

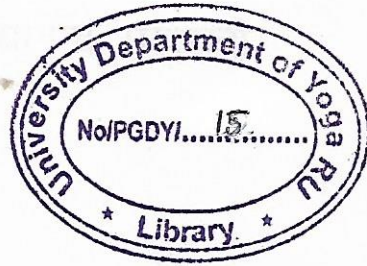
# समस्या पेट की समाधान योग का

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

समस्या पेट की  
समाधान योग का



02/18

ॐ, प्रेम, मंगलम्  
स्वामी निरंजन

## विषय सूची

### पाचन प्रक्रिया

भूमिका	1
पाचन तन्त्र	5
आयुर्वेदिक शरीर विज्ञान	13
भोजन के सन्दर्भ में	18
आस्वादन	24
शाकाहार एवं योग	31
पाचन और प्राण	40
उपवास	50
यह कैसी भूख	58

### पाचन सम्बन्धी रोग

तमसो मा ज्योतिर्गमय	67
अपचन का कारण है - मन	72
अजीर्ण - कारण और उपचार	80
वायु विकार	86
क्या खाये जा रहा है आपको	89
कब्ज - आधुनिक विज्ञान और योग	96
कष्टप्रद बवासीर	104
अतिसार	108
मोटापा	122
अल्प पोषण	131
आहार और रोग	137
आहार सम्बन्धी परिचर्चा	142

## व्यावहारिक योग - पाचन के सन्दर्भ में

अच्छे स्वास्थ्य की ओर	161
दैनिक साधना	163
उदर का शिथिलीकरण	168
हठयोग	170
पवनमुक्तासन समूह के आसन	179
सूर्य नमस्कार	188
आसन के उच्च अभ्यास	190
प्राणायाम	195
मुद्रा और बन्ध	198
ध्यान के अभ्यास	201



SATYANANDA YOGA  
BIHAR YOGA

पाचन सम्बन्धी अधिकांश समस्याएँ अनुपयुक्त आहार, तनाव और शारीरिक व्यायाम के अभाव के कारण होती हैं। इस पुस्तक में योग के अभ्यासों तथा योग सम्मत आहार द्वारा इन समस्याओं के निराकरण के उपाय प्रस्तुत किये गये हैं। स्वामी सत्यानन्द सरस्वती द्वारा रचित इस पुस्तक में अच्छे पाचन के लिए पारम्परिक चिकित्सा विज्ञान, आयुर्वेद तथा योग के दृष्टिकोणों का समावेश किया गया है।

इसमें आहार एवं पाचन के सम्बन्ध में व्यावहारिक जानकारियाँ भी दी गयी हैं। एक भाग में पाचन सम्बन्धी समस्याएँ, उनके कारण तथा निदान और दूसरे भाग में उपयुक्त योगाभ्यासों का सविस्तार सचित्र वर्णन किया गया है।



ISBN 81-85787-54-9



9 788185 787541