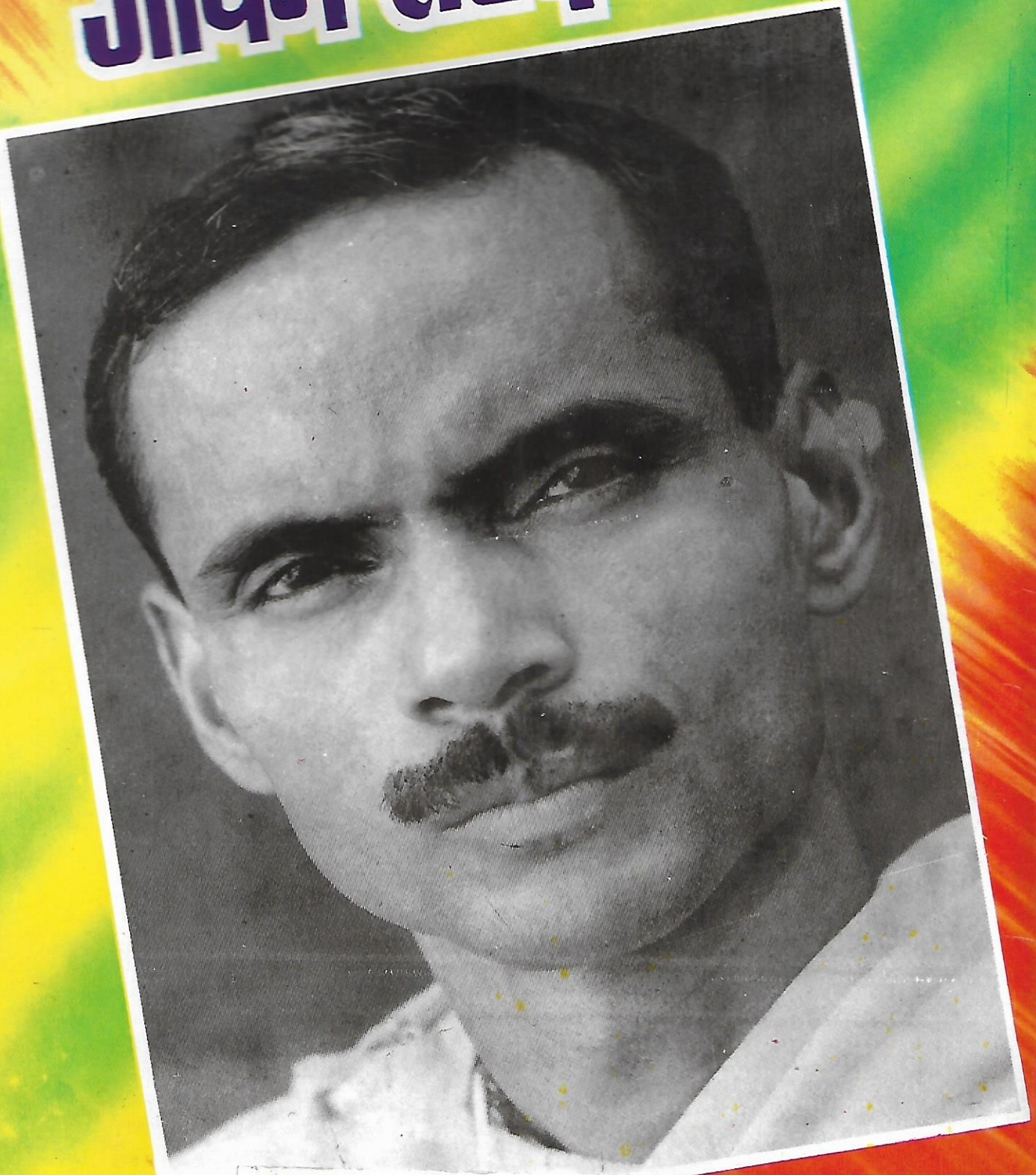
पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय

जीवेम शरदः शतम्



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

University Department of Yoga RU
No/PGDY/..362.....
Library

अनुक्रमणिका

विषय	पृष्ठ
अध्याय-१	
रोगों का कारण और निवारण	**१.१**
रुग्णता को आग्रहपूर्वक आमंत्रण	१.१
दरद दबेपाँव आता है, पीछे जड़ जमाता है	१.२
रोग-निवृत्ति के लिए औषधियाँ आवश्यक नहीं	१.४
स्वस्थ रहने के लिए औषधियों के परावलंबन से बचना होगा	१.६
रोगमुक्ति दवाओं से नहीं, प्रकृति की शरण में जाने से	१.९
कीटाणु नहीं, विजातीय द्रव्य	१.११
विजातीय द्रव्य की उत्पत्ति और वृद्धि	१.१३
रोग का कारण कीटाणु नहीं, शरीरगत विषाक्तता	१.१५
विषाणुओं को मारने की ही बात न सोची जाए	१.१६
औषधियों का अत्याचार	१.१८
मारक औषधियों के घातक परिणाम	१.२१
मारक औषधियों के मानसिक दुष्परिणाम	१.२३
विटामिनों की मृगमरीचिका	१.२५
एंटीबायोटिक्स दवाओं के द्वारा होने वाला कत्लेआम	१.२६
रोगी न मारा जाए, केवल रोग ही मरे	१.२८
विषप्रयोग कीटकों को नहीं, हमें मारेगा	१.३०
औषधि के नाम पर जघन्य हिंसा	१.३२
जैविक औषधियाँ और जनस्वास्थ्य से खिलवाड़	१.३३
नीम-हकीम चिकित्सा आप पर भी लागू होती है	१.३४
औषधियों का विवेकपूर्ण उपयोग हो	१.३७
सिरदरद का सिरदरद	१.३७
सत्तर लाख मौतें बच सकती हैं	१.३८
हृदय रोगों का कारण और निवारण	१.४०
हृदय रोग के तीन कारण—मानसिक तनाव, मोटापा और रक्तचाप	१.४३
हृदय रोगों से कैसे बचा जाए	१.४५
हृदय रोगों से बचाव कैसे करें	१.४७
हृदय रोग एवं रक्तचाप का कारण और निवारण	१.४८
उच्च रक्तचाप की महाव्याधि का संकट	१.५१
हार्ट अटैक अंधाधुंध क्यों होने लगे ?	१.५४
हृदय-आरोपण या हृदय-परिवर्तन	१.५५
नए रोगों की चर्चा हमें हड़बड़ाए नहीं	१.५८
प्राकृतिक जीवन जिएँ, नीरोग रहें	१.५९
रोग-निवारण हेतु प्रकृति की शरण में जाएँ	१.६०
रोगमुक्त होने के लिए निम्न बातों का ध्यान रखें	१.६०
रोगमुक्त होने के लिए कुछ सावधानियाँ	१.६३
बढ़ते रोग मानवता के लिए नया संकट	१.६४
चिकित्सा का दर्शन एवं चिकित्सक के कर्त्तव्य	१.६६
वैकल्पिक चिकित्सापद्धति ही अंततः काम आएगी	१.६८
अध्याय-२	
बिना औषधि के कायाकल्प	**२.१**
पीछे की ओर लौटो	२.१
उत्तम स्वास्थ्य के चार सूत्र	२.४
कमजोरी और बीमारी का कारण	२.१०
कल-पुरजों की सफाई	२.१२
शरीरशुद्धि और कायाकल्प	२.१६

