



**स्व. सौ. पार्वतीबाई बासरे**

**स्मृती**

**आरोग्य**

**चिन्नप्रदर्शनी**

**सुस्वागतम्**

**शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# वजन कमी करायचंय? यण कशासाठी? कोणासाठी?

वजन कमी करण्याच्या कोणत्याही पद्धतीचा स्वीकार करण्यापूर्वी सर्वप्रथम वजनदार व्यक्तीने आपले वजन हा 'आजार' आहे का? हे जाणून घेणे गरजेचे आहे. फक्त दिसण्यासाठी किंवा फॅशन म्हणून वजन कमी करण्याचा निर्णय स्वतःहून घेऊ नये.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# नेमकं.. वजन कमी करायचंय... की पोट कमी करायचंय?

फक्त पोट वाढणे हे जेवणाच्या चुकीच्या वेळा आणि व्यायामाचा अभावाने होते. पण सार्वत्रिक चरबी वाढ ही हार्मोनच्या असंतुलनाने होते. आपण नेमकं कुठं आहोत हे आधी ठरवावे. पोट कमी करणे हे तुलनेने सोपे आहे. मात्र आपला समज हा नेमका उलटा आहे.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# वजन नेमकं कित्ती असावं?

सेंटिमिटरमध्ये उंची - १०० = किलोग्रॅममध्ये वजन

तुमचे वजन से.मी. मध्ये मोजावे. त्यातून १०० वजा करावे. जो आकडा येईल, तेवढे तुमचे वजन किलोग्रॅममध्ये असावे. उदा. तुमची उंची १५२ से.मी. असेल तर  $१५२ - १०० = ५२$  कि. हे तुमचे वजन असावे.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# लवुपणाचे कारण शोध्या मगच डायट प्लॅन करा

आपण घेतलेल्या आहाराचे रसधातू - रक्तधातू - मांसधातू - मेदधातू - अस्थिधातू - मज्जाधातू - शुक्रधातू असे कृमाने रूपांतर होत जाते. पचनव्यवस्थेत तो नेमका कोणता धातू बिघडला याचे निदान करूनच डायट प्लॅन करावा.

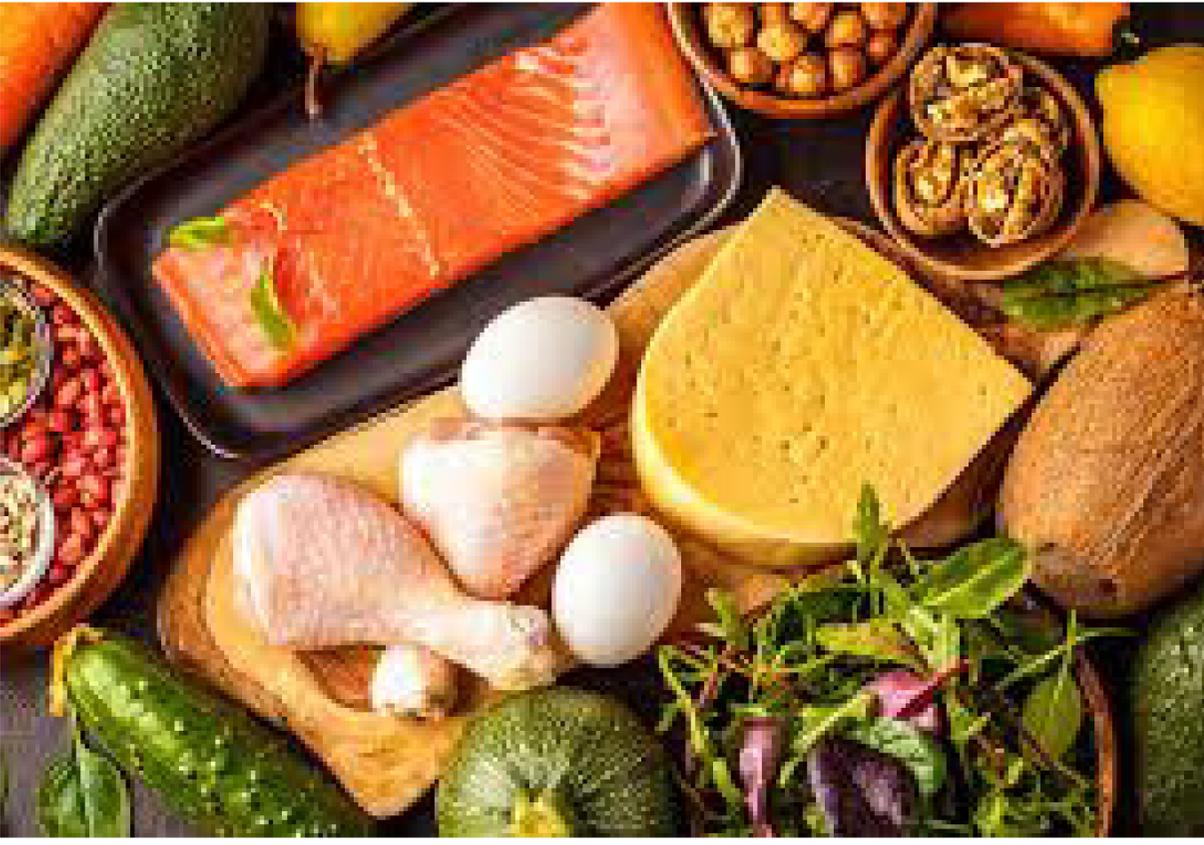
**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# वैद्यकीय नजरतून भिन्न-भिन्न आहार योजना

