

---

**प्रिय पाठक,**

२१ वे शतक की सबसे बड़ी समस्या मोटापा होती जा रही है।

आयुर्वेद में इस मोटापे के बारे में हमारे प्राचीन ऋषियों एवं वैद्यों ने बड़े हुए वजन को कम करने के तीन उपाय बताये हैं।

१. आहार - नियंत्रण
२. प्राणायाम, योगासन व व्यायाम
३. औषधोपचार

इन तीनों पर प्रयत्न करने से ही मोटापे पर नियंत्रण हो सकता है।

सामान्य व्यक्ति को मोटापे के बारे में ज्यादा जानकारी नहीं होती है।

आपके लिए मोटापे पर नियंत्रण करने के लिए एक छोटी सी मार्गदर्शिका हमने बनाने की कोशिश की है। अगर आपको इससे लाभ होत है, तो इसका सारा श्रेय आयुर्वेद को एवं हमारे वैद्यों को मिलना चाहिए।

कृपया अगर पुस्तिका आपको पसंद आयी तो अपने परिचित, मित्रों एवं रिश्तेदारों को अवश्य बताये और आपकी कोई उचित सलाह है तो हमें अवश्य बताये।

शंका-समाधान : ९४२२३०५७०९, ०२५०-२५२७५०२

---

मोटापा मेदवृद्धि को आयुर्वेद में मेदरोग के रूप में वर्गीकृत किया है।

इस बात पर विशेष ध्यान देना चाहिए कि मेदोवृद्धि या मोटापा यह एक रोग है और यही बात समझने पर हम इस समस्या को एक नये दृष्टिकोण से देख सकते हैं।

बहुत से लोग प्रायः मोटापे को बेडौलपना, कुरूपता या सौंदर्यहीनता जैसे हास्याप्रद उपमाओं के रूप में लेते हैं।

मोटे आदमी से सुडौल पुरुष ज्यादा आकर्षक लगता है, और केवल इसी एक कारण से लोग आजकल अपना वजन कम करने की भरपूर चेष्टा करते हैं।

लेकिन बढ़े हुए वजन का दुष्परिणाम केवल बेडौल होना ही नहीं है, बल्कि इससे शरीर में अनेक प्रकार के रोग भी होने लगते हैं, इस बात का ज्ञान होना अति आवश्यक है।

मोटापे से रक्त में कोलेस्ट्रॉल, लिपिड की मात्रा बढ़ जाती है और उससे हृदयविकार, थकान जैसे कई कष्ट होने लगते हैं।

मेदवृद्धि के साथ ही अनेक रोग शरीर में प्रवेश करने लगते हैं।

- ब्लडप्रेसर, मधुमेह, संधिवात, आमवात, हृदयरोग
- त्वचा दुर्गंध, मलसंचय, बद्धकोष्ठता, पित्ताशय व्याधि, पथरी
- नपुंसकता, चक्कर आना, साँस फूलना
- बालों का सफेद होना

### मेदरोग की उत्पत्ति –

मेदरोग उपचार में हमें यह समझना आवश्यक है कि वजन कैसे बढ़ता है? और उसके क्या कारण हैं?

मेदरोग मंदाग्नि से उत्पन्न होता है, मंदाग्नि का अर्थ है की अपने शरीर की पाचनसंस्था प्राकृतिक एवं सुचारु रूप से कार्य नहीं कर रही है।

अब हम सोचे कि पाचन का मतलब क्या होता है ? पाचन का सही अर्थ है -

**१) स्थूल पाचन :-** हम जो अन्न खाते हैं उस अन्न का उसी स्वरूप में हमारे शरीर द्वारा उपयोग नहीं होता। पेट में जाने पर अन्न पर रासायनिक प्रक्रिया होती है, पाचक रसायन द्वारा (जो हमारे जठर और छोटी आँत में होते हैं) और अन्न विघटित होकर अंत में कार्बोहायड्रेट प्रोटीन और वसा में रूपांतरित हो जाता है।

कार्बोहायड्रेट वसा और प्रोटीन सभी प्रकार के खाद्य पदार्थ जैसे कि - गेहूँ, चावल, घी, फल, मिठाई, फास्टफूड में मूलतः उपस्थित होते हैं।

