

आयुर्वेद की दृष्टि से स्थौल्य अर्थात् अधिक वजन या मोटापा

डॉ. आकांक्षा गुप्ता¹, आयुर्वेदिक चिकित्सक

¹पेटेल्स पैराडाइस, एल आई सी कालोनी मुख्य मार्ग, यशवंतपुर, बेंगलुरु

डॉ. प्रियंका कौशिक², आयुर्वेदिक प्रवक्ता,

²श्री नारायण प्रसाद अवस्थी शासकीय आयुर्वेद महाविद्यालय, रायपुर

डॉ. विशाल केशरी³, वैज्ञानिक 'एफ'

³सूक्ष्मतरंग नलिका अनुसंधान तथा विकास केंद्र, जालाहल्ली, बेंगलुरु

1. प्रस्तावना

मानव शरीर में अतिरिक्त चर्बी का जमा होना मोटापे या अधिक वजन का कारण होता है। आयुर्वेद में अधिक वजन या मोटापा स्थौल्य के नाम से जाना जाता है। किसी व्यक्ति द्वारा अत्यधिक मीठा, वसा और कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन के सेवन से यह स्थौल्य नामक बीमारी उत्पन्न होती है। यह प्रवृत्ति विशेष रूप से कफ प्रमुख व्यक्तियों में देखी जाती है। कफज पुरुष अन्य प्रकृति पुरुष की तुलना में अधिक वजन या मोटापे से ग्रस्त होते हैं। आचार्य चरक ने स्थौल्य को संतरपणजन्य विकार (शरीर के अति पोषण) के रूप में वर्गीकृत किया है। मोटापे के कारण स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है, जीवन प्रत्याशा कम हो सकती है और स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ सकती हैं। मोटापा जटिलताओं का कारण बनता है। मोटे रोगियों को लंबे समय में मधुमेह, हृदय रोग और उच्च रक्तचाप होने का खतरा होता है। अनुमान बताते हैं कि मोटापे का वैश्विक प्रसार 1980 से 2014 तक दो गुना बढ़ गया है। अधिक वजन और मोटापे को मधुमेह, इस्केमिक हृदय रोग, मेदोदुष्टी (वसा चयापचय के विकार), उच्च रक्तचाप, इस्केमिक स्ट्रोक, ऑस्टियोआर्थराइटिस और कैंसर के बोझ के लिए जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। आयुर्वेद में, अतिस्थौल्य (मोटापा) को मेदा (वसा/वसा ऊतक) और मांस (मांस/मांसपेशियों के ऊतकों) के अत्यधिक संचय के रूप में वर्णित किया गया है, जिससे कूल्हों, पेट और स्तन में सूजन आ जाती है। आयुर्वेद में इसे संतरपणजन्य विकार (अत्यधिक कैलोरी के सेवन से होने वाली बीमारी) में से एक माना जाता है।

2. अधिक वजन या मोटापे के प्रमुख कारण एवं व्यक्तिपरक लक्षण

मानव शरीर में मोटापा विभिन्न कारणों के वजह से हो सकता है, जिसमें से कुछ प्रमुख कारण कुछ इस प्रकार हैं: (क) वसा और कार्बोहाइड्रेट में उच्च, ऊर्जा से भरपूर खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन, (ख) अधिक भोजन और अनियमित भोजन की आदतें, (ग) गतिहीन जीवन शैली के कारण, (घ) शारीरिक गतिविधियों में कमी, (च) आनुवंशिकी, अंतःस्रावी विकार, चिकित्सीय कारण या मानसिक रोग, (छ) दिन के समय सोना इत्यादि। मानव शरीर में मोटापे के कुछ प्रमुख लक्षण: (क) थोड़ी मेहनत या कम शारीरिक गतिविधि पर भी सांस फूलना, (ख) काम करने में रुचि की कमी, (ग) शारीरिक दुर्गंध के साथ अत्यधिक पसीना (अतिस्वेद) आना, (घ) अत्यधिक भूख लगना (अतिक्षुधा), (च) अधिक प्यास लगना (अतिपिपासा), (छ) थकान महसूस होना, (ज) अत्यधिक नींद आना (तंद्रा), (झ) भारी काम करने में कठिनाई (अक्षमता), (ट) शरीर की शक्ति में कमी (अल्पबल), (ठ) सुस्ती (जड़ता), (ड) अल्पायु इत्यादि हैं।

