

मोटापे की यौगिक चिकित्सा

निकिता¹, डॉ. सागर कछवा²

¹अभ्यर्थी, एम. ए. योग, श्री. जे. जे. टी. यूनिवर्सिटी झुंझुनू, राजस्थान

²एसोसिएट प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

सारांश

आज के आधुनिक युग में मोटापा एक गंभीर समस्या बन गया है। हाल के वर्षों में, मोटापा खतरनाक दर से बढ़ रहा है। 1980 में, इंग्लैंड में 6% वयस्क पुरुष और 8% वयस्क महिलाएं मोटापे से ग्रस्त थीं। 1998 तक आकड़े क्रमशः 17% और 21% तक बढ़ गये थे। भारत में मोटापा बड़ी महामारी बनता जा रहा है। इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च के अनुसार, दिल्ली का लगभग हर चौथा बच्चा मोटापे का शिकार है। भारत का मोटापे में चीन के बाद दूसरा स्थान है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के मुताबिक, 1975 के बाद दुनिया में मोटापा तीन गुना बढ़ा है। इंडियन जर्नल कम्युनिटी मेडिसिन के अनुसार, सिर्फ भारत में ही 135 मिलियन लोग मोटापे का शिकार हैं। शहरी इलाको में ग्रामीण इलाको की तुलना में मोटापे की समस्या 30 से 50 फीसदी तक ज्यादा है, सर्वे बताते हैं की गावों में पांच प्रतिशत और शहरों में बीस प्रतिशत लोग इसकी चपेट में हैं। प्रत्येक वर्ष 11 अक्टूबर को हम विश्व मोटापा दिवस के रूप में मनाते हैं।

परिचय

मोटापा वो स्थिति होती है, जब अत्यधिक शारीरिक वसा शरीर पर इस सीमा तक एकत्रित हो जाती है की वो स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डालने लगती है। यह आयु संभावना को भी घटा सकता है। शरीर भार सूचकांक (B.M.I.) मानव भार और लम्बाई का अनुपात होता है, जब 25 कि.ग्रा/मी² और 30 कि.ग्रा/मी² के बीच हो, तब मोटापा-पूर्व स्थिति, और मोटापा जब ये 30 कि.ग्रा/मी² से अधिक हो। मोटापा बहुत से रोगों से जुड़ा हुआ है, जैसे हृदय रोग, मधुमेह, निद्रा कालीन स्वास समस्या, कई प्रकार के कैंसर। मोटापे का प्रमुख कारण अत्यधिक कैलोरी वाले खाद्य पदार्थों का सेवन, शारीरिक गतिविधियों का आभाव, आनुवांशिकी का मिश्रण है। हालांकि मात्र आनुवांशिक, चिकित्सकीय या मानसिक रोग के कारण बहुत ही कम संख्या में लोग मोटे पाए जाते हैं

| मोटापा कम करने के लिए सुबह-सुबह पानी थोड़ा गर्म करके पीना चाहिए जिससे शरीर के अन्दर वसा जमा न हो , जिससे मोटापा नहीं बढ़ेगा |

मोटापे का कारण

मोटापे के कई कारण हो सकते हैं | इनमें से प्रमुख हैं :-

- मोटापे और शरीर का वजन बढ़ना , उर्जा के सेवन और उर्जा के उपयोग के बीच असंतुलन के कारण होता है |
- अधिक चर्बी युक्त आहार का सेवन करना भी मोटापे का कारण है |
- कम व्यायाम करना और स्थिर जीवन यापन मोटापे का प्रमुख कारण है |
- असंतुलित व्यवहार और मानसिक तनाव की वजह से लोग ज्यादा भोजन करने लगते हैं , जो मोटापे का कारण होता है |
- शारीरिक क्रियाओं के सही ढंग से नहीं होने पर भी शरीर में चर्बी जमा होने लगती है , ये भी मोटापे का एक कारण है |
- बाल्यावस्था और युवावस्था के समय का मोटापा वयस्क होने पर भी रह सकता है |
- कई लोगों को दिन में खाना खाके सोने की आदत होती है जो मोटापे का कारण बन सकती है |
- बहुत ज्यादा मीठे का सेवन करने से भी मोटापे का खतरा रहता है |

