

# Indian Streams Research Journal

International Recognized Multidisciplinary Research Journal

ISSN : 2230-7850

Impact Factor : 4.1625(UIF)

Volume -8 | Issue - 2 | March - 2016



स्थौल्य रोग (मोटापा) : यौगिक चिकित्सा सूत्र



रीता शर्मा  
इंदौर, (म.प्र.)

**उद्देश्य** — मोटापा रोग निवारणार्थ योग द्वारा चिकित्सा का सरल सूत्र बनाना।

**आवश्यक सामग्री** — मोटापा से ग्रसित व्यक्ति, हॉल, योग के लिये चटाई, क्रियाओं के लिये उपकरण, भारमापक यंत्र आदि।

**विधि** — यम— नियम, आसन, प्राणायाम, षट् क्रियाओं व ध्यान के द्वारा रोग के निवारणार्थ मोटापा रोगियों पर दिये गये चिकित्सा सूत्र का 30 दिनों तक लगातार उपयोग किया गया। अभ्यास शुरु करने के पूर्व व पूर्ण हो जाने पर (30 दिनों पश्चात्) वजन नापा गया।

**परिणाम** — 30 दिनों के उपरांत वजन मापने पर सभी रोगियों में वजन में कमी देखी गई।

**व्याख्या** — यौगिक आहार एवं विहार का उचित पालन करने पर व निश्चित अवधि व आवृत्तियों के अनुसार आसन, प्राणायाम षट्क्रियाओं व ध्यान का अभ्यास शास्त्रोक्त तरीके से करवाने पर शरीर की मेद (वसा) धातु का ऊर्जा के रूप में उपयोग होकर वह पिघलने लगती है इस प्रकार मेद धातु शनैः—शनैः शरीर से कम होती जाती है जिससे शारीरिक वजन में कमी होने लगती है।

**स्थौल्य रोग का यौगिक चिकित्सा सूत्र**

स्थौल्यघ्नाः श्रमादयो भावाः —

श्रमचिन्ता व्यवायाध्वाक्षौद्र जागरणप्रियः ।

हन्त्यवष्यमतिस्थौल्यं यवष्यामाकभोजनैः ।।

Person indulging in Physical exercise, worry, sexual intercourse, longwalk, intake of honey, remaining awake at night and taking yava (जौ) and syamaka as food gets rid of obesity.

स्थौल्यानाषायस्वप्नादीनां क्रमषो वर्धनम् —

अस्वप्नं च व्यवांच व्यायामं चिन्तनानि च ।

स्थौल्यमिच्छन् परित्यक्तुं क्रमणातिप्रवर्धयेत्

If the patient wants to be free from obesity then he should gradually increase asvapna {remaining awake at night} sexual intercourse, Physical exercise and mental activities}

क्र	अभ्यास	प्रकार	काल/आवृत्ति
1	< का उच्चारण	स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग विद्यालय मुंगेर-बिहार के द्वारा निर्दिष्ट विधि के अनुसार	दीर्घ, गहरी, ध्वनिरहित श्वास भरकर < का उच्चारण 3 मिनट तक
2	यम नियम के पंचांगों में से किसी एक पर क्रमानुसार चर्चा	प्रथम दिन— अहिंसा द्वितीय दिन— सत्य और इसी तरह किसी एक पर उत्तरोत्तर क्रम में प्रतिदिन चर्चा	5 मिनट
3	उपरोक्त का दैनिक जीवन में अमल में लाने के लिये संकल्प		
	आसन	पवन मुक्तासन श्रेणी —1 पवन मुक्तासन श्रेणी —2 पवन मुक्तासन श्रेणी —3 शक्तिबंध के आसन जंघा को ऊपर — नीचे करना जंघा को गोल घुमाना दाँयी व बाँयी दिशा में	5—5 आवृत्ति 5—5 आवृत्ति 5—5 आवृत्ति 10 आवृत्ति 5—5 आवृत्ति
	दाँयी करवट के बल	जंघा को आगे-पीछे करना उपरोक्तनुसार	10 आवृत्ति
	बाँयी करवट पर	(अ) गत्यात्मक (प्रारंभिक) (ब) अंतिम स्थिति में	5 आवृत्ति —
	पेट के बल भुजंगासन	(अ) गत्यात्मक (प्रारंभिक) (ब) अंतिम स्थिति में	10 आवृत्ति 15 दिन तक फिर 20 श्वास तक रुकना 5 आवृत्ति 20 श्वास तक
	धनुरासन		
	पीठ के बल दोनों पैरों को 30 डिग्री पर रोकना दोनों पैरों को 45 डिग्री पर रोकना दोनों पैरों को 60 डिग्री पर रोकना दोनों पैरों को 90 डिग्री पर रोकना क्षितिज समानान्तर अवस्था पर रोकना सर्वांगासन हलासन	(अ) गत्यात्मक	15 सेकंड तक 15 सेकंड तक 15 सेकंड तक 15 सेकंड तक 15 सेकंड तक 30 सेकंड तक