3. अधिक वजन या मोटापे के दोष (अवांछित) एवं निदान

4. मानव शरीर में मोटापे के कारण होने वाले कुछ प्रमुख अवांछित दोष: (क) आयुक्षय (जीवन प्रत्याशा में कमी), (ख) आलस्य, (ग) कृच व्यवाय (सेक्स में कठिनाई), (घ) दौर्बल्य (कमजोरी), (च) दुर्गंध, (छ) बदबूदार पसीना आना, (ज) भूख में वृद्धि, (झ) अति पिपासा (प्यास का बढ़ना) इत्यादि हैं। बॉडी मास इंडेक्स या बीएमआई का उपयोग करके अधिक वजन और मोटापे का आकलन किया जाता है। किसी व्यक्ति के किलोग्राम में वजन को उसकी मीटर में ऊंचाई के वर्ग से विभाजित करके किलोग्राम/मीटर² में बीएमआई परिभाषित किया जाता है। आम तौर पर, 25.0 से 29.9 के बॉडी मास इंडेक्स वाले रोगी को अधिक वजन वाला, और 30 या उससे अधिक बॉडी मास इंडेक्स वाले रोगी को मोटापा या अत्यधिक मोटा माना जाता है। 35 किलोग्राम/मीटर² से कम बीएमआई वाले व्यक्तियों में रोग का खतरा कम होता है (तालिका -1 और -2, चित्र-1)।

5. बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) = व्यक्ति का किलोग्राम में वजन / (व्यक्ति का मीटर में ऊंचाई)²

6.



7.

चित्र-1: बीएमआई मान के अनुसार व्यक्ति की शरीरिक स्थिति [इंटरनेट]

तालिका -1: व्यक्ति की शरीरिक स्थिति के समक्ष बीएमआई मान [इंटरनेट]

| स्थिति | बीएमआई मान (किलोग्राम/मीटर ²) |
|-------------------|---|
| कम वजन | 18.5 से कम |
| स्वस्थ या सामान्य | 18.5 - 24.9 |
| अधिक वजन | 25.0 - 29.9 |
| मोटापा | 30.0 - 34.9 |
| अत्यधिक मोटापा | 35 या अधिक |

तालिका -2: व्यक्ति की ऊंचाई और वजन के अनुसार उनका बीएमआई मान और उनकी स्थिती का वर्गीकरण [इंटरनेट]

बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------|-------------------|----|----|----|----|----------|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|----------------|-----|-----|
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | |
| | किलोग्राम में वजन | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| मीटर में ऊंचाई | 1.50 | 45 | 47 | 50 | 52 | 55 | 56 | 59 | 61 | 63 | 65 | 68 | 70 | 72 | 74 | 77 | 79 | 81 | 83 |
| | 1.55 | 48 | 50 | 53 | 55 | 58 | 60 | 62 | 65 | 67 | 70 | 72 | 74 | 77 | 79 | 82 | 84 | 86 | 89 |
| | 1.60 | 51 | 53 | 56 | 58 | 61 | 64 | 67 | 69 | 72 | 74 | 77 | 79 | 82 | 84 | 87 | 90 | 92 | 95 |
| | 1.65 | 54 | 56 | 59 | 61 | 64 | 68 | 71 | 74 | 76 | 79 | 82 | 84 | 87 | 90 | 93 | 95 | 98 | 101 |
| | 1.70 | 57 | 59 | 62 | 64 | 67 | 72 | 75 | 78 | 81 | 84 | 87 | 90 | 92 | 95 | 98 | 101 | 104 | 107 |
| | 1.75 | 60 | 62 | 65 | 67 | 70 | 77 | 80 | 83 | 86 | 89 | 92 | 95 | 98 | 101 | 104 | 107 | 110 | 113 |
| | 1.80 | 63 | 65 | 68 | 70 | 73 | 81 | 84 | 87 | 91 | 94 | 97 | 100 | 104 | 107 | 110 | 113 | 116 | 119 |
| | 1.85 | 66 | 68 | 71 | 73 | 76 | 86 | 89 | 92 | 96 | 99 | 103 | 106 | 110 | 113 | 116 | 119 | 122 | 125 |
| | 1.90 | 69 | 71 | 74 | 76 | 79 | 90 | 94 | 97 | 101 | 105 | 108 | 112 | 115 | 118 | 121 | 124 | 127 | 130 |
| | 1.95 | 72 | 74 | 77 | 79 | 82 | 95 | 99 | 103 | 107 | 111 | 114 | 118 | 121 | 124 | 127 | 130 | 133 | 136 |
| | 2.00 | 75 | 77 | 80 | 82 | 85 | 100 | 104 | 108 | 112 | 116 | 120 | 123 | 126 | 129 | 132 | 135 | 138 | 141 |
| | | स्वस्थ या सामान्य | | | | | अधिक वजन | | | | | मोटापा | | | | | अत्यधिक मोटापा | | |

