पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय 40

चिकित्सा-उपचार के विविध आयाम

GRANTHBHARATI DISTRIBUTORS
Pustak Path, Upper Bazar, Ranchi-1
Ph. : 0651-2225467, Mob. : 9431115029

University Department of Yoga RU
No/PGDY/..364....
Library

अनुक्रमणिका

विषय	पृष्ठ
अध्याय-१	
आसनों द्वारा काय-चिकित्सा	**१.१**
आसन-व्यायाम : एक समग्र स्वास्थ्य-सवंर्द्धन प्रक्रिया	१.१
स्वास्थ्य-रक्षा के चौबीस स्वर्णिम सूत्र	१.२
आहार	१.२
विहार	१.४
मानसिक संतुलन	१.५
रोग क्यों व कैसे होते हैं, उनसे कैसे बचा जाए ?	१.७
प्रस्तावित आसनयोग—विधान एवं उनका तत्त्वज्ञान	१.९
कमर से लेकर पैरों की उँगलियों तक के लिए	१.१०
आसनयोग क्रम (१)	१.११
प्रारंभिक क्रियाएँ	१.११
मुख्य क्रिया	१.११
आसनयोग क्रम (२)	१.११
पेट व पेड़ू के लिए	१.१२
आसनयोग क्रम (३)	१.१२
आसनयोग क्रम (४)	१.१२
रीढ़ की हड्डी व मांसपेशियों के लिए	१.१३
आसनयोग क्रम (५)	१.१३
आसनयोग क्रम (६)	१.१३
फेफड़ों व हृदय संस्थान के लिए	१.१४
आसनयोग क्रम (७)	१.१४
आसनयोग क्रम (८)	१.१५
कंधे के जोड़ व हाथों के लिए	१.१५
आसनयोग क्रम (९)	१.१५
आसनयोग क्रम (१०)	१.१५
गरदन चेहरे व आँखों के लिए	१.१६
आसनयोग क्रम (११)	१.१६
आसनयोग क्रम (१२)	१.१६
व्यायाम की कुछ अन्य उपयोगी पद्धतियाँ	१.१६
सर्वोपयोगी व्यायाम—टहलना	१.१७
अपने ही स्थान पर दौड़-चाल	१.१९
अशक्तों के लिए व्यायाम	१.१९
शिथिलीकरण	१.२०
अचल वस्तुओं को ठेलने का व्यायाम	१.२०
दंडयुक्त व्यायाम	१.२१
व्यायाम के लिए तैयार	१.२१

विषय	पृष्ठ
अध्याय-२	
प्राण-चिकित्सा विज्ञान	**२.१**
महान प्राणतत्त्व	२.१
प्राण-चिकित्सा की विशेषता	२.२
प्राण-चिकित्सा का इतिहास	२.३
प्राणाकर्षण क्रिया	२.३
रोगों का निदान	२.५
रोगी का उपचार	२.६
प्राण-चिकित्सा की प्रमुख विधियाँ	२.७
निवारण वाले उपचार	२.८
प्राण-प्रेरित करने वाले उपचार	२.८
दोनों प्रकार के उपचार	२.९
प्राण-चिकित्सा के प्रमुख उपचार	२.९
(१) मार्जन	२.९
मार्जन की तैयारी	२.१०
(२) प्राणमय श्वासोच्छ्वास	२.११
(३) स्पर्श-क्रिया	२.१३
(४) कंप उपचार	२.१४
(५) मंत्रित वस्तुओं द्वारा उपचार	२.१५
फलालेन को मंत्रित करना	२.१५
कागज में शक्ति भरना	२.१५
मंत्रित औषधियाँ	२.१६
अन्य उपचार	२.१६
द्रव्य पदार्थों को अभिमंत्रित करना	२.१६
(६) मानसिक चिकित्सा	२.१६
प्राण-चिकित्सकों की निजी सलाह	२.२०
अपना इलाज	२.२१
किसी खास रोग का उपचार	२.२२
अध्याय-३	
प्राणयाम से आधि-व्याधि निवारण	**३.१**
प्राणशक्ति से संकल्प-बल का अभिवर्द्धन और प्रसुप्त का जागरण	३.१
प्राणायाम : मनोबलवर्द्धक, एक श्रेष्ठ उपचार पद्धति	३.६
मन: संस्थान की विकृति ही रोगों का मूल कारण	३.८
मनोरोगों का मोटा विभाजन	३.९
(अ) माइनर या लघु मनोरोग	३.९
(ब) मेजर या वृहद् मनोरोग	३.९
मनोविकारों के छह मुख्य प्रकार	३.१०