विषय	पृष्ठ
अध्याय-३	
पंचतत्त्वों द्वारा संपूर्ण रोगों का निवारण	**३.१**
पंचतत्त्व-चिकित्सा का आधार	३.१
पंचतत्त्व-चिकित्सा का आश्चर्यजनक प्रभाव	३.२
मिट्टी का उपयोग	३.२
जल-चिकित्सा	३.५
जल-चिकित्सा के सिद्धांत और उपचार	३.६
वायु-चिकित्सा	३.९
अग्नि द्वारा आरोग्य	३.१२
आकाश-चिकित्सा	३.१६
स्वरयोग से रोग-निवारण	३.१८
उदरशुद्धि के कुछ उपाय	३.१८
अन्य शास्त्रों के कुछ अनुभूत प्रयोग	३.१९
अध्याय-४	
प्राकृतिक चिकित्सा	**४.१**
प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत	४.१
प्राकृतिक चिकित्सा का अध्यात्म	४.२
प्राकृतिक चिकित्सा क्या है	४.५
प्रकृति का साहचर्य	४.७
मिट्टी के गुण	४.९
मिट्टी समस्त रोगों की रामबाण औषधि है	४.१०
विभिन्न रोगों की चिकित्सा	४.१२
मंद तथा तीव्र रोग और उनका उभार	४.४१
प्राकृतिक चिकित्सा में जड़ी-बूटियों का स्थान	४.४४
अध्याय-५	
जड़ी-बूटियों द्वारा स्वास्थ्य-संरक्षण	**५.१**
जड़ी-बूटी चिकित्सा : युग की महत्त्वपूर्ण आवश्यकता	५.१
वनौषधियों की उपादेयता वर्तमान परिप्रेक्ष्य में	५.५
वनौषधि-चिकित्सा के वैज्ञानिक आधार	५.९
वनस्पतियों के मानव को दिव्य अनुदान	५.१२
एकौषधि ही क्यों ?	५.१३
सूक्ष्मीकरण प्रक्रिया एवं अनुपान-भेद से चिकित्सा	५.१५
अनुपान-भेद से चिकित्सा का तत्त्वज्ञान	५.१७
रोगों की सामान्य जानकारी एवं उपचार का विधि-विधान	५.१८
प्रथम खंड की २० चुनी हुई औषधियों का वर्णन	५.२९
१. यष्टिमधु	५.२९
२. आँवला	५.३१
३. हरीतकी	५.३३
४. बिल्ब	५.३६
५. अडूसा	५.३८
६. भारंगी	५.३९
७. अर्जुन	५.४१
८. पुनर्नवा	५.४३
९. ब्राह्मी	५.४५
१०. शंखपुष्पी	५.४७
११. निर्गुंडी	५.४९
१२. शुंठी	५.५१
१३. नीम	५.५३
१४. सारिवा	५.५५
१५. चिरायता	५.५७
१६. गिलोय	५.५९
१७. अशोक	५.६२
१८. गोक्षुर	५.६४
१९. शतावर	५.६६
२०. असगंध	५.६८
स्थानीय उपचार में प्रयुक्त होने वाली औषधियाँ	५.७१
बीस औषधियों पर एक विहंगम दृष्टि	५.७१
विभिन्न व्याधि समूहों में अनुपान, पथ्य तथा अपथ्य	५.७४
इस अध्याय में प्रयुक्त संदर्भ ग्रंथों की सूची	५.७५
अध्याय-६	
समस्त रोगों की एक औषधि—तुलसी	**६.१**
तुलसी के अमृतोपम गुण	६.१
तुलसी का धार्मिक महत्त्व	६.३
तुलसी की आध्यात्मिक पृष्ठभूमि	६.५
तुलसी की कई जातियाँ	६.८

