



विस्तृत जानकारी हेतु सम्पर्क करें:

महानिदेशक  
केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्  
जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन  
61-65 संस्थानिक क्षेत्र, 'डी' ब्लॉक के सामने, जनकपुरी,  
नई दिल्ली-110058  
फोन: +91-11-28525520 / 28524457, फैक्स: +91-11-28520748  
ई-मेल: dg-ccras@nic.in  
वेबसाइट: www.ccras.nic.in / www.indianmedicine.nic.in

© सी.सी.आर.ए.एस. 2014

यह दस्तावेज केवल प्रचार, प्रसार एवं वितरण हेतु तैयार किया गया है, व्यावसायिक उपयोग के लिए नहीं। इस सामग्री का पुनरुपयोग सी.सी.आर.ए.एस. से अनुमति लेने के बाद ही किया जा सकता है।

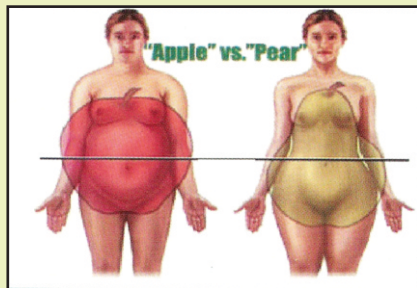
# स्थौल्य ओबेसिटी



केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्  
आयुष मंत्रालय  
(आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी)  
भारत सरकार

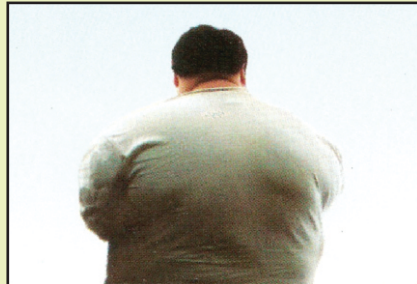
## स्थौल्य (मोटापा क्या) है ?

अत्यधिक शरीर वृद्धि को सामान्य रूप से स्थौल्य (मोटापा) कहते हैं।  
बॉडी मास इंडेक्स का पुरुषों में 30 या अधिक एवं स्त्रियों में 28.6 या उससे अधिक होना स्थौल्य दर्शाता है।



## इसके लक्षण क्या हैं ?

- 1) मंद गति
- 2) दोर्बल्य (व्यायाम असह्यता)
- 3) अत्यधिक पिपासा
- 4) आयु ह्रास
- 5) व्यान बल वृद्धि
- 6) रक्त चाप
- 7) मनोवैज्ञानिक परिणाम जैसे शर्म (हिचक)



## इसके कारण क्या हैं ?

जीवनशैली विशेषकर गलत आहार लेने का स्वभाव प्रमुख कारण है आनुवांशिकता भी एक महत्वपूर्ण कारण है।

### अग्रहार संबंधी

- (अ) अत्यधिक भोजन
- (ब) गुरु, मधुर, शीत, पोषक आहार का अधिक सेवन

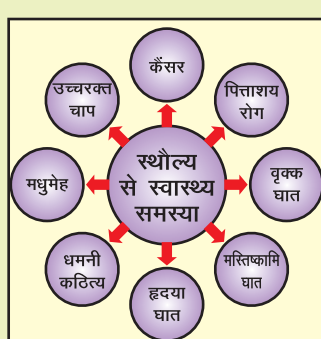
### जीवनशैली जन्य कारण

- 1) व्यायाम की कमी
- 2) दिन में सोना
- 3) गंभीरता का अभाव/लापरवाही
- 4) मानसिक कार्यशीलता का अभाव

## इसके घातक परिणाम क्या है ?

### अन्य परिणाम :

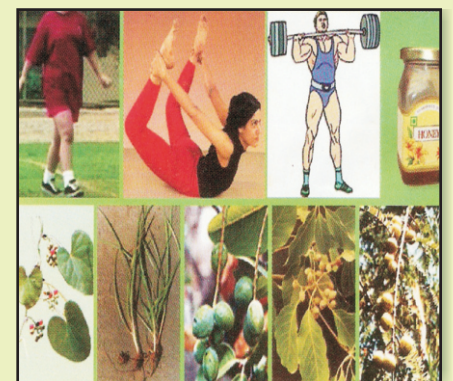
- उच्च रक्तचाप
- मधुमेह
- धमनी काठिन्य
- हृदयघात
- मस्तिष्काभिघात
- वृक्काघात
- पित्ताशय रोग
- कैंसर



- मासिकधर्म में अनियमितता
- गर्भावस्था में उपद्रव
- मांसपेशी एवं संधि विकार
- सिरा कुटिलता
- मानसिक विकार

## आयुर्वेदिक उपचार:

- गुरु एवं पुष्टीकरण आहार का त्याग
- रुक्ष औषधि द्रव्यों से शरीर की मालिश
- रुक्ष, उष्ण बस्ती का प्रयोग
- औषधियां जैसे: गुडूची, मुस्ता, हरीतकी, विभीतकी, आमलकी
- तक्रारिष्ट
- शहद
- शिलाजीत
- विडंगादि लौह
- शारीरिक एवं मानसिक व्यायाम



## पथ्य (क्या करें) ✓

आयुर्वेद विशेषतः आहार एवं जीवनशैली परिवर्तन करने का परामर्श देता है।

### अग्रहार संबंधी नियम:

- ✓ ताजा स्वास्थ्यकर एवं नियमित आहार कम वसायुक्त भोजन
- ✓ रेशेदार पदार्थों की अधिकता वाला आहार
- ✓ अधिक सब्जी एवं फलों का प्रयोग
- ✓ कुछ वानस्पतिक औषधियों का आहार में समावेश

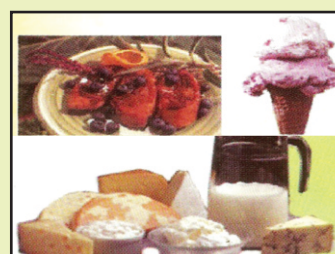
### जीवनशैली विषयक नियम:

- ✓ रात्रि जागरण
- ✓ नियमित एवं मात्रापूर्वक शारीरिक व्यायाम
- ✓ मानसिक व्यायाम या क्रियाशीलता
- ✓ वजन कम करने की निश्चित एवं प्रबल इच्छा

## अपथ्य (क्या न करें) ✗

### अग्रहार संबंधी:

- ✗ अधिक भोजन
- ✗ गुरु, मीठा, ठंडा, स्निग्ध भोजन
- ✗ दुग्ध से बने पदार्थ
- ✗ तले हुए पदार्थ
- ✗ प्रतिरक्षक युक्त/डिब्बा बंद आहार
- ✗ दिन में सोना
- ✗ अधिक विश्राम
- ✗ (शारीरिक एवं मानसिक)
- ✗ आलसी दिनचर्या



## सी.सी.आर.ए.एस. का योगदान:

मोटापे एवं लिपिड पर गुग्गुल का पी.ई. एक्सट्रेक्स का अध्ययन।