किटोजेनिक डायट, जनरल मोटर्स डायट, व्हेगान डायट, इंटरमीटेंट फास्टिंग डायट, डॉ. दीक्षित डायट, ऋतुजा दिवेकर डायट, आयुर्वेदिक डायट, हे वैद्यकीय दृष्टीने अधिकृत आहार योजना होत.

शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



# केटोजेनिक डायट

१९२० मध्ये अमेरिकेत सुरू, सुरुवातीला फक्त मधुमेही रुग्णांसाठी वापर. तरुण मुला-मुलींमध्ये लोकप्रिय. ७०% फॅट्स, २०% प्रोटीन्स, १०% कार्बोहायड्रेट्स असे सूत्र. शाकाहारी लोकांना अवघड. ३ महिन्यांनंतर बंद करणे आवश्यक. हा वजन कमी करण्याचा सर्वात पहिला डायट प्लान होय.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



# जनरल मोटार्स डाइट

१९८५ मध्ये सुरुवात. ७ दिवसांत ७ किलो वजन कमी करण्यासाठी वापर. फळ आहारावर अधिक भर. व्यायाम वर्ज्य. तेल, तूप अनेक दिवस पूर्णतः बंद नंतर अत्यल्प प्रमाणात वापर. उपचाराच्या सुरुवातीच्या काळात याचा उपयोग चांगला होतो.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



# वेगान डायट

फक्त फळे, भाज्या आणि कडधान्ये इतकेच खावीत. दूध, डेअरी पदार्थ पूर्ण बंद. कच्चे व अंकुरित पदार्थ खाण्यावर भर. दुपारी ४नंतर बनविलेले अन्न पदार्थ खाण्यासाठी आग्रह. शाकाहाराचे प्रबल पुरस्कर्ते. मांसाहार पूर्णतः वर्ज्य. यामुळे अर्धा ते १ किलो प्रति आठवड्याला वजन होत असल्याचा दावा.

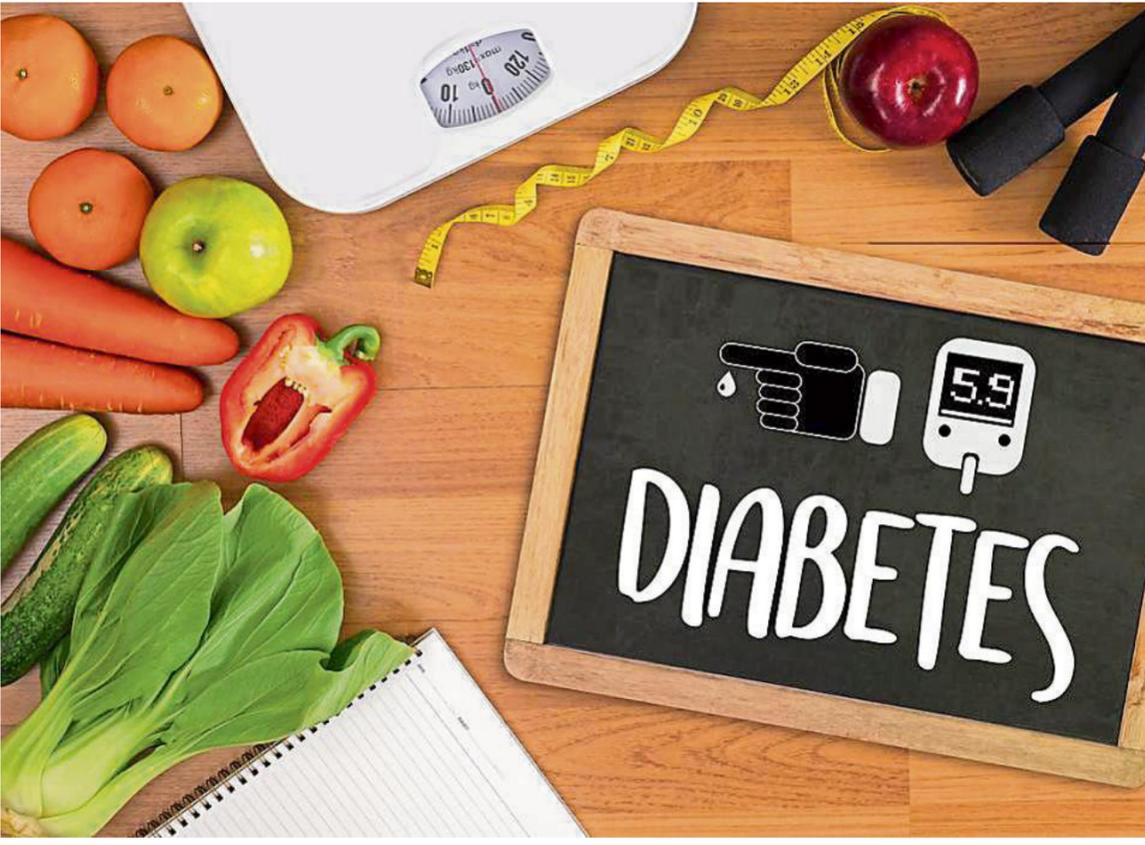
शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



