुत्रसंस्था व पचनसंस्थे मधून मेदविसर्जनाच्या कार्यामध्ये सुधारणा करतात.

शुद्ध गुग्गुळ शरिरामधील अतिरिक्त मेदाचे विलयन करून त्याचे पचन करून तो शरिराबाहेर मल व मूत्रामार्गे बाहेर काढून टाकण्याचे काम करते.

**आमच्या कंपनीबद्दल चार शब्द**

**गंगा फार्मास्युटिकलस् लि.** ही आयुर्वेदिक औषधे बनवणारी कंपनी १९७४ पासून गेली ३४ वर्षे औषधि उत्पादन करित आहेत.

गंगा फार्मास्युटिकलस् लि.मध्ये बनविण्यात येणाऱ्या सर्व औषधांची श्रेष्ठ गुणवत्ता प्रयोग शाळेमध्ये तपासली जाते. वेगवेगळ्या सूक्ष्म जीवाणूंपासून औषधे मुक्त आहेत की नाही याची मायक्रो लॅबोरेटरी मध्ये चाचणी घेतल्यानंतरच सर्व उत्पादने पुढे पाठविली जातात.

गंगा फार्मास्युटिकलस् लि. ची आयुर्वेदिक औषधे पूर्वेस आसामपासून उत्तरेला पंजाब हिमाचलपर्यंत तसेच गुजरात, महाराष्ट्र, कर्नाटक, ओरिसापासून चेन्नईपर्यंत कंपनीची औषधे नियमित पणे रवाना होतात.

परदेशातही गेली अनेक वर्षे गंगा फार्मास्युटिकलस् लि. ची औषधे विक्री करिता उपलब्ध असून परदेशात ही गंगा या नावाला मागणी आहे.

गुणी ग्राहकांना चांगल्या दर्जाची औषधे सातत्याने व चिकाटीने पुरवणे हाच आमचा व्यवसाय आहे.

## गंगा फार्मास्युटिकल्स लि ची आयुर्वेदिक उत्पादने

	रोगाधिकार	मात्रा	अनुपान	कालावधी
१) गंगा मेदोहर गुगुळ	मेदोरोग	२ गोळ्या २ वेळा	साधे पाणी	जरूरीप्रमाणे ३ ते ६ महिने घेत राहावे.
२) गंगा आमपाचन वटी	भूक न लागणे अपचन, आग्निमांद्य	जेवणाआधी २ गोळ्या जेवणानंतर २ गोळ्या	साधे पाणी	जरूरीप्रमाणे घेत राहावे
३) गंगा निर्मल्य चूर्ण	बद्ध कोष्ठता पोट साफ न होणे	रात्री झोपताना १ चमचा	कोमट पाण्या बरोबर	जरूरीप्रमाणे घेत राहावे
४) गंगा केशम टॅब्लेट्स्	पाईलस् केस गळणे	२ गोळ्या २ वेळा	साधे पाणी	३ ते ६ महिने घेत राहावे
५) आसुका टॅब्लेट्स्	आम्लपित्त	२ गोळ्या २ वेळा	साधे पाणी	पित्त वाढल्यानंतर काही दिवस घेत राहावे
६) वातो Tablets	सांधेदुखी	२ गोळ्या २ वेळा (जेवणानंतर)		सांधेदुखी साख्या विकारामध्ये २ ते ३ आठवडे घेत राहावे
७) रक्तज Tablets	रक्त शुद्धिकरिता तारुण्यपिटिका	२ गोळ्या २ वेळा	पाण्याबरोबर	१ ते २ महिने घेत राहावे
८) फेमोहर्व Tablets	मासिक पाळीच्या तक्रारी, मासिक पाळी जातानाच्या अनेक तक्रारी	२ गोळ्या २ वेळा	पाण्याबरोबर	३ महिने