

(एन.डी.डी.वाई द्वितीय वर्ष हेतु)

प्राकृतिक चिकित्सा

उपवास, पोषण, वैज्ञानिक मालिश,
सूर्यकिरण चिकित्सा एवं जल चिकित्सा

डॉ. रजनी नौटियाल

प्राकृतिक चिकित्सा

(उपवास, पोषण, वैज्ञानिक मालिश,
सूर्यकिरण चिकित्सा एवं जल चिकित्सा)

(एन.डी.डी.वाई द्वितीय वर्ष हेतु)

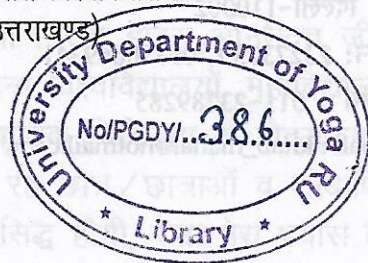
लेखक

डॉ. रजनी नौटियाल

योग विभाग

हेमवती नन्दन बहुगुणा गढ़वाल विश्वविद्यालय

श्रीनगर गढ़वाल (उत्तराखण्ड)



किताब महल

विषय सूची

भूमिका	(iii)-(iv)
1. उपवास	1-20
2. पोषण एवं आहार	21-55
3. वैज्ञानिक मालिश	56-72
4. सूर्य किरण चिकित्सा	73-95
5. जल चिकित्सा	96-126
सन्दर्भ ग्रन्थ सूची	127-128
अभ्यास हेतु प्रश्नपत्र	129-194

(i) परिचय, अर्थ, परिभाषा

मानव शरीर व पशु-पक्षी, जितने भी जीवधारी हैं वे सभी प्राकृतिक तत्वों से बने हैं। आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी व पंचमहाभूत जो प्रकृति में हैं। वह हमारे शरीर में भी विद्यमान हैं और हमारा अपना-आपना कार्य है। इन्हें पंचमहाभूत तत्व भी कहते हैं। इनमें सबसे पहले आकाश की उत्पत्ति हुई है। यह एक महत्त्वपूर्ण तत्व भी है इसी से हमारी आन्तरिक व बाह्य क्रियाएँ सम्भव हैं। आकाश तत्व से ही हमारी गति भी होती है।

प्राकृतिक चिकित्सा में पंचमहाभूतों एवं एक मन इस प्रकार एक-दूसरे से चिकित्सा होती है। जैसे—जल चिकित्सा, वायु चिकित्सा, सूर्य

योग सम्बन्धित अन्य पुस्तकें

प्रकाश गुप्ता	सामान्य विज्ञान
डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल	प्राकृतिक चिकित्सा एवं आयुर्वेद (एन.डी.डी.वाई प्रथम वर्ष)
डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल	शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान (एन.डी.डी.वाई प्रथम वर्ष)
डॉ. रजनी नौटियाल	प्राकृतिक चिकित्सा: उपवास, पोषण, वैज्ञानिक मालिश, सूर्य किरण चिकित्सा एवं जल चिकित्सा (एन.डी.डी.वाई द्वितीय वर्ष)
डॉ. रजनी नौटियाल	प्राकृतिक चिकित्सा की दृष्टि में योग और रोग साधना (एन.डी.डी.वाई तृतीय वर्ष)
डॉ. सरस्वती काला	प्राकृतिक चिकित्सा मार्गदर्शिका
डॉ. सरस्वती काला	प्राकृतिक चिकित्सा एक समग्र उपचार पद्धति
डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल	योग द्वारा मानसिक आरोग्य
डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल	योग और वैकल्पिक चिकित्सा
डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल	योग और मनोविज्ञान
डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल	योग और स्वास्थ्य
डॉ. रजनी नौटियाल	सांख्य-योग दर्शन में अन्तःकरण
डॉ. रजनी नौटियाल	हठ योग पद्धति
डॉ. कविता भट्ट	योग-परम्परा में प्रत्याहार-आध्यात्मिक, दार्शनिक एवं व्यावहारिक परिप्रेक्ष्य
डॉ. कविता भट्ट	योग दर्शन में प्रत्याहार द्वारा मनोचिकित्सा
डॉ. नवीन चन्द्र भट्ट	योग और स्वास्थ्य

ISBN: 978-93-87253-37-7



9 789387 253377



KITAB MAHAL

www.kitabmahalpublishers.com