

# योग

और

# वैकल्पिक चिकित्सा

(YOGA AND ALTERNATIVE THERAPY)

डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल

# योग और वैकल्पिक चिकित्सा

लेखक

डॉ० विनोद प्रसाद नौटियाल

विभागाध्यक्ष

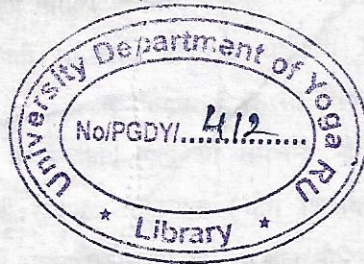
योग विभाग

हे. न. ब., गढ़वाल विश्वविद्यालय

श्रीनगर (उत्तराखण्ड)

संपादन एवं संशोधन

डॉ. (श्रीमती) रजनी नौटियाल



किताब महल

# अनुक्रम

संदर्भ चित्र

## अध्याय 1 : वैकल्पिक चिकित्सा

- (i) परिचय, अर्थ और प्रणालियाँ
- (ii) वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र
- (iii) वैकल्पिक चिकित्सा का महत्त्व
- (iv) वैकल्पिक चिकित्सा के सिद्धान्त

## अध्याय 2 : चुम्बक चिकित्सा

- (i) परिचय
- (ii) चुम्बक चिकित्सा का इतिहास
- (iii) चुम्बक का प्रभाव और चुम्बक बनाने की विधि
- (iv) चुम्बक की प्रयोग विधि और प्रकार

## अध्याय 3 : एक्जुपेशर चिकित्सा

- (i) परिचय, अर्थ और प्रणालियाँ
- (ii) सिद्धान्त
- (iii) दबाव की विधि
- (iv) उपकरण एवं सावधानियाँ

## अध्याय 4 : वास्तुशास्त्र और मंत्र साधना

- (i) परिचय, अर्थ और महत्त्व
- (ii) वास्तुशास्त्र सामान्य नियम
- (iii) वास्तुदोष तथा निवारण के उपाय
- (iv) मंत्र साधना और सिद्धि

**अध्याय 5 : स्वरोदय और नाड़ी परीक्षण** 64

- (i) परिचय
- (ii) तत्त्व ज्ञान और स्वर साधना में अभीष्ट सिद्धि
- (iii) नाड़ी का परीक्षण और विधि
- (iv) नाड़ी के प्रकार और विभिन्न रोगों में नाड़ी की गति

**अध्याय 6 : प्राणिक हीलिंग चिकित्सा** 79

- (i) परिचय
- (ii) प्राण, चेतना और पंच कोश
- (iii) प्रभामंडल और प्राणशक्ति
- (iv) इतिहास, सिद्धान्त और विधि

**अध्याय 7 : स्वस्थ वृत्त** 107

- (i) परिचय
- (ii) दिनचर्या
- (iii) रात्रिचर्या
- (iv) आहार एवं निद्रा

**अध्याय 8 : योग चिकित्सा** 119

- (i) परिचय, अर्थ और परिभाषा
- (ii) अष्टांगयोग
- (iii) विभिन्न अंगों पर योगाभ्यास का प्रभाव
- (v) स्वामी कुवल्यानन्द जी के अनुसार आसनों का वैज्ञानिक सर्वेक्षण एवं अनुसंधान कार्य

**अध्याय 9 : प्राकृतिक चिकित्सा** 151

- (i) परिचय और परिभाषा
- (ii) सिद्धान्त और पंच महाभूत द्वारा चिकित्सा
- (iii) मालिश चिकित्सा
- (iv) आहार चिकित्सा

## अध्याय 10 : विभिन्न रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा

- (1) कब्ज (2) अम्ल पित्त (3) दस्त लगना (अतिसार) (4) मधुमेह (डायबिटीज) (5) बहुमूत्र (बार-बार पेशाब आना) (6) मूत्रकृच्छ (कष्ट के साथ पेशाब आना) (7) दमा (8) नजला-जुकाम (9) नाक की हड्डी (माँस) बढ़ना (10) खाँसी (11) बच्चों की पसल चलना (12) कटिशूल (13) गर्दन में दर्द (14) सायटिका (15) उच्च चाप (16) हृदय में दर्द (17) मोटापा (18) गठिया (19) अजीर्ण (20) अरुचि (भूख न लगना) (21) आँतों के कीड़े (22) पेट में दर्द (23) पीलिया (24) विषैले जीवों का काटना

### संदर्भ सूची

एच.एन.बी. पाठ्यक्रम एवं प्रश्न-पत्र

## योग पर उपलब्ध अन्य पुस्तकें

डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल  
योग द्वारा मानसिक आरोग्य  
योग और मनोविज्ञान  
योग और स्वास्थ्य  
योग दर्शन

डॉ. नवीन चन्द्र भट्ट  
योग और स्वास्थ्य  
डॉ. रजनी नौटियाल  
सांख्य-योग दर्शन में अन्तःकरण  
हठ योग पद्धति

डॉ. कविता भट्ट  
योग-परम्परा में प्रत्याहार  
योग दर्शन में प्रत्याहार द्वारा मनोचिकित्सा

डॉ. लक्ष्मीकान्त  
शरीर क्रिया विज्ञान एवं सामुदायिक स्वास्थ्य  
आरोग्य विज्ञान तथा जन-स्वास्थ्य

डॉ. चिन्ताहरण बेताल  
वस्तुनिष्ठ बहुविकल्पिय  
प्रश्नोत्तर में योग

डॉ. सरस्वती काला  
प्राकृतिक चिकित्सा एक समग्र उपचार पद्धति  
प्राकृतिक चिकित्सा मार्गदर्शिका



**KITAB MAHAL**  
www.kitabmahalpublishers.com