विषय	पृष्ठ
(१) आवेश भरी मन: स्थिति	३.१०
(२) सनक व भ्रम	३.११
(३) अवसाद	३.११
(४) आतुरता	३.१२
(५) अपराधी मनोवृत्ति	३.१२
(६) अल्पमंदता	३.१३
मस्तिष्क के शक्ति केंद्र एव उनके जागरण से मनोविकारों का निवारण	३.१३
(१) संतुलन हेतु	३.१३
(२) अकारण भय, सनक व भ्रम पर नियंत्रण हेतु	३.१३
(३) अवसाद, निराशा के निवारण हेतु	३.१३
(४) आतुरता, जल्दबाजी, अधैर्य व चिंता के निवारण हेतु	३.१५
(५) आक्रामक मन:स्थिति को शांत करने व कामुक अवांछनीय चिंतन को रोकने हेतु	३.१५
(६) मेधावर्द्धन, अल्पमंदता निवारण हेतु	३.१५
प्राणायाम उपचार-प्रक्रिया	३.१५
कुछ अन्य लाभदायक प्राण-प्रयोग	३.१७
प्राणवृद्धि का अभ्यास	३.१७
रक्त-संचालन संबंधी अभ्यास	३.१७
प्राणाशक्ति की पूर्ति कैसे की जाए	३.१७
समस्त शरीर को प्राण से भरने का उपाय	३.१८
प्राणयोग साधना के आध्यात्मिक प्रयोग	३.१८
(१) प्राणाकर्षण प्राणायाम	३.२०
(२) नाड़ीशोधन प्राणायाम	३.२१
(३) सूर्यवेधन प्राणायाम	३.२३
(४) प्राणायोग का उच्चस्तरीय प्रयोग— सोऽहं साधना	३.२५
कुछ प्रमुख विचारणीय बिंदु	३.२७
(अ) प्राणायाम संबंधी सामान्य नियम	३.२७
(ब) श्वसन क्रिया में नासिका का महत्व	३.२७
(स) शिथिलीकरण मुद्रा	३.२८
(द) प्राणायाम का स्थान और आसन	३.२८
(इ) प्राणायाम सहित कुछ सरल व्यायाम	३.२९
अध्याय-४	
सूर्य चिकित्सा विज्ञान	४.१
सूर्य आत्मा, जगतस्तस्थुषश्च	४.१
सूर्य की जीवनदात्री शक्ति	४.२
सूर्य-शक्ति से आरोग्य प्राप्ति	४.३
वेदों में सूर्य चिकित्सा	४.४
सूर्य के शक्ति-भंडार का स्वास्थ्यवर्द्धक सदुपयोग	४.५
रोगों का कारण	४.८
रोगों का निदान	४.९
सूर्य का रंग	४.१०
शरीर में रासायनिक पदार्थ	४.११
रंग के गुण	४.११
लाल रंग के गुण	४.१२
पीले रंग के गुण	४.१२
मिश्रित रंग	४.१२
काँच का चुनाव	४.१३
चिकित्सा-विधि	४.१४
जानने योग्य कुछ आवश्यक बातें	४.१५
भिन्न-भिन्न रोगों की चिकित्सा	४.१६
अतिसार	४.१६
कब्ज	४.१७
सिर का दरद	४.१७
खाँसी	४.१७
श्वास	४.१८
क्षय	४.१८
दाँतों के रोग	४.१८
कान के रोग	४.१८
नेत्रों के रोग	४.१९
मस्तिष्क के रोग	४.१९
नसों के रोग	४.१९
मूत्रेंद्रिय के रोग	४.१९
जख्म	४.२०
खुजली	४.२०
चिरस्थायी रोग	४.२०
आकस्मिक रोग	४.२०
स्त्रियों के रोग	४.२१
प्रकाश-रश्मियों की प्रभावकारी सामर्थ्य	४.२१
रंगों का रंग-बिरंगा तिलस्मी संसार	४.२४
रंगों में शोभा ही नहीं, शक्ति भी है	४.२६
स्वास्थ्य-सुधार के लिए रंगों की उपयोगिता	४.२८
रंगों में निहित रोग-निवारक शक्ति	४.२९
सूर्य-रश्मियों से संभव है चिकित्सा	४.३२
विभिन्न रंगों की प्रकृति और प्रवृत्ति	४.३४
रंगों से विनिर्मित पिंड को पोषण देते है रंग	४.३५
रंगों का प्रभाव और ध्यान	४.३७