# इंटरमिटेंट फास्टिंग डायट

१६:८ प्रमाणात विभागलेला आहार. १६ तास उपवास आणि ८ तासात २ वेळा भोजन व नाष्टा. मधुमेही रुग्णांसाठी उपयुक्त. भरपूर प्रमाणात पाणी प्यावे. ब्लॅक टी, ग्रीन टी किंवा कॉफी यांचे पुरस्कर्ते.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



# डॉ. दिक्षित डायट

१६:८ प्रमाणात आहार. १६ तास उपवास व ८ तासातील सर्वाधिक भूकेच्या वेळेत २ वेळा आहार घेणे. ५५ मिनिटाचे जेवण. ४५ मिनिटे चालण्याचा व्यायाम आवश्यक. दोन जेवणाच्या मधल्या काळात फक्त ताक, ग्रीन टी, टोमॅटो असे पदार्थ चालतात.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



# ऋतुजा दिवेकर डायट

दिवसाची सुरुवात फळानी किंवा ड्रायफ्रूटने करावी. एकदाच पोटभर जेवणापेक्षा दर ३ तासांनी थोडं थोडं भूकेनुसार खाल्लं पाहिजे. जेवताना मनाचा विचार महत्त्वाचा. ३ ते ६ चमचे तूप रोज खाल्ले पाहिजे. दर ३-४ दिवसातून किमान एकदा व्यायाम आवश्यक.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



## आयुर्वेदिक डायट

### दिवस - खाण्यापिण्यासाठी रात्र - उपवासासाठी

सूर्य हा साक्षात अन्नपचनशक्तीचे रूप (अग्नि) आहे, असे आयुर्वेद म्हणतो. सूर्यास्तानंतर हीच पचनशक्ती अत्यंत कमी होते. अर्धवट पचलेले अन्न विष निर्माण करते. 'दिनान्ते भोजनम्' म्हणजे दिवस संपण्यापूर्वीच अन्न प्राशन करावे त्यानंतर काहीच खाऊ नये.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# मनोकायिक आहार जेवणाचे प्रमाण कमी करण्याचा मार्ग

जेवणाचे प्रमाण अर्धे करणे (अर्ध पोटी जेवणे) हा वजन कमी करण्याचा पहिला मार्ग. पण कमी खायला मन मानत नाही. म्हणून शरीराची गरज आणि मनाची एकरूपता टिकवून जेवण करावे. तर तो मनोकायिक आहार बनतो.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# आयुर्वेदिक डाइट षड्रसयुक्त आहार गोड + आंबट + खारट + तिखट + कडू + तुरट

फक्त गोड खाल्ल्याने वजन वाढतं, कडू खाल्ल्याने कमी होते हा जेवणाबाबतीतला एकतर्फी विचार. शरीर संतुलीत राहण्यासाठी सर्व ६ प्रकारच्या चवींनी युक्त आहार नियमित घेणे आवश्यक. कुठलाही 'एक पदार्थ' हा वजन वाढवत नाही.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!