विषय	पृष्ठ
तुलसी की रोगनाशक शक्ति	६.१०
सब प्रकार के ज्वर	६.११
खाँसी, जुकाम और दमा	६.१२
आँख, नाक और कानों के रोग	६.१३
पुरुषों के वीर्य और मूत्र संबंधी रोग	६.१३
स्त्रियों के विशेष रोग	६.१४
बच्चों के रोग	६.१५
उदर रोगों पर	६.१५
फोड़ा, घाव और चर्म रोग	६.१५
मस्तिष्क और स्नायु संबंधी रोग	६.१६
दाँतों की पीड़ा	६.१७
सिरदरद	६.१७
गठिया और जोड़ों का दरद	६.१७
विविध रोग	६.१७
तुलसी मिश्रित कुछ अनुभूत प्रयोग	६.१९
सर्पदंश पर तुलसी का प्रयोग	६.२०
तुलसी उपासना द्वारा मानसिक चिकित्सा	६.२१
तुलसी कवच	६.२१
अध्याय-७	
जड़ी-बूटी चिकित्सा—एक संदर्शिका	**७.१**
सही उपचारपद्धति	७.१
आयुर्वेद का पुनर्जीवन जरूरी	७.२
विभिन्न संस्थानों के लिए भिन्न-भिन्न औषधियाँ	७.२
एकौषधि व सम्मिश्रण	७.३
मुख, मसूड़े व दाँतों की चिकित्सा	७.४
केशों के लिए	७.५
त्वचा संबंधी विकारों की चिकित्सा	७.५
मस्तिष्क व मन:संस्थान रोगों की चिकित्सा	७.६
नाड़ी संस्थानगत दोषों की चिकित्सा	७.८
संधि, मांसपेशियों के विकारों की चिकित्सा	७.८
हृदय एवं रक्तवाही संस्थान के रोगों की चिकित्सा	७.९
फेफड़े तथा ऊपरी व निचले श्वास-संस्थान के रोगों की चिकित्सा	७.९
ऊपरी पाचन-संस्थान व यकृत-प्लीहा संबंधी रोग	७.१२
निचला पाचन-संस्थान व उससे संबंधित रोग	७.१४
मूत्रवाही एवं प्रजनन संस्थान	७.१६
रक्तशोधन एवं सक्रमण	७.१८
हॉर्मोन्स संस्थान	७.२०
बलदायी रसायन	७.२०
अध्याय-८	
मसाला-वाटिका से घरेलू उपचार	**८.१**
मसाला-वाटिका से घरेलू उपचार	८.१
संकेतिका	८.१३
शाक-वाटिका भी लगाएँ	८.१३
अध्याय-९	
आयुर्वेद की गौरव-गरिमा	**९.१**
आयुर्वेद की गौरव-गरिमा अक्षुण्ण रहे	९.१
आयुर्वेद की गरिमा भुलाई न जाए	९.२
आयुर्वेद की पुरातन महिमा किस प्रकार जीवंत हो	९.५
चिकित्सा के लिए जड़ी-बूटियों की ओर लौटें	९.७
जड़ी-बूटी उपचार ही सर्वश्रेष्ठ	९.८
वनौषधि चिकित्सा एवं उसकी उपयोगिता	९.९
वनौषधियों में निहित असामान्य शक्ति	९.१०
वनौषधियाँ विज्ञानसम्मत भी, उपयोगी भी	९.१२
मानवता को नया जीवन देने वाली दिव्य वनौषधियाँ	९.१४
वनौषधियाँ चमत्कार क्यों नहीं दिखातीं ?	९.१६
वनौषधियों से दिव्यशक्ति का अभिवर्द्धन	९.१८
सूक्ष्मीकरण चिकित्सा का दर्शन एवं स्वरूप	९.२०
जड़ी-बूटी विज्ञान का नए सिरे से अनुसंधान	९.२३

अध्याय-१०

कल्प-चिकित्सा १०.१

कल्प-चिकित्सा की महत्ता और उपयोगिता १०.१

कल्प-चिकित्सा के सिद्धांत १०.२

औषधि और आहार की विशेषता १०.३

आयुर्वेदोक्त पंचकर्म १०.४

कुटी-प्रवेश विधि से कल्प-चिकित्सा १०.७

रूक्षता मिटाने को स्नेहन १०.१२

दोषों को द्रवीभूत करने वाला
स्वेदन कर्म १०.१३

श्लेष्मा के निस्सरण को वमन कर्म १०.१५

पित्ताशय की शुद्धि के लिए
विरेचन कर्म १०.१७

व्याधि-विनाशक वस्ति कर्म १०.१९

कल्पों के विभिन्न प्रयोग १०.२४

दुग्धकल्प १०.३०

दूध की कल्प चिकित्सा १०.३६

कल्प के लिए दूध का चुनाव १०.४०

दूध पिएँ तो इस तरह १०.४४

विभिन्न पशुओं का दूध १०.४७

दही और मठा १०.४८

दूध का शरीर पर दोहरा प्रभाव १०.५०

दूध के व्यवहार की विधि १०.५१

दुग्धकल्प के नियम १०.५२

दुग्धकल्प और विभिन्न रोग १०.५६

आयुर्वेद के अनुसार दुग्धकल्प चिकित्सा १०.५९

मठाकल्प १०.६५

मठाकल्प के अनुभव १०.६९

कुछ विशेष कल्पों के प्रयोग १०.७१

जड़ी-बूटियों के कल्प १०.७७

❐❐❐

यजुर्वेद संहिता
सामवेद
यजुर्वेद संहिता
ऋग्वेद संहिता