

प्राकृतिक चिकित्सा

एक समग्र उपचार पद्धति



डॉ. सरस्वती काला
डॉ. रीमा श्रीवास्तव

प्राकृतिक चिकित्सा : एक समग्र उपचार पद्धति

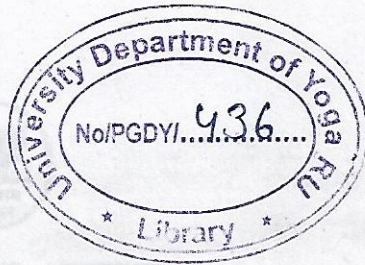
एक समग्र उपचार पद्धति

डॉ. सरस्वती बाला

डाक्टरेट (आर्यव्यायुग योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र)
(पी.एच.डी.-योग, एम.ए.-योग, एम.बी.बी.एस. (अभ्यास)
पी.बी.डी.आई.एस., डी.एन.आई.एस., डी.एच.एच.एस.)

डॉ. सीमा श्रीवास्तव

असिस्टेंट प्रो. योग विभाग एवं संस्कृति विभाग, दिल्ली विश्वविद्यालय
(पी.एच.डी.-योग, डी.एन.आई.एस.)



चिकित्सा महल

अनुक्रमणिका

➤ प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ	1
➤ प्राकृतिक चिकित्सा की परिभाषाएं	3
➤ प्राकृतिक चिकित्सा का महत्व	4
1. प्राण तत्व को विकसित करना	4
2. प्राकृतिक चिकित्सा कुप्रभावहीन पद्धति	5
3. प्राकृतिक चिकित्सा एक सरल चिकित्सा पद्धति है	5
4. प्राकृतिक चिकित्सा कम खर्चीली है	5
5. मन तथा शरीर की चिकित्सा एक साथ	6
6. उचित जीवन शैली का विकास	6
7. एक शुद्धिकरण प्रक्रिया	6
➤ प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धांत	7
➤ प्राकृतिक चिकित्सा का इतिहास	16
पश्चिम देशों में प्राकृतिक चिकित्सा का इतिहास	16
➤ भारत में प्राकृतिक चिकित्सा का इतिहास	18
☞ वेदकाल	18
☞ पुराण काल	18
☞ सिन्धु घाटी की सभ्यता	18
➤ पंच तत्व परिचय	20
☞ प्रस्तावना	20
☞ सर्वगुण सम्पन्न ईश्वर	20
➤ पृथ्वी तत्व चिकित्सा का सामान्य परिचय	21
➤ मिट्टी के प्रकार	24
➤ मिट्टी के चिकित्सकीय गुण	25
☞ मिट्टी के गुण	25
➤ मिट्टी तैयार करने की विधि	27
➤ मिट्टी पट्टी के प्रकार	28
1. पेडू की मिट्टी पट्टी	28
2. मेरूदण्ड की मिट्टी पट्टी	30

3. गले की मिट्टी पट्टी	30
4. घुटने की मिट्टी पट्टी	31
5. सीने का मिट्टी पट्टी	32
6. सिर की मिट्टी पट्टी	32
7. आँखों की मिट्टी पट्टी	33
8. कान की मिट्टी पट्टी	34
पंक स्नान	35
➤ जल चिकित्सा का सामान्य परिचय	36
➤ सामान्य जीवन में जल की उपयोगिता का महत्व	38
➤ जल चिकित्सा की विधि	39
☞ बाह्य प्रयोग	39
➤ कटि स्नान के प्रकार	40
➤ सामान्य कटि स्नान करने की विधि	40
➤ पीठ या रीढ़ स्नान (Spinal Bath)	42
➤ गरम पाद स्नान (Hot Foot Bath)	43
➤ पूर्ण टब स्नान (Full Immersion Bath)	44
➤ हाथ स्नान (Arm Bath)	44
➤ भाप स्नान (Steam Bath)	44
☞ स्थानीय भाप स्नान (Local Steam)	44
➤ ठण्डी गर्म सेक	50
➤ सर्वांग गीली चादर लपेट	50
➤ उदर की लपेट	51
➤ छाती की लपेट	51
➤ गले की लपेट	51
➤ घुटने की लपेट	51
➤ एनिमा	51
☞ एनिमा की विधि	51
➤ अग्नि चिकित्सा का सामान्य परिचय	51
➤ सूर्य किरण चिकित्सा	51
☞ सूर्य किरण चिकित्सा की विधियाँ	51
☞ धूप स्नान	51
☞ विभिन्न रंगों का प्रयोग	51