मोटापा मापने के लिए बीएमआई के अलावा कमर की परिधि का भी इस्तेमाल किया जाता है। पुरुष और महिला के लिये कमर परिधि की सामान्य सीमा क्रमशः 94-102 सेटीमीटर और 80-88 सेटीमीटर होती है। इसके अलावा अन्य स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं के खतरे का आकलन करने के लिए निम्नलिखित लैब जांच किया जाता है:

लिपिड प्रोफाइल

रक्त शर्करा (उपवास और दोपहर के भोजन के बाद रक्त शर्करा की जांच)

रक्तचाप माप

8. उपचार का आयुर्वेदिक प्रबंधन

आयुर्वेद में मोटापे के प्रबंधन की कई विधियाँ हैं, जिन्हे पंजीकृत आयुर्वेदिक चिकित्सक की सख्त निगरानी में ही करना चाहिए। कुछ आयुर्वेदिक विधियों को आगे बताया गया है।

शमन उपचार

लंघन (उपवास)

आम पचन (वसा चयापचय को बढ़ाने के लिए पाचन औषधि का मौखिक उपयोग)

रुक्ष उद्वर्तन (सूखी औषधीय चूर्ण द्वारा मालिश)

भारी और पौष्टिक आहार/ पुराना शहद, सलाद आदि जैसी चीजों का सेवन

शारीरिक व्यायाम

मानसिक काम, ध्यान, प्राणायाम

स्थौल्य के प्रबंधन के लिए संशोधन चिकित्सा (शुद्धिकरण प्रक्रिया) या पंचकर्म

वमन (चिकित्सीय उत्सर्जन)

विरेचन (चिकित्सीय शुद्धिकरण)

लेखन वस्ती (औषधीय एनीमा)

औषधियाँ

मोटापे के उपचार के लिए आयुर्वेद में दो तरह की औषधियाँ सामान्य तौर पर प्रयोग में लाई जाती हैं।

एकल औषधियाँ: गुडूची, विडंग, मुस्ता, शुंठी, आंवला, वच, दारुहरिद्र, गुग्गुलु, आदि।

यौगिक सूत्र: त्रिकटु, नवक गुग्गुलु, त्रिफला गुग्गुलु, विडंगादि चूर्ण, तकरारिष्ट, नवायस लौह, आरोग्य वर्धिनी वटी आदि।

दवा का सेवन पंजीकृत आयुर्वेदिक चिकित्सक की देखरेख में कड़ाई से ही करना चाहिए। आवश्यक परामर्श के लिए राष्ट्रीय संस्थानों या सीसीआरएएस अनुसंधान केंद्रों (www.ccras.nic.in) पर ही जाना चाहिए।

निवारक उपाय

अस्वास्थ्यकर आहार के परिणामस्वरूप शरीर में वसा ऊतक का निर्माण होता है जिसके परिणामस्वरूप वजन और मोटापा बढ़ता है। शारीरिक गतिविधि शरीर में ऊर्जा असंतुलन को कम करती है, जिसके परिणामस्वरूप वजन घटता है और मोटापा कम होता है। इसलिए, अधिक वजन या मोटापे की रोकथाम के लिए पर्याप्त फाइबर युक्त स्वस्थ आहार का सेवन, सक्रिय जीवन शैली अपनाना और तनाव और थकान को प्रबंधित करने के लिए योग और ध्यान का अभ्यास करने की अत्यधिक अनुशंसा की जाती है।



गुडूची



विडंग



मुस्ता



शुंठी



आंवला



वच



दारुहरिद्र



गुग्गुलु



पिप्पली

चित्र-2: मोटापे के उपचार के लिए एकल औषधियाँ [इंटरनेट]

8.1. जीवन शैली में संशोधन

- व्यक्तिगत क्षमता के अनुसार व्यायाम
- नियमित रूप से 30 मिनट तीव्र गति से टहलना
- गतिहीन आदतों से बचना

- अत्यधिक नींद से बचना
- खाना खाते समय टीवी देखने से बचना
- शराब और धूम्रपान से बचना