हमारे पेट में पाचन के बाद कार्बोहायड्रेट सूक्ष्म कणों में परिवर्तित हो जाता है (fructose, Glucose) वसा भी सूक्ष्म कणों में रूपांतरित हो जाती है (fatty acids & Glycerol) और सबसे सूक्ष्म कण प्रोटीन के अंत तक विघटित होते रहते हैं (Amino Acids) अगर पाचन अग्नि मंद होती है तो पाचक रस छोटी आँत में अन्न का विघटन सूक्ष्म कणों में नहीं कर पाते हैं, और उसके कण हैं वह बढ़ते ही जाते हैं और एकत्रित होने लगते हैं।

यह कैसा विरोधाभास है कि जो सूक्ष्म कण हमारे शरीर को पर्याप्त मात्रा में न मिले तो कुपोषण हो जाता है, और अधिक मात्रा में हो जाये तो वह उपयोग में न आनेवाले कण बनकर शरीर के अवयवों में एकत्रित होते रहते हैं।

और इन्हीं कारणों से कुछ ही समय बाद शरीर फूला हुआ गोलाकार दिखाई देने लगता है।

### **ग्रहण किये हुए अन्न का आखिर क्या होता है ?**

आदतानुसार अथवा जिब्हा या जीभ के स्वादानुसार हम लोग कुछ कम या अधिक खाते ही रहते हैं, लेकिन हमारे शरीर के लिए उपयोग में आनेवाले जो पदार्थ वह तीन प्रकार के हैं - वसा, प्रोटीन और कार्बोहायड्रेट

इसमें वसा (fat) ईंधन के रूप में काम आता है। जब भी हमारे शरीर में ऊर्जा की

---

कमी होती है, तो हमारे शरीर में स्थित वसा ऊर्जा के रूप में परिवर्तित हो जाती है और उपयोग में आती है।

शरीर की सात धातुओं को अंदर - बाहर सुरक्षित रखना, सुव्यवस्थित रखना, घर्षण कम करना एवं समय पडने पर ऊर्जा देना यही वसा के उपयोग है।

**प्रोटीनस् :-** हमारे शरीर को अवयवों का निर्माण करनेवाली ईंट है।

प्रोटीन और कैल्शियम मिलकर हड्डियों की संरचना करते हैं। हमारे अवयवों की टूट - फूट उसके रखरखाव में प्रोटीन का ही उपयोग होता है।

**कार्बोहायड्रेट :-** हमारे शरीर और अवयवों को सुचारू रूप से चलाने के लिए ऊर्जा और शक्ति हमें कार्बोहायड्रेट से ही मिलती है। गाडी चलाने के लिए जैसे ईंधन की आवश्यकता होती है वैसे ही हमारे शरीर के चलाने के लिए कार्बोहायड्रेट की आवश्यकता होती है।

कार्बोहायड्रेट के सूक्ष्म कण Fructose/Glucoses और हमारी श्वसन वायु के संयोग से ऊर्जा उत्पन्न करते हैं जो हमारे शरीर के काम आती है तथा जो कार्बनडाइ - आक्साइड बनती है वह श्वसन प्रक्रिया द्वारा शरीर के बाहर निकाल दी जाती है।

इससे यह जानकारी होती है कि शरीर को सुचारू रूप से चलाने के लिए अन्न, वायु एवं पानी की आवश्यकता होती है।

### **मेदोरोग के कारण :-**

अतिसेवन, बिना मनखाना, असमय खाना, भराभरी खाना, खाना खाते समय काम करना, एकाग्र होकर भोजन न करना, भोजन के पश्चात विश्रांति न करना, भूख न होने पर भी खाना, अलग-अलग मौसम में जिन पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिये उनका ग्रहण करना, मादक पदार्थों का सेवन करना, पाचनशक्ति का मंद होने पर भी कठीन पदार्थोंका भोजन करना, असमय व प्रमाण से अधिक पानी पीना ।

१) **अतिसेवन :-** आयुर्वेद में ऐसा कहा जाता है कि मनुष्य प्रयत्नपूर्वक अपना आहार एवं निद्रा घटा- बढ़ा सकता है।

अपनी जीभ या जिह्वा पर काबू न पाना, मन पर काबू न पाना, शरीर की जरूरत से ज्यादा भोजन करना, होटल में तला हुआ, घी वाला, पनीरयुक्त पदार्थों का सेवन करना, मांसाहारी भोजन करना, मसालेदार भोजन करना, पाचन में कठिन हो ऐसा पिङ्गला खाना ये सभी अतिसेवन की पहचान है। और एक बार शरीर को ज्यादा खाने की आदत पड गई तो कम खाने पर तकलीफ होती है।