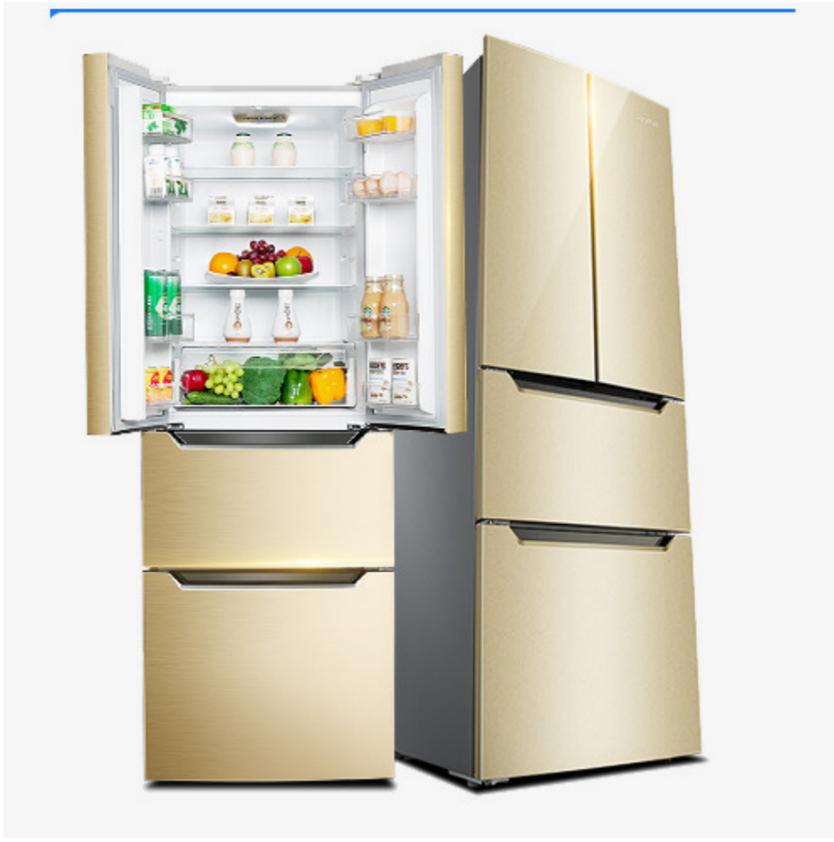


# तेल तूप नेमके किती खावे?

२५ मि.लि. / ६० कि. / २४ तास

समजा तुमचे वजन ६० कि. असेल तर दर २४ तासांमध्ये २५ मि.लि. तेलाची आवश्यकता आहे. आपल्या वजनानुसार प्रत्येकाने दररोज तेल, तूप किती खावे हे वरील सूत्रानुसार ठरवावे.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# लवुपणाचे उपाय थंड पदार्थ बंद करा

आयुर्वेदानुसार थंड, अतिथंड पदार्थांच्या अधिक वापरांमुळे कफदोषची वाढ व पाचनशक्ती मंद होते. परिणामी मेदधातू (अतिरिक्त चरबी) शरीराला वाळू लागतो. थंड पदार्थांमुळे अतिरिक्त पाणी तो शरीरात घेतले जाते कालांतराने शरीराला सुज येऊन वजनात वाढ होते.

**शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# लवुपणाचे उपाय मीठ बदला किंवा कमी करा

एक ग्रॅम मीठ हे साठ ग्रॅम पाणी धरून ठेवते, म्हणजे १ ग्रॅम मीठ ६१ ग्रॅम वजन वाढवते. अतिरिक्त मीठाचे पदार्थ (चिप्स, वेफर्स, कुरकुरे, खारे दाणे, इ.) खाल्ल्यानंतर तहान जास्त लागते. त्यामुळे शरीरातील अतिरिक्त पाणी त्वचेखाली साठून शरीराला सूज आणते.

**शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# आरोग्याचे तीन उपस्तंभ

आहार  
निद्रा  
ब्रह्मचर्य

योग्य आहार, योग्य वेळी योग्य प्रमाणात झोप आणि सत्सत् विवेक बुद्धीचा वापर हे तिन्ही जेव्हा एकत्र असतात तेव्हा लड्डुपणाच काय कुठल्याच हार्मोनचा बिघाड होणार नाही. ज्याला ह्या तीन गोष्टी समजल्या त्याला आरोग्याचे गणित जमले.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



# लठुपणलके उडडलड केवणलडूरुवल २० डलनलडे धडडलन कलंवल शवलसन करल

आडण तूरुडुत (सडलधलन) डुललडुललशलवलड केवण थलंडवत नलही. केवणलडूरुवल शवलसन / धडडलन केडुललने अतलडूक ललगलेडुलल शरीरलतील डन सुथलर हलते आणल अनुनलके डुरडलण कडुी करणुडलसलठी तडलर हलते. डरलणलडुी वकन कडुी करणुडलसलठी 'कडुी खल' हल हेतू सलधुड हलतुल.

**शरीरलसलठी... डनलसलठी... सरुवकलही..!**



# आहार दणे हे शास्त्र

कुठला लड्डुपणा, कोणत्या प्रकारचा आणि कोणत्या हॉर्मोनमुळं आहे... याचं अचूक निदान झाल्यानंतरच आहारात बारकावे लक्षात येतात. प्रत्येक व्यक्तीनुसार प्रकृतीनुसार आहार वेगवेगळा असतो. आणि ते तज्ज्ञांकडूनच जाणून घ्यावे.