☞ अल्ट्रावायलेट या नीलोत्तर किरणें	68
> वायु तत्व चिकित्सा का सामान्य परिचय	69
☞ वायु चिकित्सा का महत्व	69
☞ पवन स्नान	70
> मालिश-अर्थ एवं परिभाषा	72
☞ मालिश की परिभाषा	73
☞ मालिश करने वाले व्यक्ति के गुण	73
☞ मालिश करते समय ध्यान रखने योग्य आवश्यक निर्देश	74
☞ मालिश के प्रकार	76
☞ मालिश की विधियाँ	76
> आकाश तत्व चिकित्सा का परिचय	80
> उपवास का अर्थ एवं महत्व	81
☞ उपवास के प्रकार	82
☞ उपवास काल में उपद्रव	83
> उपवास के पूर्व एवं बाद की सावधानियाँ	85
☞ पूर्व की तैयारी	85
☞ तोड़ने के नियम	86
> महत् तत्व : परिचय	87
> विभिन्न रोगों का प्राकृतिक उपचार	90
☞ कब्ज (Constipation)	90
☞ अग्निमांद्य (Indigestion)	91
☞ अर्जीण (Dyspepsia)	93
☞ अम्ल पित्त (Acidity)	93
☞ पीलिया (Jaundics)	95
☞ कोलाइटिस (Colitis)	96
☞ वमन (Vomitting)	98
☞ अल्सर (Ulcer)	99
☞ सिरदर्द (Headache)	100
☞ बुखार (Fever)	101
☞ दमा (Asthma)	102
☞ उच्च रक्तचाप (High BP)	104
☞ निम्न रक्तचाप (Low BP)	106
☞ आमवात (Artyritis)	107

(x)/प्राकृतिक चिकित्सा : एक समग्र उपचार पद्धति

80	वातरक्त (Gout)	110
80	सायटिका (Sciatica)	111
80	जुकाम (Cold)	112
80	सायनोसाइटिस (Cynocytis)	113
80	मधुमेह (Dibities)	114
80	सरवाइकल स्पोण्डलाइटिस (Cervical Spondylitis)	116
80	मोतिया बिन्द (ग्लूकोमा)	118
80	सफेद मोतिया बिन्द (कैटेरेक्ट)	119
80	कर्ण बाधिर्व - (बहरापन)	120
80	श्वसनी शोथ (ब्रॉकाइटिस)	122
80	थायराइड (Thyroid)	123
80	मन्दता	124
80	मोटापा (Obesity)	125
80	कमर दर्द (Back Pain)	126
80	हृदय रोग (Heart Problem)	128
>	स्त्री रोग	131
80	मासिक धर्म के रोग	131
80	अनातर्व (Amenorrhea)	131
80	कष्टार्तव (Dysmenorrhea)	132
80	अतिरजः स्राव (Menorrhagia)	132
80	ल्यूकोरिया	133
80	निःसंतानता या बांझपन	134
80	बवासीर या अर्श	134
80	माइग्रेन/अर्धकपाली	134
80	टॉसिल (गलग्रथि)	134
80	वेरीकोज वेन्स (स्फीत शिरा)	141
80	लीवर की समस्याएँ	142
80	डेंगू बुखार	143
>	मानसिक रोग	144
80	अनिद्रा (Insomnia)	144
80	अवसाद (Depression)	144
80	तनाव (Stress)	144
>	लेखक की चिकित्सा के अनुभव	145

योग पर अन्य महत्वपूर्ण पुस्तकें

डॉ. सरस्वती काला	प्राकृतिक चिकित्सा मार्गदर्शिका
डॉ. सरस्वती काला	योग चिकित्सा के सिद्धान्त
डॉ. लक्ष्मीकान्त	शरीर क्रिया विज्ञान एवं सामुदायिक स्वास्थ्य
डॉ. लक्ष्मीकान्त	आरोग्य विज्ञान तथा जन-स्वास्थ्य
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. विनोद प्रसाद नौटियाल	योग दर्शन
डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल	शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान
डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल	प्राकृतिक चिकित्सा और आयुर्वेद
डॉ. रजनी नौटियाल	सांख्य-योग दर्शन में अन्तःकरण
डॉ. रजनी नौटियाल	हठ योग पद्धति
डॉ. सुनील नौटियाल	योग साधना
डॉ. कविता भट्ट	योग-परम्परा में प्रत्याहार
डॉ. कविता भट्ट	योग दर्शन में प्रत्याहार द्वारा मनोचिकित्सा
डॉ. नवीन चन्द्र भट्ट	योग और स्वास्थ्य

ISBN: 978-81-225-0778-2



9 788122 507782



KITAB MAHAL

www.kitabmahalpublishers.com