२) **विरुद्ध अन्न खाना -** दही और मछली एकही समय खाना या भरपूर मात्रामें दही खाना, पनीरयुक्त पदार्थ खाना, ऐसे न पचनेवाले भोजन को विरुद्ध अन्न कहते हैं।

३) **असमय भोजन करना -** आयुर्वेदानुसार भोजन के पाचन का समय दोपहर में १२.३० से १.३० बजे तथा सायं. को ७.३० से ८.३० बजे तक है। परंतु आजकल के व्यस्तता वाले जीवन में कोई अपने कार्यालय में सुबह ९.३० बजे १० बजे तक खाना खाकर जाता है और दोपहर में २.३० से ३.३० तक ही भोजन कर पाता है।

सुबह की ज्युटी, शाम की ज्युटी, समय की अनिश्चितता शहरो में रात को देरी से घर लौटने पर ९.३० से १२.३० बजे तक रात को भोजन करना यह सभी असमय भोजन है और उनके दुष्परिणाम हैं मंदाग्नि के रूपमें सामने आते हैं।

४) जल्दी जल्दी भोजन करना।

५) असमय व अधिक प्रमाण में पानी पीने से भी मंद अग्नि की समस्या होती है।

६) भोजन करते समय टी वी पर मैच देखना चित्रपट या अपनी पसंदीदा सीरियल देखने से भी भोजन एकाग्रचित्त होकार नहीं खा पाते हैं, जिससे शरीर में पाचकरस नहीं बन पाते हैं।

- ७ ) **भोजनोपरांत आराम न करना** – हमारी जीवन शैली वामकुक्षी है अथवा भोजन के बाद किसी भी प्रकार को मानसिक हलचल कुछ समय के लिए नहीं करना चाहिए। थोडा सा आराम करना चाहिए तभी शरीर का सारा ध्यान भोजन पचाने में लगता है और पाचनक्रिया संभव हो पाती है और नहीं तो अडचने आती है।
- ८) **भूख न होने पर भी भोजन करना :-** हमें भूख लगती है तो इसका अर्थ यह होता है कि पेट में पाचक रस ने बनना शुरू कर दिया है, और हमारे भोजन का समय हो गया है ताकि वह पाचक रस भोजन को सही प्रमाण में पचाने में मदद करे। कभी - कभी ऐसा भी होता है कि भूख लग रही है परंतु आप भोजन नहीं कर पा रहे हैं या भूख नहीं लग रही परंतु संकोचवश या व्यस्ततावश भोजन करना पडा इन सब कारणो से पाचन सुचारू रूप से नहीं हो पाता है।
- ९) **मद्यपान :-** पाश्चात्य संस्कृति का अनुकरण करने से आजकल हमारे देश की सभ्यता में मद्यपान को शिष्टाचार समझा जाने लगा है । लेकिन सही मायने में मद्यपान अति ठंडे मौसम में उपयोगी होता है हमारे देश में यह भी भूख मारने का या मंदाग्नि का कारण बनता जा रहा है।
- १०) **धूम्रपान :** इसकी भी आदत से पाचकरसों का निर्माण ठीक से नहीं हो पाता है, और पाचन में अडचने आती है।
- ११) जहाँ पाचन क्रिया मंद हो और भोजन में जड़ पदार्थों का सेवन किया जाता है।
- अतिआग्रह, वो भी उन पदार्थों के लिए जिनके बारे में हम अच्छी तरह जानते हैं जैसे कि रबडी, पुरनपोळी, बासुंदी, मिठाई, दूधी हलवा यह सभी पदार्थ हमारे पाचन क्रिया पर अधिक भार डाल देते हैं।
- जब पाचन क्रिया मंद हो और कोई त्योहार या उत्सव आ जाये तो आप सुबह के नाश्ता से लेकर रात्रि के भोजन तक लगातार अपने ऊपर अत्याचार करते

रहते हैं।

बढ़े हुए वजन को नियंत्रित करना, कम करना और कम होने पर उसे कायम रखना यह वोही लोग कर सकते हैं जिनमें धैर्य और लगे रहनेकी दृढ़ ईच्छा है। जो व्यक्ति इस तरह के प्रयास लगातार और दीर्घकाल तक निष्ठा से करते हैं उन्ही को यश मिलता है।