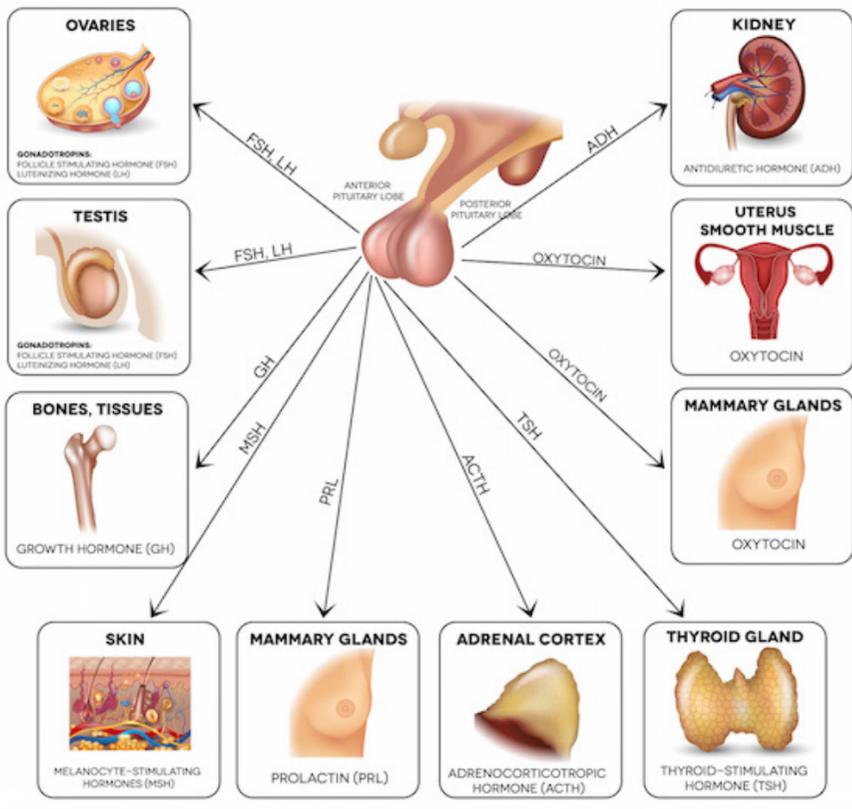
**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# तारुण्यातील लडूपणा कसा ओळखाल ?

कुठल्याही लडूपणाची बीजं ही वयाच्या ५ ते ६ व्या वर्षात रोवली जातात. संशोधनानुसार, जर १० ते १३ वर्षातील मुलं प्रमाणापेक्षा जाड असेल तर तारुण्यात त्याला लडूपणा किंवा अतिलडूपणा 'आजार' होण्याची शक्यता ८०% असते.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# हार्मोनचे असंतुलन तरुणावस्थातील लडवुपणाचे मुख्य कारण!

थायरॉइड हार्मोन, ग्रोथ हार्मोन, अँड्रोजन्स, इस्ट्रोजन्स, इन्स्युलिन, लेप्टीनमुळे शरीरातील चयापचय क्रिया, भूकेची संवेदना, शारीरिक चरबीचे स्थानांतरण इत्यादी क्रिया संतुलित केले जातात. लडवु व्यक्तिमध्ये यांचेच असंतुलन निर्माण झाल्याने वजन वाढते.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



# सबुरीचा सल्ला हेच पथ्य!

पूर्वी तुम्ही सगळं खाल्लेलं आहे, नंतरही तुम्हाला सगळं खायला मिळणार आहे. मध्ये काही दिवस काही पदार्थांना विश्रांती दिली तर त्याला पथ्य म्हणतात आणि दरम्यानच्या काळात योग्य उपचार केले तर लडूपणाही राहणार नाही!

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# व्यायामाने वजन कमी होते का?

व्यायाम हा वजन कमी करण्याचा उपाय आहे, असं वैद्यकीय साहित्यात कुठेही लिहिलेलं नाही. व्यायाम हे सदृढ राहण्यासाठी, कमी झालेलं वजन संतुलित ठेवण्यासाठी असतं. त्याचा वापर वजन कमी करण्यासाठी केला तर फक्त ०.१% लोकांसाठी तो तात्पुरता उपाय होतो.