मोटापे का लक्षण

मोटापा शारीरिक और मानसिक स्तर पर जीवन में कई सारे परिवर्तन लाता है | जिसके कारण व्यक्ति में इसके लक्षण परिलक्षित होते हैं | किन्तु कई बार लोग इन्हें महत्व नहीं देते और इसके बारे में कोई चिकित्सकीय परामर्श नहीं लेते जो आगे चलकर उनके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है |

मोटापे के प्रमुख लक्षण निम्न प्रकार से हैं :-

सांस फूलना - बार बार सांस फूलने की समस्या का होना मोटापे का लक्षण है जो कई कारणों से हो सकता है और कई रोगों का कारण बनता है |

पसीने में वृद्धि - अचानक से बार -बार पसीना आना और वह भी बहुत , यह दर्शाता है की व्यक्ति मोटापे से ग्रसित है |

खराटे - आमतौर पर मोटापे से बेहाल लोगों को नींद में बहुत खराटे लेते देखा जा सकता है मोटापा बढ़ने के साथ- साथ यह समस्या और भी बढ़ती जाती है |

शारीरिक गतिविधि के साथ सामजस्य करने में अचानक असमर्थता का अनुभव करना - सामान्य रूप से कोई भी शारीरिक गतिविधि करने में असमर्थ होते जाने का सम्बन्ध भी मोटापे से है और यह मोटापे का सबसे प्रमुख लक्षण है ।

प्रतिदिन बहुत थकान महसूस करना - आमतौर पर बिना किसी अतिरिक्त कार्यभार के लगातार थकान का अनुभव करना भी मोटापे का एक प्रमुख लक्षण है ।

पीठ और जोड़ में दर्द - मोटापे की समस्या ग्रसित लोगों में पीठ और जोड़ों के दर्द सामान्य रूप से देखा जा सकता है ।

आत्मविश्वास और आत्मसम्मान में कमी का अनुभव - शारीरिक समस्याओं के कारण किसी भी काम को करने की क्षमता में कमी आ जाती है और स्वयं पर विश्वास भी नहीं होता जिसके चलते आत्मसम्मान में भी कमी आ जाती है ।

अकेला महसूस करना - मोटापे में अकेलापन अनुभव करना एक आम बात है । शारीरिक परिवर्तनों के चलते लोग स्वयं को सबसे अलग और एकाकी महसूस करते हैं ।

जरूरत से ज्यादा या कम सोना - यदि हम जरूरत से ज्यादा सोते हैं तो यह हमारे मोटापे का बहुत बड़ा लक्षण है ।

मोटापे का निदान

1. आपके स्वास्थ्य इतिहास की जाँच करना- डॉक्टर आपके बारे में जानकारी लेंगे जैसे की आपके वजन का इतिहास , वजन कम करने की लिए किए गये प्रयास , व्यायाम की आदत, खान- पान की आदतें , कोई दवाई जो लम्बे समय से ले रहे हो , तनाव का स्तर और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में पूछेंगे ।

2. सामान्य शारीरिकपरिक्षण - इनमें आपकी लम्बाई को मापा जाता है औरआपके महत्वपूर्ण संकेतों की जाँच की जाती है जैसे की हृदय की गति , बीपी, शरीर का तापमान , पेट की जाँच ।

3. आपके के बीएमआई की गणना करना - डॉक्टर आपके मोटापे के स्तर को जानने के लिए , आपकी बीएमआई की गणना कर सकते हैं ।

4. आपकी कमर की परिधि को मापना - कमर के आस- पास जमा हुए वसा से कई बिमारियों का जोखिम बढ़ सकता है जैसे की डायबिटीज और हृदय रोग ।

5. खून की जाँच - डॉक्टर द्वारा सुझाए गये खून के परिक्षण आपके स्वास्थ्य , जोखिम कारक और आपको होने वाले लक्षणों पर निर्भर करते हैं - कोलेस्ट्रॉल टेस्ट, लीवर फंक्शन टेस्ट, फास्टिंग ग्लूकोज टेस्ट व थायरायड टेस्ट आदि ।

मोटापे की BMI रिपोर्ट निम्न प्रकार से है -

भार/ लम्बाई अनुपात	वर्गीकरण
<18.5	कम भार
18.5-24.9	सामान्य भार
25.0-29.9	अधिक भार
30.0-34.9	श्रेणी-1 मोटा
35.0-39.9	श्रेणी-2 मोटा
>40.0	श्रेणी-3 मोटा