मेदोरोग में अति उपयोगी आयुर्वेदिक औषधि है “गंगा मेदोहर गुग्गुलु”। जो गंगा फार्मा लि., मुंबई के आयुर्वेदिक औषधि निर्माता है। यँहा पर औषधि शास्त्रोक्त विधि एवं प्राचीन ग्रंथो को आधार पर बनायी जाती है।

अभी तक आपने जो पढा है मेदोरोग मूलतः बिगड़े पाचन संस्थान का परिणाम है। गंगा मेदोहर गुग्गुलु बिगड़े पाचन संस्थान को एवं अंतिम पाचन को सुव्यवस्थित बनाने में उपयोगी साबित होती है।

एक बार पाचन क्रिया सुव्यवस्थित होने लगती है, तो शरीर में पहुँचने वाले अन्न का सही ढंग से पाचन शुरू हो जाता है, तथा संचय होने की वृत्ति खत्म होने लगती है।

मेदोरोगी को क्या पथ्य पालने चाहिए इस बारे में फिर एक बार उल्लेख कर रहें हैं!

- १) आहार - नियंत्रण : मन पर काबू पाने से जीभ पर काबू पा लिया जाता है।
- २) शरीर को प्रत्येक दिन व्यायाम की आवश्यकता है। हम लोग ऐसा सोचते हैं कि दिन भर ऑफिस में काम करने से थकने लगते हैं। लेकिन यह व्यायाम नहीं है।
- ३) अगर वजन कम करना है तो मन से दृढ़ - प्रतिज्ञा होना पडता है। एक आधा हफ्ते कडक आहार - नियंत्रण (डायटिंग) करने से वजन में थोडा सा फर्क महसूस होता है पर यह कछुआ और खरगोश जैसा ही है। अपनी प्रतिज्ञा अनुसार नियमित व्यायाम संतुलित आहार इन सभी से धीरे - धीरे सफलता

---

मिलने लगती है।

- ४) कोई व्यक्ति चयापचय अथवा आनुवांशिक रूप से भी मोटे होते हैं या कुछ लोग थायरॉइड जैसी बीमारी से भी मोटे होते हैं। इन रोगों से मोटे होने वाले लोगों को किसी रोगतज्ञ या वैद्य के मार्गदर्शन में इलाज कराना चाहिए।
- ५) भोजन हमेशा निर्धारित समय पर करने की आदत डालने से शरीर में उसी समय पाचक रसों का स्राव होने लगता है और उसी समय तेज भूख लगने लगती है। भूख का न लगना - इसका अर्थ, पाचक रस का आँत में स्राव न होना और उस वक्त आपने भोजन कर लिया तो भोजन का पाचन सही ढंग से नहीं होता है और शौच भी साफ नहीं आता है। उससे शरीर भी तंदुरुस्त नहीं रहता है। इसलिए हमें भगवान से निरोगी तथा स्वस्थ रहने के साथ अच्छी भूख की भी कामना करनी चाहिए।  
रात्रि का भोजन एवं रात्रि को नींद में कम से कम दो-तीन घंटे का अंतर होना चाहिए।
- ६) मन अगर चिंताग्रस्त है तो भी पाचन सुचारु रूप से नहीं होता है इसलिए भोजन करते समय हमेशा प्रसन्नचित्त होना चाहिए।
- ७) भोजन करते समय एकाग्रचित्त होकर ही भोजन करना चाहिए एवं भोजन का खूब चबाचबाकर खाना चाहिए टी.व्ही. देखते देखते खाना ये गाड़ी चलाते समय मोबाईल पर बात करने के समान धोकादायक है।
- ८) कुछ लोग डायटिंग का मतलब समझते हैं कि खूप पानी पीना सिर्फ हरी सब्जियों का सूप पीना, शक्कर, मीठे पदार्थों को वर्जित करना।  
यह सब एक मायने में गलत है क्योंकि कि शास्त्रों में लिखा है कि भोजन खुशबूदार होना चाहिए जिसकी खुशबू अथवा जिसे देखने से ही मन प्रसन्न हो जाये ताकि पाचक रसों का सही ढंग से निर्माण होने लग जाये।

---

जो भोजन स्वादिष्ट ही न हो इसे देखकर खाने की इच्छा न हो तो पाचक रसों का निर्माण भी नहीं होता है।