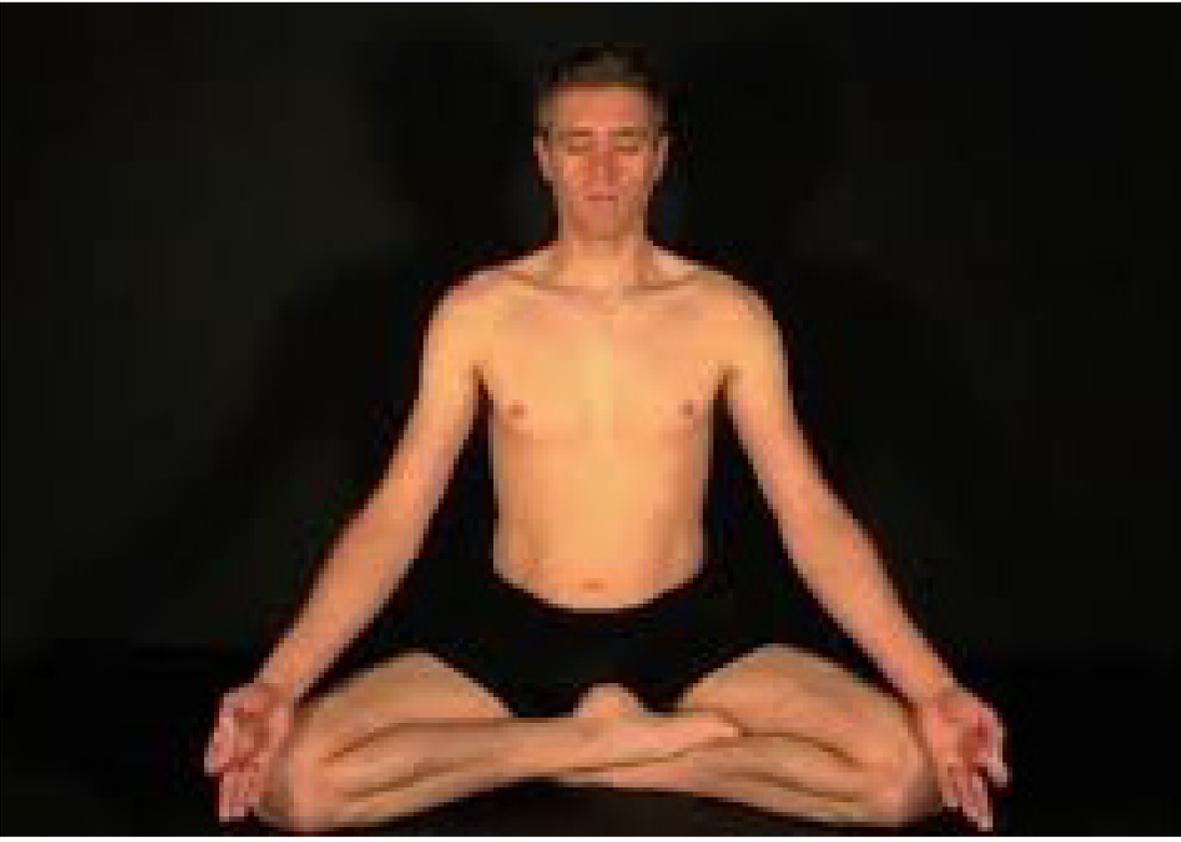
**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# चालणे हा व्यायाम आहे का?

चालण्याचा 'व्यायाम' म्हणून कुठल्याही शास्त्रात वर्णन केले नाही. वेदकाळापासून वैद्यकीय साहित्यात चालणे हा नित्याचा भाग आहे; पण सध्याच्या जीवनशैलीत दिवसभरामध्ये चालणेच होत नसल्याने तो व्यायाम स्वरूपात प्रचलित झाला.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# कपालभाती प्राणायाम वजन कमी करण्याचा मार्ग!

दररोज सकाळी व सायंकाळी कपालभाती प्राणायाम २०-२० मिनिटे सलग केल्यास व थोडेसे जेवणावर नियंत्रण ठेवण्यास ८०० ग्रॅ. पर्यंत वजन दर २१ दिवसात कमी होते.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# लठुपणाच्या उप्राय उटणे लावणं!

उद्वर्तनं कफहरं मेदसा...! स्नानापूर्वी १५ मिनिटे उटणं सर्वत्र लावावे व नंतर स्नान करताना किमान १० मिनिटे अंगाला चोळावे. (उदा. त्रिफळा चूर्ण, कुळीथ किंवा हुलग्याचे पीठ, हरभरा पीठ, इ.). या बरोबर प्राणायामही केल्यास अतिरिक्त चरबी कमी व्हायला मदत होते.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**

