



स्थौल्य (Obesity) पथ्य-अपथ्य, योगासने व पंचकर्म चिकित्सा

स्थौल्य पथ्यकर आहार

विशेष आहारीय पदार्थ	धान्यवर्ग	फळवर्ग	फळभाज्या		पालेभाज्या		इ. आहारीय पदार्थ
मध (अधिक प्रमाणात)	यव	त्रिफळा	दुधी	पडवळ	शेपू	माठ	तीळ तैल
दूध,तूप गाईचे बकरीचे	ज्वारी मूग	द्राक्षे मनुका	कारली	दोडका	राजगिर्याची पाने		उकडलेल्या भाज्या
गोमूत्र	हातसडीचे तांदूळ	संत्रा अंजीर	मूळा(लहान कोवळा)		पालक	चाकवत	उपवास करणे
सैंधव मीठ	गहू(६ महीने जुने)	केळी (कच्ची)	वांगे	कोहळा	चवळी	तांदुळजा	कोरडे अन्न
जेवणापूर्वी पाणी पिणे.	कडधान्ये (जुनी)	आवळा	डाळिंब	शेवगा	सूरण	शेवगा पाला	

स्थौल्य अपथ्यकर आहार

दही	अंकुरित(मोड) धान्य	बटाटा	कांदा	मोठा मुळा	तैलाचा तडका	अति जलपान	
टोमॅटो सांस	चवळी मटकी	मिठाई		हिरवी/लाल मिरची	मशरूम	जेवणानंतर जलपान	
चहा अनेकवेळा पिणे	वाटाणा	उडीद	नारळ	ताडफळ	आंबवलेले / बेकरीचे / शिळे पदार्थ	अति गोड-आंबट	
अति मसालेदार	हरभरा	गहू	अक्रोड	बदाम	अतिमद्यपान	धूमपान	अतिप्रमाणात जेवणे
ओव्हन / इन्स्टंट कुक मध्ये निर्मित पदार्थ		खजूर	फालसा	फिजमधील पदार्थ पुनः गरम करुन खाणे		अध्यशन	

स्थौल्य विकारात पथ्यकर विहार

उषःपान (ब्राम्हमुहूर्त ४.३० प्रातः)	उष्णोदक (गरमपाणी) पान
जेवणा नंतर जराही न झोप/बसता/आराम न करता, काम करणे.	
अभ्यंग सर्वांगास तैलाने मसाज	उद्वर्तन सर्वांगास उटणे चोळणे
सर्वांगास(स्वेद)वाफारा	मर्दन अंग रगडणे
गरम पाण्याने स्नान	जागरण करणे
	उन्हात ट्रेकिंग करणे
	मैथुन चिंता करणे

स्थौल्य विकारात अपथ्यकर विहार

निश्चित	आराम	मऊ आसनांवर बैठक	परावलंबी जीवन
मलमूत्र रोकून धरणे	जेवल्यावर बस-झोपणे	उशीरापर्यंत झोपणे	
व्यायाम नसणे	बैठे काम (ऑफिस)	शीतजल स्नान	
घरगडी ठेवणे	टीव्ही / मोबाईल	गार हवा (AC)	
गादीवर झोपणे	लिफ्टचा वापर	वाहनांचा अतिवापर	

स्थूलता कमी करा शरीराची
कास धरा सुदृढ आरोग्याची

स्थौल्य विकारात पथ्यकर व्यायाम / प्राणायाम / योगासने

प्राणायाम	भस्त्रिका	अनुलोम विलोम	कपालभाती	अग्निसार	योगतज्ञांच्या सल्ल्याने :
सूर्यनमस्कार	प्रत्येक आठवड्याला ३ वाढवत आपल्या वया इतके सूर्यनमस्कार घालावेत. (उदा. ३५ वर्षे वय = ३५ सूर्यनमस्कार)				
आसने	सर्वांगासन	पादपश्चिमोत्तासन	त्रिकोण एवं कोन आसन	उत्तानपादासन	
	हलासन	नौकासन	पवनमुक्तासन	मण्डूकासन	
व्यायाम	दोरी उड्या	जोरबैठका SeatUps	जोर मारणे Dips	पोटाचे Abs	पायांचे Lower Body
	व्यायाम तज्ञांच्या किंवा फिजीओथेरपीस्ट च्या देखरेखीखाली किंवा सल्याने व्यायामशाळेत व्यायाम करावेत.				



सर्वांगासन



पादपश्चिमोत्तासन



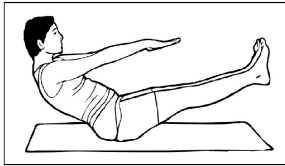
हलासन



उत्तानपादासन



त्रिकोण एवं कोन आसन



हलासन



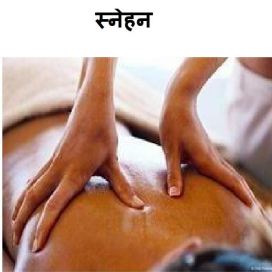
पवनमुक्तासन



मण्डूकासन

स्थौल्य विकारात पंचकर्म चिकित्सा

स्नेहन - स्वेदन	तीळतैलाने सर्वांगास आंघोळीपुर्वी चोळून जीरवून त्यानंतर १/२ तासाने गरम पाण्याने स्नान करणे.	
उद्वर्तन Dry Powder Massage	रुक्षा गुणात्मक लेखन गुणधर्मी औषधी वनस्पती / द्रव्यांची कोरडी चूर्णे आंघोळीपुर्वी अंगावर घासणे.	
वमन	कफ प्रकृती / मेदस्वी स्थूल व्यक्ती / मेदोविकारांत वसंत ऋतुमध्ये वमनाद्वारे कफशोधन करणे.	
विरेचन	पित्त-कफज प्रकृती / इ व्याधी अवस्थानुसार शरद ऋतुमध्ये विरेचनद्वारे पित्त-कफशोधन करणे.	
लेखन बस्ती	वजन कमी करणारे विशिष्ट औषधी तैल व काढ्यांचे बस्तीक्रम करणे.	
सर्वांग स्वेदन (पेटिस / कुटी स्वेद)	रक्तमोक्षण - शरद ऋतुत दुष्ट रक्त काढणे.	पंचकर्म करण्याचे वैद्य ठरवतील...आग्रह नको !!



स्नेहन



स्वेदन



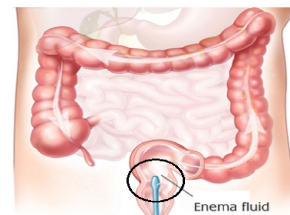
उद्वर्तन



वमन



विरेचन



बस्ती