अन्न का स्मरण, दर्शन, गंध, स्पर्श इन सभी बातोंका पाचक रस निर्माण में बड़ा योगदान है।

- ९) स्थूल व्यक्ति को अपने आहार का विशेष ध्यान रखना चाहिए क्योंकि डायटिंग करने से कभी - कभी कुपोषण को भी संभावना हो जाती है।
- १०) अन्न शरीर में ईंधन का काम करता है जैसे गाडी चलाने के लिए पेट्रोल या डीझल की आवश्यकता होती है। जैसे हम गाडी में पेट्रोल जरूरत पडनेपरही डालते है और उतनाही डालते है जितनी उसकी क्षमता है। वैसेही उसी प्रकार भोजन भी यज्ञकर्म है, ऐसा कर्तव्य समझकर करना चाहिए।
- ११) हमारी आयु के तीन पड़ाव होते है - बालपन तारुण्य एवं वृद्धावस्था।  
हर उम्र के पडाव में हमारी खुराक भी अलग अलग होनी चाहिये।  
बालपन से बुढापे तक हमारी खुराक अपने आप कम होने लगती क्योंकि शरीर को अपनेआप लगनेवाली ऊर्जा में कमी आ जाती है। जैसे हो हम तीस के ऊपर जाने लग जाये तो धीर-धीरे अपनी खुराक कम करनी चाहिए। जो जो पदार्थ पचने में थोडे कठिन है उनका सेवन धीरे - धीरे छोडना चाहिए।  
मेदोरोगी या मोटे व्यक्ति को तीन प्रकार से व्यायाम करनी चाहिए।
- १) शरीर में आतिरिक्त मेद का विलय होना या पाचन होना आवश्यकत है इसके लिए विविध प्रकार की व्यायाम है -
- अ) सुबह शाम तेज गति से चलना (कम से कम आधा पौना घंटा)
- ब) जो लोग दौड सकते है, जाँगिंग कर सकते है उन्हे दौडना चाहिए।
- क) साइकिल चलाना (घर में या मैदान में)
- इ) तैरना

ई) सूर्य नमस्कार करना।

इन सभी प्रकार से खूब पसीना आता है। शरीर में सभी प्रकार की हलचल से मेद का विलयन या पाचन होता है। यदि किसी को हृदयरोग, ब्लडप्रेसर या संधिवात जैसे रोग है। तो उन्हें डाक्टर की सलाह लेने के उपरांत ही व्यायाम करनी चाहिए नहीं तो कोई और परेशानी भी खड़ी हो सकती है।

- २) योगासन : अलग - अलग प्रकार के योगासन करने से शरीर लचीला हो जाता है और मेद का विलय होने लग जाता है।

आसन करते समय पेट की इंद्रियों पर सही प्रमाण में दबाव का निर्माण करके उनको उत्तेजना देना और उनका आकार नियंत्रण में रखना इसपर ध्यान रहना चाहिये।

- ३) वज्रासन, पवनमुक्तासन, मंडूकासन, सर्वांगासन, हलासन, पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन, गोमुखासन, सिंहासन, नौकासन, त्रिकोणासन इन सभी प्रकार के आसन करने चाहिए। इसमें सबसे महत्वपूर्ण यह है कि इन आसनों की पूर्वास्थिति, मध्यस्थिति एवं उत्तरस्थिति किसी योग शिक्षक से समझ लेनी चाहिए। आसन शास्त्रीय तरीकेसे करेंगे तोही फायदा होता है।

- ४) प्राणायाम : प्राणायाम क्रिया से शरीर से अशुद्ध हवा बड़े प्रमाण में शरीर से बाहर निकल जाती है, और शुद्ध हवा शरीर में प्रविष्ट हो जाती है। कपालभाती, भस्त्रीका इन प्राणायाम को करने से खूब पसीना आता है, एवं मेद का विलय होने लगता है।

गंगा मेदोहर गुग्गुल में ऐसे घटक है जिससे स्थूलपाचन व सूक्ष्मपाचन दोनों में ही सुधार होने लगता है।

सूक्ष्म पाचन बिगडनेसेही मेद का निर्माण होते रहता है। गंगा मेदोहर गुग्गुल पहलेले सूक्ष्म पाचनमें सुधार लाकर नया मेद शरीरमें बनने पर नियंत्रण लाता है। उसका दुसरा महत्वपूर्ण काम है शरीरमें सालोंसे जमा होते रहे मेद की विलय करके, पाचन करके अपनी जगहसे अलग करने के बाद शरीरसे मलमूत्र द्वारा बाहर