विषय	पृष्ठ
अगले दिनों रंगों से दूर होंगे रोग	४.३८
गरमी और रोशनी से दूर न भागें	४.४०
अध्याय-५	
सरल चिकित्सा विज्ञान	५.१
रोग-परीक्षा	५.२
नाड़ी	५.२
थर्मामीटर	५.३
स्टैथोस्कोप	५.३
मूत्र	५.३
नेत्र	५.३
जिह्वा	५.३
स्वर	५.४
मुखमंडल और शरीर	५.४
नाखून	५.४
सामान्य ज्वर (सिम्पिल फीवर)	५.४
विषम ज्वर (मलेरियल फीवर)	५.४
सरदी का बुखार (कैटेरहल फीवर)	५.५
इन्फ्ल्युऐंजा	५.५
अविराम ज्वर (कन्टीन्यूड फीवर)	५.६
आंत्रिक ज्वर (टाईफाइड फीवर)	५.६
मोह ज्वर (टायफस फीवर)	५.७
फुफ्फुस प्रदाह (न्यूमोनिया)	५.७
जीर्ण ज्वर (लो फीवर)	५.८
सूतिका ज्वर (पर्परल फीवर)	५.९
खसरा (मीजल्स)	५.९
चेचक या शीतला (स्माल पॉक्स)	५.१०
क्षय (ट्यूबरक्यूलोसिस)	५.१०
पांडु (जोंडिस)	५.११
जुकाम (कोल्ड)	५.१२
खाँसी (कफ)	५.१२
श्वास (अस्थमा)	५.१३
अतिसार (डाइरिया)	५.१३
प्रवाहिका (संग्रहणी)	५.१४
आमातिसार (डीसेन्टरी)	५.१४
रक्तातिसार	५.१४
अजीर्ण (डिस्पेप्सिया)	५.१५
क्षुधानाश (लौस ऑफ एपेटाइट)	५.१५
वमन (वौमेटिंग)	५.१५
मुँह में पानी भरना (पायरोसिस)	५.१५
अजीर्ण से सिर में चक्कर (वर्टिगो)	५.१५
हैजा (कोलेरा)	५.१६

विषय	पृष्ठ
कब्जियत (क्रान्स्टीपेशन)	५.१६
अफरा (टिम्पनीटिस)	५.१७
पेट में कीड़े (वर्मस्)	५.१८
आँत उतरना (हर्निया)	५.१८
पथरी (यूरीनरी कैल्क्यूलस)	५.१९
बवासीर (पाइल्स)	५.१९
भगंदर (फिस्टुला इन ऐनो)	५.२०
हिस्टीरिया	५.२०
अपस्मार या मिरगी (एपीलेप्सी)	५.२०
लकवा (पैरालिसिस)	५.२१
गठिया (गाउट)	५.२२
जलोदर (एसाइटिस)	५.२२
श्वेत प्रदर (ल्यूकोरिया)	५.२२
रक्त प्रदर	५.२३
गर्भावस्था में संक्रामक यकृत प्रदाह	५.२३
गर्भाशय शोथ	५.२३
मासिक धर्म की गड़बड़ी	५.२४
अति आर्तव (मेनोरेजिआ)	५.२४
गर्भस्राव, गर्भपात (ऐबोर्शन)	५.२५
प्रमेह	५.२५
स्वप्नदोष, (नाइट डिस्चार्ज)	५.२६
मधुमेह (डयबिटीज)	५.२७
अशक्तता (इम्पोटेन्सी)	५.२७
सुजाक (गोनोरिया)	५.२८
उपदंश (सिफिलिस)	५.२८
कुष्ठ (लैपरॉसी)	५.२९
श्वित्र (ल्यूकोडर्मा)	५.३०
छाजन (एग्जीमा)	५.३१
दाद (रिंगवार्म)	५.३१
खुजली	५.३२
कखराई	५.३२
पीठ का फोड़ा (कारबंकल)	५.३२
विद्रधि (कैंसर)	५.३२
फोड़े फुंसी	५.३३
झाँई, मुँहासे	५.३३
काँच निकलना	५.३३
बिवाई फटना	५.३४
खरुए	५.३४
बनरफ	५.३४
अग्निदग्ध व्रण	५.३४
पित्ती उछलना	५.३४

अखण्ड ज्योति संस्थान
मथुरा

VS 40

₹ 150/-