जिसकी bmi रिपोर्ट 18.5 से कम है उसका भार कम है और 18.5 - 24.9 के मध्य है उसका भार सामान्य है | इससे उपर bmi रिपोर्ट है तो भार बढ़ता ही जाता है जैसा की सारणी में दर्शाया गया है |

मोटापे से ग्रसित लोगो का परिक्षण किया गया जो निम्न प्रकार से है -

नाम	उम्र(वर्ष)	वजन (kg)	लम्बाई (m ²)	BMI
1. राकेश	35	90	2.33	38.626
2. मनोज	45	102	2.57	39.688
3. सरोज	27	89	1.96	45.408
4. मोहित	31	117	2.67	43.820
5. योगेश	49	96	2.27	42.290
6. रमन	57	108	2.56	42.187
7. आशीष	22	95	2.11	45.023

उपरोक्त सारणी में किसी व्यक्ति की BMI रिपोर्ट को इस प्रकार दर्शाया गया है - उदाहरण के तौर पर जैसे राकेश की उम्र 35 वर्ष है तथा उसका वजन 90 kg है और उसकी लम्बाई 2.33 m² है जिसके आधार पर उसकी BMI रिपोर्ट 38.626 है इसलिए राकेश को श्रेणी 2 मोटापे में रखा जाएगा |

मोटापे की यौगिक चिकित्सा

यदि एक दृढ़ निश्चय के साथ प्रतिदिन योग का अभ्यास प्रारंभ किया जाए तो सभी मोटे व्यक्तियों का वजन कम होकर सामान्य स्तर आ जाता है |

आसन- आसन मोटे व्यक्तियों में उर्जा के प्रवाह में आये अवरोधों को दूर कर प्राणों को मुक्त करने में, मन में पुनः तेजस्विता लेन एवं अन्तःस्रावी ग्रंथियों को संतुलित करने के लिए अति आवश्यक है | मोटे लोगो को बिना थके अधिकतम अभ्यास करना चाहिए | मोटे व्यक्ति में शारीरिक और मानसिक दोनों ही शक्तिया कम होती है | आसनों के द्वारा तेजस्विता में धीरे-धीरे , किन्तु निश्चित रूप से वृद्धि होती है | इनसे बिना किसी प्रयास के क्रमशः नाड़ियों एवं अन्तःस्रावी मार्गों में पुनर्सन्तुलन आता है | योग के द्वारा पतले होने एवं पुनर्सन्तुलन लाने की प्रक्रिया जिम्नास्टिक से प्रत्येक स्तर पर भिन्न है , क्योंकि जिम्नास्टिक का उद्देश्य वजन को तेजी से कम करना है , किन्तु इसका प्रभाव अस्थायी रूप से ही पड़ता है | आसनों में सर्वोत्तम अभ्यास है- पवनमुक्तासन , वज्रासन एवं शक्तिबंध समूह तथा सूर्यनमस्कार | इन सरल आसनों का कुछ महीनों तक नियमित रूप से अभ्यास करने के बाद उच्च आसनों को भी सम्मिलित किया जा सकता है, क्योंकि ये विशेष रूप से अन्तःस्रावी ग्रंथियों एवं मेरुदण्ड से सम्बन्धित स्नायुओं को संतुलित करते है |

प्राणायाम- भ्रामरी और नाडी-शोधन प्राणायाम तेजस्विता को पुनर्प्राप्त करने के लिए उपयोगी है , परन्तु वे प्राणायाम जिनसे भूख में वृद्धि होती है , नहीं करने चाहिए | सरल भस्त्रिका का अभ्यास चयापचय को बढ़ाता है और वसा को कम करता है , इसलिए यह किया जा सकता है |

षट्कर्म- नेति और कुंजल प्रतिदिन आवश्यक है और एक बार किसी आश्रम में जाकर कुशल मार्गदर्शन में पूर्ण शंखप्रक्षालन का अभ्यास भी करना चाहिए | इसका अभ्यास सप्ताह में दो बार करते रहना चाहिए | इससे अवरुद्ध एवं निस्तेज पाचन संस्थान , निष्क्रिय यकृत और अग्नाशय पुनः क्रियाशील हो जाता है | इनके परिणाम स्वरूप शारीरिक हल्कापन , बढ़ी हुई जैविक उर्जा तथा वैचारिक स्पष्टता का पुनः अनुभव किया जा सकता है |