---

निकालना ।

आवश्यकतानुसार आहार, व्यायाम, योगासन, प्राणायाम यह सब मिलकर स्थूलपाचन एवं सूक्ष्मपाचन को गंगा मेदोहर गुग्गुल ठीक करता है। इन तीनों का संगम किसी भी व्यक्ति को निरोगी, सुडौल एवं पतला - दुबला आकर्षक बनाता है। गंगा फार्मास्युटिकल्स लि., की मेदरोग को नियंत्रित करनेवाली और उसीके साथ होने वाले अन्य विकारोंपर जो औषधियाँ हैं-

- ✓ गंगा मेदोहर गुग्गुल
- ✓ गंगा आमपाचन वटी
- ✓ गंगा निर्मलय चूर्ण
- ✓ त्रिफला चूर्ण
- ✓ गंगा केशम टॅब्लेटस्

मेदोरोग (बढा हुआ वजन) नियंत्रण करते हुए व्यायाम योगासन, प्राणायाम इन सब पर विचार करना चाहिए क्योंकि व्यायाम करने से बढे हुए मेद का विलय होता है। उससे मेद का पाचन होता है और मेद (पसीने) के रूप में शरीर से बाहर हो जाता है।

चलना, दौडना, सायकलिंग, तैरना इन सभी व्यायाम को रोज करना चाहिए और तब तक करना चाहिए जबतक खूब पसीना न निकल आये।

मंदाग्नि के कारण वजन कम करने के प्रयत्न में कभी कभी वातवृद्धि हो सकती है।

तब बाह्य स्नेहन (तेल मालिश) व वाष्पस्वेदन (भाप लेने से पसीना आना) करना चाहिए इससे वात का शमन होता है।

स्नेहन (तेल मालिश) करते समय एरंड तेल का उपयोग करना चाहिए एवं नाजुक व्यक्तियों के लिए बाष्पस्वेदन एवं व्यायाम स्वेदन उपयुक्त होता है।

➤ गंगा मेदोहर गुग्गुल पाचन सुधारता है तथा जमे हुए मेद का भी विलय (पिघलना) करता है।

➤ गंगा आमपाचन वटी से अन्न के स्थूलपाचन में सहायता मिलती है।

➤ मेद का विसर्जन (शरीर से बाहर निकलना) मूत्र, मल व स्वेद (पसीना) द्वारा होता है। इसके लिए गंगा निर्मलय चूर्ण अथवा त्रिफला चूर्ण रात्रि को गरम पानी से लेने से लाभ होता है।

➤ बाल गिरने की समस्या में गंगा केशम टब्लेटस् अत्यंत उपयोगी है।

### मेदरोगी की आहार ग्रहण करते समय पथ्य पालन

पथ्यकारक आहार आहार सुपाच्य होना चाहिए	वर्जित आहार वातवृद्धि करनेवाले भोजन को वर्जित करना
संतुलित आहार	भोजन करने से वात, पित्त, कफ इन तीनों दोषों की वृद्धि न हो इसका ध्यान रखना
सब्जियाँ अधिक प्रमाण में ग्रहण करना	बैंगन, आलू, मटर आदि वर्जित
फल, चीकू, पपिता, तरबूज, खरबूज, संतरा मौसंबी खाना चाहिए	कैला, आम, सीताफल टालना चाहिए
मलाई निकला हुआ दूध एवं ताजा छाँछ लेना चाहिये	दही, मक्खन कम करना
ताजा बना हुआ भोजन करना	बासी भोजन (पापड, आचार) वर्जित
कडधान्य में मूँग, मसूर, चौली (रमास) खाना चाहिए	अरहर, हरभरा, उडद, मोठ आदि वर्ज्य
ताजी रोटी, फुल्के या जवार की रोटी सेंके हुअे चावल का भात खाना चाहिए	बेकरी खाद्य पदार्थ जैसे ब्रेड, पेस्ट्री वर्ज्य
	खमीरवाले पदार्थ जैसे इडली डोसा, मेंदूवडा, उत्तप्पा वर्जित
	दूध की मिठाई, खोया, पनीर वर्जित
ठंडे पानी में शहद डालकर पीना चाहिये	तली हुई चीजे जैसे आलू-परांटे, पूरी पकौड़ी वर्ज्य तथा मांसाहारी भोजन वर्जित