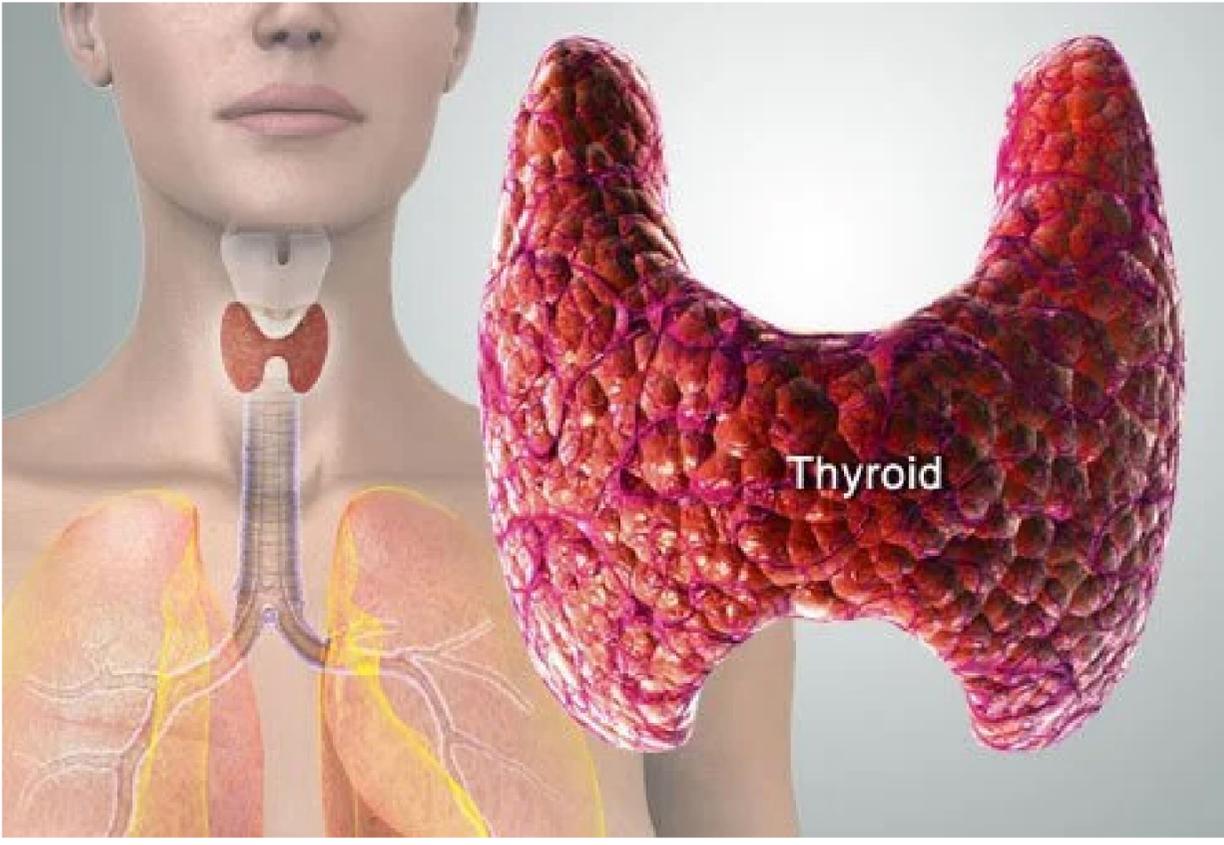


# जेवणाच्या वेळ किती?

## किमान २१ मिनिटे!

अन्न हे पुष्कवेळा चावून चावून खाल्लं गेलं पाहिजे. अन्न खाल्यानंतर २० मिनिटानंतर त्यांची संवेदना मेंदूपर्यंत पोचते आणि आपल्याला पोट भरल्याचे समाधान (तृप्ती) २१ व्या मिनिटाला मिळते. म्हणून जेवण किमान २१ मिनिटं केलं गेलं पाहिजे.

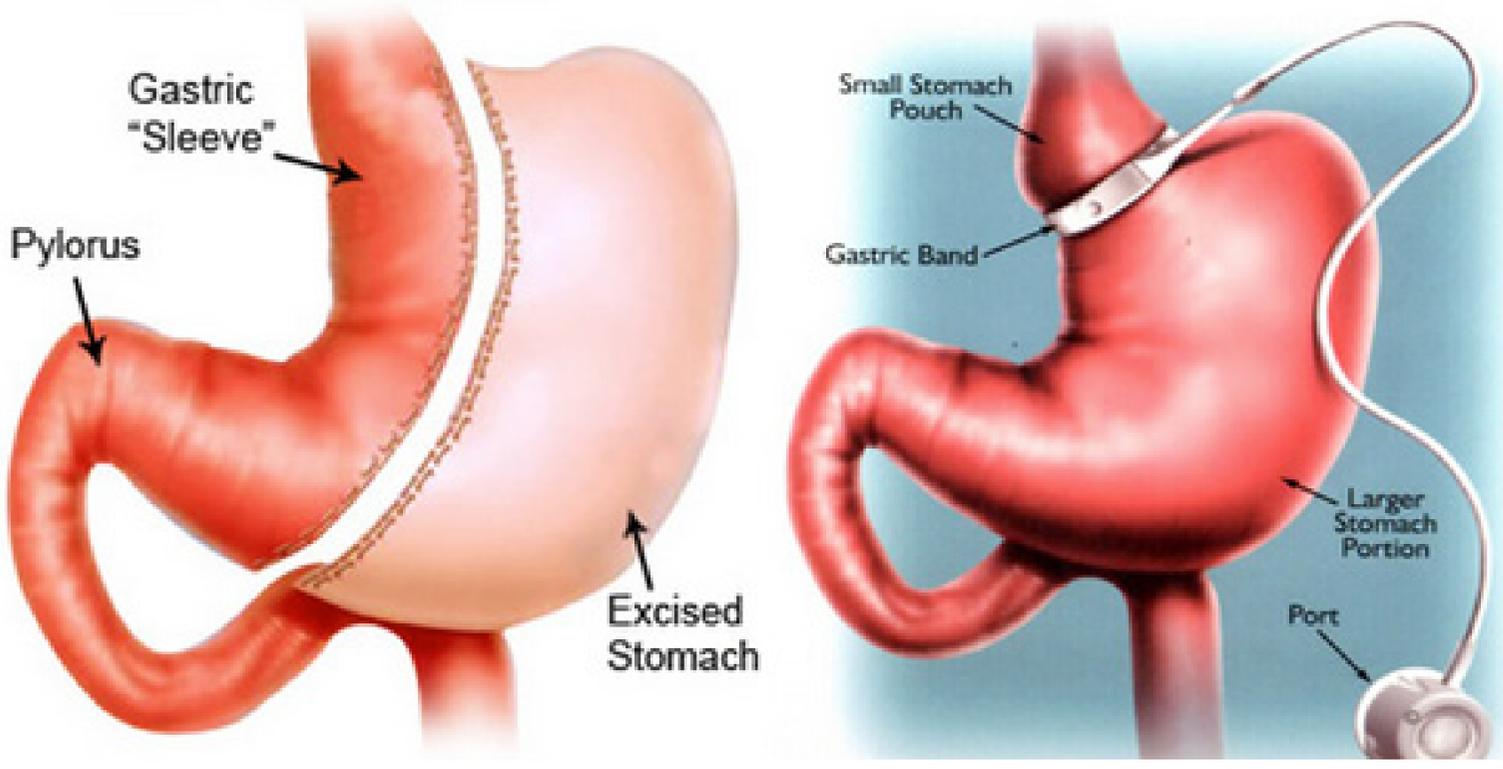
**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# थायराईड आणि वजनवाढ यांचे तथ्य

