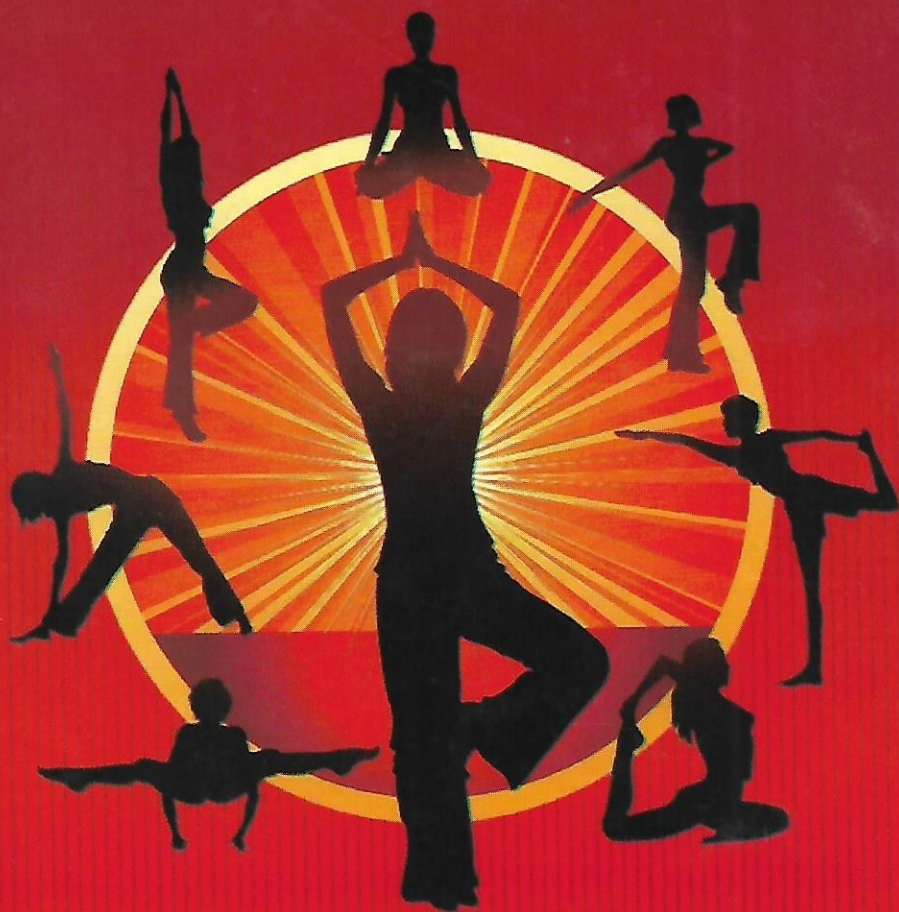


योग और स्वास्थ्य

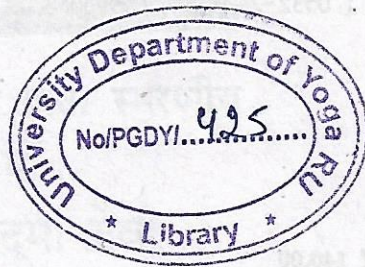
डॉ. नवीन चन्द्र भट्ट



किताब महल

योग और स्वास्थ्य

डॉ. नवीन चन्द्र भट्ट



किताब महल

अनुक्रमणिका

भूमिका

1. योग परिचय	1-16
परिचय	1
इतिहास एवं परंपरा	3
योग की परिभाषा	9
योग के भेद	11
योग के प्रकार	16
2. स्वास्थ्य	17-30
योग और स्वास्थ्य	17
स्वास्थ्य-परिचय एवं परिभाषा	19
स्वास्थ्य की अवधारणा	23
स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक	28
3. स्वास्थ्य वृत्त	31-56
परिचय	31
दिनचर्या	32
रात्रिचर्या	41
ऋतुचर्या	42
4. आहार	57-90
परिचय	57
संतुलित आहार	59
पाषण	64
भोजन के कार्य	68
भोजन में पाये जाने वाले पोषक तत्व	69

5. यौगिक आहार	91-112
आहार	91
वर्तमान समय में आहार का स्वरूप	98
उपचारात्मक पोषण एवं विभिन्न रोगों में खान-पान प्रबंधन	102
विभिन्न रोगों में दिया जाने वाला आहार	103
रक्त की कमी के रोगी का भोजन	109
6. विभिन्न रोगों के लक्षण, कारण व यौगिक उपचार	113-126
साइनोसाइटिस	113
अस्थमा या दमा	114
कब्ज	115
अपचन	115
अम्लपित्त	116
उच्च रक्तचाप	116
मधुमेह	117
स्पोण्डोलाइटिस	119
मानसिक तनाव	120
अवसाद	120
चिंता	121
अग्निमांद्य	122
अजीर्ण	123
पीलिया	124
कोलाइटिस	125
7. योग विज्ञान में चक्र, नाड़ी व कुंडलिनी का स्वरूप	127-156
चक्र-परिचय	127
पंचमहाभूत	136
नाड़ी	138
कुंडलिनी	141
पंचप्राण, पंच उपप्राण	143
प्राणों के नाम, स्थान और कार्य-विवरण	148
पंचकोश	150
संदर्भ ग्रंथ सूची	155

अन्य महत्वपूर्ण प्रकाशन

- डॉ. लक्ष्मीकान्त - शरीर क्रिया विज्ञान एवं सामुदायिक स्वास्थ्य
- डॉ. लक्ष्मीकान्त - आरोग्य विज्ञान तथा जन-स्वास्थ्य
- 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 मनोविज्ञान
- वैद्य रणजितराय देसाई - आयुर्वेदीय क्रिया शरीर
- वैद्य हरीदास श्रीधर कस्तुरे - आयुर्वेदीय पंचकर्म विज्ञान
- रवीन्द्र शास्त्री आयुर्वेदाचार्य - किशोर रक्षा और ब्रह्मचर्य
- प्रभुदत्त ब्रह्मचारी - मोटापन कम करने के उपाय



किताब महल

www.kitabmahalpublishers.com

ISBN 978-81-225-0742-3



9 788122 507423