---

## सूक्ष्मपाचन

छोटी आत में पाचन होने पर अन्न के सूक्ष्म कण ग्लायकोजन, अमिनो अॅसिड और वसायुक्त ग्लिसरोल में परिवर्तित हो जाते हैं और यह कण रक्तप्रवाह में मिलकर पूरे शरीर में घूमते हैं, ये सूक्ष्म कण ही शरीर को लगनेवाली ऊर्जा का निर्माण करते हैं।

चलना, दौड़ना, तैरना, साइकिलिंग, व्यायाम इन सभी क्रियाओं में शरीर को अत्याधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है।

आहार से मिलनेवाले सूक्ष्मकणों - ग्लायकोजन, अमिनो अॅसिड तथा ग्लिसरोल में सबसे अधिक ग्लायकोजन यदि कम होने लगता है तो अमिनो अॅसिड तथा ग्लिसरोल का रूपांतर ग्लायकोजन में होने लगता है। जब अत्याधिक ऊर्जा की आवश्यकता नहीं होती है। उस समय वसायुक्त अॅसिड एवं ग्लिसरोल शरीर में चर्बी के रूप में जमा होने लगते हैं और जरूरत पडने पर अपना रूपांतर ग्लायकोजन में करते हैं। केवल ग्लायकोजन शरीर में एकत्रित नहीं होता है। आपके शारीरिक श्रम के अनुसार अथवा अपने व्यवसाय के अनुरूप ही आपको भोजन करना चाहिए। उदाहरणार्थ : व्यापारी, बौद्धिक काम करनेवाले, ऑफिस में ऑफिसर, क्लर्क इन सभी को कम से कम आठ से दस घंटे बैठकर काम करना पडता है इन्हें कम ऊर्जा की आवश्यकता होती है जबकि अधिक शारीरिक श्रम करनेवाले जैसे कि खिलाडी, मशीनो पर काम करनेवाले, मजदूर इन्हे अधिक ऊर्जा की आवश्यकता पडती है।

अगर दोनो वर्गों को एक जैसा भोजन दिया जाय तो पहले वर्ग (कम ऊर्जा की आवश्यकता) वाले लोगों में वसा एकत्रित होने लगती है। तथा दूसरे वर्ग (अधिक ऊर्जा की आवश्यकता) वाले लोगों में अन्न से उत्पन्न ऊर्जा का तुरंत उपयोग होने लगता है।

पहले वर्ग वाले लोगों में मेदसंचय होने लगता है। और वे लोग, गोलकार एवं मोटे होने लगते हैं तथा दूसरे वर्ग के लोग सुंदर सुडौल एवं आकर्षक दिखते हैं।

---

मेदोरोग में सबसे महत्वपूर्ण बात है सूक्ष्मपाचन का ध्यान रखना।

आजकल फास्टफूड का जमाना है तो फास्टफूड जंकफूड, बेकरीफूड का प्रचलन है और यह सभी हमारे शरीर में अनावश्यक ऊर्जा का निर्माण करते हैं।

पसंद-नापसंद भोजन, हमारे शरीर के लिए क्या आवश्यक या घातक है इन बातों पर विचार न करते हुए जो भोजन किया जाता है उससे न केवल स्थूलपाचन बल्कि सूक्ष्मपाचन भी बिगड़ जाता है। वनस्पति घी बहुत ही घातक होता है क्योंकि सामान्य तापमान में भी यह जमा हुआ रहता है इसे पिघलाकर खाद्य पदार्थ बनाने पर भी यह टंडा होने पर जमा जाता है। मिठाईवाले की दुकानपर बहुतासी मिठाईयाँ वनस्पति घी की बनी होती हैं। ऐसी मिठाई बनने पर भी यह घी अपना गुणधर्म नहीं छोड़ता है इसको खाने से यह हमारी रक्तनलिकाओं में जमने लगता है।

हमारी आँखों, रीढ़, हृदय को रक्त पहुँचानेवाली रक्तनलिकाओं में इसका जमाव होने लगता है और रक्तप्रवाह में अवरोध उत्पन्न होता है, जिसके कारण दृष्टि कम होना, हृदयरोग अथवा अन्य बीमारियाँ होने लगती हैं।