	<p><b>मर्कटासन</b>  <b>बैठकर किये जाने वाले आसन</b></p> <p>पश्चिमोत्तानासन  पादप्रसारपश्चिमोत्तानासन  योग मुद्रा  गुप्तपद्मासन  वक्रासन  सुप्तवज्रासन  उष्ट्रासन  मार्जारिआसन</p> <p><b>खड़े होकर किये जाने वाले आसन</b>  अर्धचक्रासन  ताड़ासन  तिर्यक् ताड़ासन  त्रिकोणासन  हस्तपादासन</p> <p><b>सूर्य नमस्कार —</b>  प्रार्थना  ताड़ासन  पादहस्तासन  अध्वसंचालन  दण्डासन  अष्टांग नमस्कार  भुजंगासन  पर्वतासन  अध्वसंचालन  पादहस्तासन  ताड़ासन  प्रार्थना</p> <p>शवासन</p> <p>योगनिद्रा</p> <p><b>प्राणायाम</b></p> <p><b>बंध</b></p> <p><b>क्रिया (षट्कर्म)</b></p> <p>अग्निसार क्रिया  लघुषंखप्रक्षालन  कुंजल क्रिया</p>	<p>(ब) अंतिम अवस्था में रुकना दोनों तरफ</p> <p>अंतिम स्थिति में रुकना  अंतिम स्थिति में रुकना  अंतिम स्थिति में रुकना  अंतिम स्थिति में रुकना  अंतिम स्थिति में रुकना  गत्यात्मक</p> <p>(दोनों तरफ से)  (दोनों तरफ से)  (दोनों तरफ से)  —गत्यात्मक  अंतिम स्थिति में रुकना</p> <p>एक सूर्य नमस्कार में 12 आसन</p> <p>अंतिम स्थिति में रुकना</p> <p>सभी अंगों को क्रम से षिथिल करते हुये  सप्ताह में एक बार भस्त्रिका</p> <p>उड्डियान बंध</p> <p>कपालभाति</p>	<p>30 सेकंड तक</p> <p>10—10 आवृत्ति</p> <p>15 दिन तक 10 आवृत्ति  10 श्वास  10 श्वास  30 सेकंड  दोनों तक 10—10 श्वास  30 सेकंड  10 आवृत्ति  20 आवृत्ति</p> <p>5—5 आवृत्ति  10 श्वास तक रुकना  10 —10 आवृत्ति  10 आवृत्ति  10 आवृत्ति</p> <p>15 दिन तक 10 सूर्यनमस्कार प्रत्येक स्थिति में 10 श्वास तक रुकना  कुल 11 सूर्य नमस्कार प्रतिदिन</p> <p>5—7 मिनट</p> <p>15 मिनट  20 आवृत्ति से शुरुकर (शक्तिनुसार)  उत्तरोत्तर वृद्धि</p> <p>5 आवृत्ति</p> <p>1 मिनट में 120 आवृत्ति का अभ्यास करते हुए मानक तक पहुँचना और फिर शक्तिनुसार प्रतिदिन बढ़ाना</p> <p>3 बार प्रतिदिन  15 दिन में एक बार  15 दिन में एक बार</p>
--	--	--	--