शियिलीकरण- योगनिद्रा का अभ्यास प्रतिदिन आवश्यक है | इसमें नकारात्मक संकल्प नहीं लेना चाहिए , क्योंकि इससे हो सकता है की अति आहार की आदत और बढ़ जाए | 'मेरी तेजस्विता प्रतिदिन बढ़ रही है' या 'प्रतिदिन आहार से मेरी अधिकतम सृजनात्मक शक्ति मुक्त हो रही है' , इसे प्रकार के सकारात्मक संकल्प से निस्तेज एवं त्रुटिपूर्ण जीवन शैली को सुधारने में मदद मिलती है |

आहार सम्बन्धी नियम :-

समय	आहार योजना (शाकाहारी)
सुबह (9:00-9:30 AM)	1 कप कम दूध वाली पतंजली दिव्य पेय/ ताज़ी सब्जी का सलाद जैसे - टमाटर आदि / फलों का सलाद / पतंजली दलिया / अंकुरित अनाज
दोपहर का भोजन (1:00-2:00 PM)	2-3 ककड़ी , खीरा, अंकुरित अनाज, (चना, मुंग) या हरा सलाद 2 छोटी रोटी , 1 कप उबली हरी सब्जियों के साथ और छाछ , छोटी कटोरी चावल + दाल
शाम का नाश्ता (4:30 PM)	1 कप दिव्य पेय + पतंजली आरोग्य बिस्कुट / सब्जियों का सूप , सलाद
रात का भोजन (7:00-8:00 PM)	सूप (टमाटर , पालक) या मीठी मकई तथा पापड़ ले सकते हैं + 1 छोटी कटोरी सब्जी या रोटी

इनके अलावा मोटे लोगों को गुनगुने पानी के साथ शहद और निम्बू मिलाकर पीना चाहिए | अगर असहनीय भूख लगे तो (30 ml) गाजर का जूस , खीरा , संतरा या फिर अंकुरित चना लेना चाहिए | चाय के स्थान पर 1 कप पतंजली दिव्य पेय की आदत डाल लेनी चाहिए |

समूह 1			समूह 2		
नाम	उम्र	परिणाम	नाम	उम्र	परिणाम
1. राकेश	36	100%	1. सुमित	30	100%
2. रवि	28	98%	2. अनिल	35	100%
3. विनित	25	95%	3. अमित	38	100%
4. राज	31	100%	4. अशोक	44	100%
5. रमन	37	90%	5. अरुण	39	100%
6. राहुल	21	96%	6. अन्द्र	33	100%
7. साहिल	34	100%	7. अवीर	36	100%

8. आनंद	23	100%	मिश	4	0%

समूह 1 की उम्र समूह 2 की बजाय कम है तो उनका परिणाम बेहतर है क्योंकि उनका शरीर क्षमता रखता है जल्दी रिकवर होने की ।

निष्कर्ष

मोटापे से संबंधित अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम से बचने के लिए स्वस्थ वजन बनाए रखना महत्वपूर्ण है । इसलिए ज्यादा खाने से पहले सोचे और हर दिन व्यायाम करना न भूले । इसके अलावा , एक घंटे में एक बार चलने के लिए रिमाइन्डर रखे । एक स्वस्थ जीवन शैली का नेत्रत्व करे । अपने शरीर को धन्यवाद दे और उसकी देखभाल करे , आपके पास जीने के लिए एक ही है ।

सन्दर्भ

1. एरेन्स बी, प्राईमेसटा पी । इंग्लैंड के लिए स्वास्थ्य सर्वेक्षण हृदय रोग । लन्दन स्टेशनरी कार्यालय, 1998 ।
2. हैवलिक आर , ह्यूबर्ट एच , फैब्जित्ज आर, एट अल । वजन और उच्च रक्तचाप । एन इंटर्न मेड 1983;98 :855-9.
3. राष्ट्रीय लेखा परीक्षा कार्यालय रिपोर्ट । इंग्लैंड मे मोटापे से निपटना । नियंत्रक और महालेखा परीक्षक की रिपोर्ट 2001. लन्दन , द स्टेशनरी ऑफिस 2001.
4. मैन्सन जे , विलेट डब्ल्यू , स्टेम्फर एम, एट अल । महिलाओं मे शरीर का वजन और मृत्यु दर । एन इंग्लैंड जे मेड 1995; 333 : 677-85 ।