केवल व्यायाम और आहार नियंत्रण से ही जमी हुई चर्बी कम नहीं होती है। जैसे टंड के मौसम में नारियल तेल जम जाता है और उसको पिघलाने के लिए गरमपानी में रखकर उसका उपयोग किया जाता है वैसे ही शरीर से मेद को बाहर निकालने के लिए आयुर्वेदिक औषधि का उपयोग किया जाता है।

गंगा मेदोहर गुग्गुल के सभी घटक अपनी कार्य क्षमता से नितंब, जाँघ पर, पेट पर जमा हुआ मेद कम करने में सहायक होते हैं।

गंगा मेदोहर गुग्गुल के घटक आँवला, हरडा, बेहडा, चित्रक, सौँट, कालीमिर्च, पिपली, नागरमोथा, वायविंडग एवं शुद्ध गुग्गुल है।

---

कार्य : चित्रक भूख बढ़ाने में एवं पाचन में सहायक होता है। सोंठ, कालीमिर्च, पिपली दीपन एवं पाचन का कार्य करती है। एवं स्थूलपाचन व सूक्ष्मपाचन में सुधार करती है। नागरमोथा, हरडा, आवला, बहेडा, मूत्रसंस्थान एवं पाचन संस्थान द्वारा मेद विसर्जन में सहायक होते हैं। शुद्ध गुग्गुल अतिरिक्त मेद का शरीर में विलयन कर उसका पाचन कर शरीर से मूल एवं-मूत्र मार्ग से बाहर करने में सहायक होता है।

### हमारी कंपनी के विषय में जानकारी

**गंगा फार्मास्युटिकल्स लि.** यह आयुर्वेदिक औषधि बनाने वाली कंपनी है जो १९७४ से अर्थात् ३४ वर्षोंसे औषधि निर्माण में कार्यरत है।

यहाँ पर बनने वाली प्रत्येक औषधि का प्रयोगशाला में निरीक्षण - परीक्षण होता है। फिर माइक्रोबायोलॉजी प्रयोगशाला में उसका सूक्ष्म जीवाणु मुक्त औषधि के लिए परीक्षण होता है। तब वह औषधि पैक होकर बाजार में उपलब्ध होती है।

गंगा की औषधियाँ पूर्व में असम, उत्तर में पंजाब, हिमाचल वैसेही गुजरात, महाराष्ट्र, कर्नाटक, उड़ीसा, चेन्नई तक उपलब्ध है।

विदेशो में भी कई जगह जैसे कनाडा, मॉरीशस, आस्ट्रेलिया, जर्मनी तथा अन्य जगहो पर इन दवाओ को प्रसिद्धि मिली है।

अपने ग्राहकों को उच्चतम दर्जे की दवा उपलब्ध करना ही हमारा मुख्य ध्येय है।

## गंगा फार्मास्युटिकल्स लि के आयुर्वेदिक उत्पादन

	रोगाधिकार	मात्रा	अनुपान	कालावधि
१) गंगा मेदोहर गुग्गुल	मेदोरोग	२ गोली २ बार	सादे पानीसे	जरूरतानुसार ३-६ महिने तक
२) गंगा आमपाचन बटी	भूख न लगना अपचन, मंदाग्नि	भोजनोपरांत २ गोली	सादे पानीसे या चूसकर	जरूरतानुसार
३) गंगा निर्मलय चूर्ण	कब्ज, पाईल्स बद्ध कोष्ठता	रात को सोते समय १ चम्मच	गुनगुने पानी से	जरूरतानुसार
४) गंगा केशम टैबलेटस्	बालों का गिरना	२ गोली २ बार	सादे पानीसे	३ - ६ महिने
५) असुका टैबलेटस्	अम्लपित्त (एसिडिटी)	२ गोली २ बार	सादे पानीसे	पित्त बढने पर कुछ दिनों तक प्रयोग करते रहे
६) वातो टैबलेटस्	जोडो के दर्द में	२ गोली २ बार	सादे पानीसे	जोडो में दर्द होने पर २ - ३ सप्ताह १ - २ महिने
७) स्वताज टैबलेटस्	रक्तशुद्धि मुँहासों के लिए	२ गोली २ बार	सादे पानीसे	३ महिने
८) फेमोहर्ब टैबलेटस्	महिलाओंकि माहवारी की समस्या के लिए	२ गोली २ बार	सादे पानीसे	

सूचना : औषधि की मात्रा आपके डॉक्टरकी सलाह से ले ।