8.2. करने योग्य हितकर अभ्यास

- कम वसा और कम कैलोरी वाले खाद्य पदार्थ का सेवन
- बिना भोजन के अधिक समय तक रहने के लिए अधिक प्रोटीन का सेवन
- तली हुई के बजाय उबली या उबली और पकी हुई सब्जियों का सेवन
- खाने की लालसा से बचने के लिए बार-बार कम मात्रा में भोजन करना
- मलाई रहित दूध और छाछ का सेवन
- स्वस्थ आहार जैसे - दलिया, अखरोट, सलाद, करेला, सहजन (शिगरू), जौ, गेहूं, हरा चना, मूंग दाल, शहद (मधु), आंवला, अनार और लौकी आदि
- शर्करा को वसा में बदलने से रोकने के लिए दैनिक भोजन में पत्ता गोभी का सेवन
- पीने के लिए गर्म पानी का प्रयोग करना
- आहार और पेय में नींबू का सेवन

8.3. न करने योग्य अभ्यास :

- उच्च कार्बोहाइड्रेट वाली सब्जियों और अनाज, जैसे - आलू, चावल आदि का सेवन
- अधिक मीठा या मीठा उत्पाद, अधिक डेयरी उत्पाद, तले और तैलीय खाद्य पदार्थ, फास्ट फूड का सेवन
- अत्यधिक नमकीन भोजन या अत्यधिक नमक का सेवन

9. उपसंहार

मोटापा घटाने या वजन कम करने के लिए वसा और कार्बोहाइड्रेट से भरपूर आहार से बचना चाहिये। पर्याप्त फाइबर सामग्री के साथ स्वस्थ आहार होना चाहिए। फल और सब्जियां किसी भी दीर्घकालिक आहार की नींव होनी चाहिए। कम कैलोरी वाला आहार वजन कम करने में मदद करता है। भोजन का सेवन कम करके और नियमित व्यायाम से वजन कम किया जा सकता है। आहार में कम कार्बोहाइड्रेट, उच्च फाइबर, मध्यम प्रोटीन और कम वसा होना चाहिए। कुछ रोगियों में भोजन की आवृत्ति भी महत्वपूर्ण होती है। दिन में पांच या

छह बार कम मात्रा में भोजन खाने से मदद मिलती है। दिन के केवल निश्चित समय पर खपत किए गए मैक्रोन्यूट्रिएंट्स से जुड़े जटिल आहार अनुसंधान के दौरान अच्छे नहीं पाए गए हैं। सर्जरी के द्वारा मोटापा कम करने वाली गैस्ट्रिक बाईपास सर्जरी प्रक्रिया केवल गंभीर रूप से मोटे लोगों के लिए आवश्यक होती है, क्योंकि वह अन्य तरीकों से अपना वजन कम नहीं कर सकते हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि गैस्ट्रिक बाईपास सर्जरी के कई दुष्प्रभाव होते हैं और कभी-कभी घातक भी हो सकता है। अतः शल्य चिकित्सा को केवल अत्यधिक मोटापे से ग्रस्त लोगों के लिए ही सलाह दी जानी चाहिए। अधिकांश मोटे लोग मध्यम एरोबिक व्यायाम जैसे चलना, तैरना, नृत्य करने में सक्षम होते हैं। मध्यम व्यायाम आमतौर पर मोटे रोगियों के लिए भी सुरक्षित होता है, हालांकि नया व्यायाम शुरू करने से पहले शारीरिक मूल्यांकन से गुजरना बुद्धिमानी है। मरीजों को अपने पसंद की गतिविधियाँ धीरे-धीरे शुरू करना चाहिए। नियमित दैनिक व्यायाम कभी-कभी व्यायाम करने से ज्यादा मददगार होता है। कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि वेट साइकलिंग या यो-यो डाइटिंग अर्थात् वजन कम करना और पुनः वजन का बढ़ना उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्ट्रॉल, पित्ताशय की बीमारी और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का कारण हो सकता है। एक साथ अधिक वजन कम करने की कोशिश करने से पहले 10 प्रतिशत वजन घटाने का प्रयास करना उचित होगा। वजन घटाने की प्रक्रिया धीरे-धीरे होनी चाहिए। 2 महीने की अवधि में 4-5 किलोग्राम वजन कम करना और फिर वजन कम करने की गति परामर्श चिकित्सक/पोषण विशेषज्ञ की देखरेख में रखना उचित है।