**स्वाध्याय** — यम नियम व सम्पूर्ण दैनिक चर्या के बारे में अध्ययन, चिन्तन, मनन व मंथन। आध्यात्मिक, सामाजिक, धार्मिक व नैतिक विषयों पर चिन्तन प्रत्येक योगाभ्यासी को आहार सेवन विधि व पथ्य-अपथ्य का पूर्ण विवरण देते हुए आहार तालिका के अनुसार ही भोजन करने का निर्देश दिया गया।

### यौगिक आहार तालिका

**रात्रि में** — 100ml. दूध में 100ml. जल मिलाकर 10 ml. (10:00 PM) एरंड तेल का सेवन सोते समय।

**सुबह छः बजे** — शौच के पश्चात् 200ml. कुनकने पानी में एक नींबू का रस और 5ml. शुद्ध शहद का सेवन तत्पश्चात् पौच भीगे हुये बादाम का सेवन।

**नाश्ता 8 से 8:30 am** — 250 ग्राम फल सेव/ पपीता/ अनार/ तरबूज/ककड़ी एवं गाजर, 200ml. बिना मलाईयुक्त दूध या ग्रीन टी।

**दोपहर का भोजन** — एक कटोरी {150ml.} कालेचने रस वाले /कढ़ी/चना/दाल (मूंग/चना/उड़द) सोयाबीन करी/लौकी रस वाली/ गिलकी/ एक रोटी (जौ का आटा + चने का आटा (सममात्रा में))

सलाद एक गाजर, खीरा, शलगम, टमाटर और हरी प्याज मध्यम आकार की, छाछ 250ml. या दही (बिना मलाईयुक्त दूध से बना) 150 ग्राम

**शाम (चाय का समय)** — 200 ml. फलों का रस/ ग्रीन टी एक कप/250 ml. मठा या छाछ/ एक प्लेट फल (मध्यम आकार की)।

**रात्रि का भोजन (6:00 PM से पहले)** — 100ml. सूप— दाल/पत्तागोभी /पालक, अदरक, टमाटर/मिर्ची — जुली सब्जियों का सूप/ चुकंदर, गाजर, पुदिना, ब्रोकोली, अदरक/ पालक, टमाटर, गाजर, हरा धनिया पत्ती व नींबू का सूप।

अंकुरित चना/ मूंग/मोठ/पत्तागोभी, गाजर, पालक मैथी चौलाई, बथुआ, शिमला मिर्च आदि को मिला कर बनाया हुआ चीला या बिना तले हुये भून कर 5 ml. तेल में बनाये हुये बड़े या सिर्फ एक चम्मच (5 ml.) तेल में भून कर बनाई हुई सब्जी — 200 ग्राम

**पथ्य (सब्जियों में)** — पालक, मैथी, पत्तागोभी, फूलगोभी, टमाटर, हरी प्याज, लहुसन, गिलकी, लौकी, टिंडा, कद्दू, सेमफली व सभी प्रकार की फलियाँ, बीन्स, ब्रोकोली, सेलेरी, शिमलामिर्च, गाजर, भिंडी सभी हरी पत्तेदार सब्जियाँ।

**फलों पथ्य** — सेव, पपीता, स्ट्राबैरी, खरबूज, अनार।

**अपथ्य** — आलू, शकरकंद, केला, चीकू, सीताफल।

**अन्य अपथ्य** — शकर, गुड़, मिठाई, मीठी चीजें, चॉकलेट, आइसक्रीम, चावल ज्वार, बाजरा, गेहूँ, इडली, डोसा, उत्तपम, मूँगफली, सूजी, रवा, मक्का,कटहल, मटर, तेल, घी व तली चीजें इत्यादि।

**निष्कर्ष** — उपरोक्त वर्णित यौगिक चिकित्सा सूत्र का रोगियों पर प्रत्यक्ष रूप से प्रायोगिक अभ्यास करवाने पर मोटापा से ग्रसित रोगियों के शारीरिक वजन में कमी आई।