थायराईड हार्मोनच्या असंतुलनामुळे जास्तीत जास्त ७ ते ९ किलो वजन वाढते. पण त्यापेक्षाही जास्त किलोंनी वजन वाढले असेल तर ते कुठल्याही हार्मोनमुळे नसते. तो एक 'आजार' समजून त्याची अन्य कारणे शोधावी लागतात. तरच चिकित्सा यशस्वी होते.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# लवुपणाचे आधुनिक उपाय बॅरियॉट्रिक सर्जरी

वजन कमी करण्यासाठी जठर व आतड्यांना ज्या वेगवेगळ्या प्रकारच्या शस्त्रक्रिया केल्या जातात त्याला बॅरियॉट्रिक सर्जरी म्हणतात. यामध्ये जठराचा किंवा आतड्यांचा काही भाग कापून टाकला जातो किंवा बांधून ठेवला जातो. परिणामी भूक कमी होते व वजन उतरते.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



# लवुपणाचे आधुनिक उपाय लायपोसक्शन ऑपरेशन

ही एक प्रकारची सौंदर्य शस्त्रक्रिया असून शरीराच्या विशिष्ट भागावरील चरबी काढून टाकण्यासाठी केली जाते. उदा. मांड्या, पोट, नितंब, पाठ, खांदे या भागातील चरबी प्लास्टिक सर्जनकडून ऑपरेशनद्वारे काढली जाते.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# लढुपणावरील उपायांचे यश- अयश

वजन कमी करण्याचा कुठलाही उपाय जर आज केला आणि ५ वर्षांनंतर त्याचे परिणाम कसे असतील यावरून त्या उपायाचे यश-अयश ठरते. ५ वर्षांपर्यंत उपचारात सातत्य असणे आवश्यक.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# लडुपणाकडे आजार म्हणून पाह्य

लडुपणा हा आजार असेल तर चालताना धाप लागणे, मानेवरील, काखेवरील त्वचेवर काळे डाग येणे. लैंगिक शैथिल्य येणे, शरीरातील उत्साह नाहीसा होणे. अशी लक्षणे दिसतात. त्याची वेळेवर तपासणी आवश्यक आहे.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# दिनचर्या प्लॅन करा अतिरिक्त चरबीची साठवण थांबवा

कॉर्टिसोल हार्मोन पाझरण्याची गती दिवसा अधिक तर रात्री अत्यल्प असते. त्यामुळे दिवसा खालेल्या अन्नाचे घातक चरबीत रूपांतर होत नाही. म्हणून सूर्यास्तानंतर जेवण करूच नये आणि पहाटे चारनंतर झोपू नये.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# जिथे चरबी वाढलीय... तिथला व्यायाम करा

अतिरिक्त चरबी ही घामाच्या स्वरूपात बाहेर पडते. पोट, मांड्या, छाती अशा भागावरच चरबीचे प्रमाण साठत असल्याने त्या भागाचा व्यायाम, हालचाली करणे आवश्यक. केवळ चालण्याने हे घडत नाही.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# मन स्थिर करा... तरच वजन कमी होईल !

लड्डुपणावरील कुठल्याही उपचारात सातत्य चिकाटी, मेहनत करण्याची तयारी आवश्यक असते. मनाचा दृढनिश्चय त्याकरिता लागतो. तो आत्मविश्वास वाढविण्यास ध्यान, चिंतन नित्य करावे.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**





**युक्त आहार विहारस्य  
युक्त चेष्टस्य कर्मसु ।  
युक्तस्वप्नावबोधस्य  
योगि भवति दुःखः ॥**

जे दररोज योग्य आहार घेतात. योग्य तो व्यायाम करतात, कर्माचे योग्य ते आचारण करतात, योग्य प्रमाणात झोप घेतात व सतत जागृत राहतात, त्यांनाच योगाची दुःखनाशनास मदत होते. लड्डुपणासही ते तंतोतंत लागू पडते.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# आधिक माहितीसाठी

<http://www.deerghayuhospital.com>

WhatsApp  
9423267492

शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!