### संदर्भ ग्रंथ सूची :-

01. योगासन — स्वामी कुवल्यानंद कैवल्यधाम लोनावला, 1992
02. योग और आयुर्वेद — आचार्य राजकुमार जैन, अनेकान्त साहित्य शोधन संस्थान, इटारसी 1986
03. योग और आयुर्वेद — डॉ. शिवचरण ध्यानी, चौखम्बा ओरियन्टलिया वाराणसी 2002
04. ध्यान— स्वामी आनन्दानन्द, योगसाधना आश्रम, बापूनगर, जयपुर 1981
05. हठप्रदीपिका — स्वात्माराम कृत, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव रोग मंदिर समिति लोनावला (पुणे) 2001
06. रोग और योग — स्वामी सत्यानंद सरस्वती— योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार, भारत 1998
07. योगपथ — श्री श्रीमद ए.सी.भक्तिवेदांत स्वामी प्रभुपाद भक्ति वेदांत बुक ट्रस्ट जुहू, मुम्बई 1996
08. आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध—योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, भारत 1998
09. Health Charts and tables for you\_ M.K.Gupta Pustak Mahal Khari baoli Delhi 1999
10. A guide to mental health and psychiatric Nursing R.Shreevani Jaypee brothers medical publishers (p) Ltd. 2010
11. Yogic management of common diseases — Dr.Swami Karmananda yog publication trust, munger Bihar, India 1992
12. योग द्वारा स्वास्थ्य साधन— विष्णुमित्र वर्मा, हिन्दी प्रकाशन मंदिर, इलाहाबाद (उ.प्र.) 1955
13. योग एवं प्राणायाम चिकित्सा रहस्य— डॉ. अनूप लता, चौखम्बा ओरियन्टलिया वाराणसी, 2007
14. Dietary rules and prohibitions in different diseases, Dr. Kanjiv lochan, Chaukhamba, Sankrit sansthan Varanasi.
15. जीवनशैली के रोग और योग — डॉ. बी.के. बांद्रे, इंदौर योग विद्यालय 2014

16. Text book of medicine- P.C.Das, current books international 1988
17. साइकोथेरेपी बाई योग, डॉ. बी.के. बान्द्रे, इंदौर स्कूल ऑफ योगा, इंदौर 1988
18. सामान्य मनोविज्ञान – गोपालकृष्ण माखीजा, लक्ष्मीनारायण अग्रवाल प्रकाशन आगरा 1984
19. सूर्य नमस्कार– स्वामी सत्यानंद, सरस्वती, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर 1987
20. पातंजलयोगप्रदीप– श्रीस्वामी ओमानंदतीर्थ– गीताप्रेस, गोरखपुर
21. घेरण्ड संहिता– स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, योग पब्लिकेयन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत 1995
22. Health and longevity- Dr. Philip S.Nelson M.D.DNB
23. Davidson's Principles and practice of Medicine- ELBS- English language book society churchll livignstone.
24. समन्वित चिकित्सा परिचय– डॉ. गणेशराम पौराणिक, प्रकाशन श्रीमती अंजना पौराणिक 252, उषानगर, विस्तार इंदौर म.प्र.
25. चरकसंहिता – आयुर्वेदाचार्य श्री जयदेव विद्यालंकारेणप्रणीयता, मोतीलाल बनारसीदास बंगलो रोड़, दिल्ली
26. माधव निदानम् डॉ. ब्रम्हानंद त्रिपाठी, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वारणसी, 2000 ई.
27. संतुलित भोजन– डॉ.वेदव्रत आचार्य संस्कार प्रकाशन, नई सड़क दिल्ली, 2006
28. Nature cure a way of life- by Dr.S.R.Jindal institute of naturopathy and yogic science banglore. 1994
29. A.P.I. text book of medicine by late shantilal J.Shantilal J. Shah and G.S. sainani- Association of physicians of India Bombay 1991