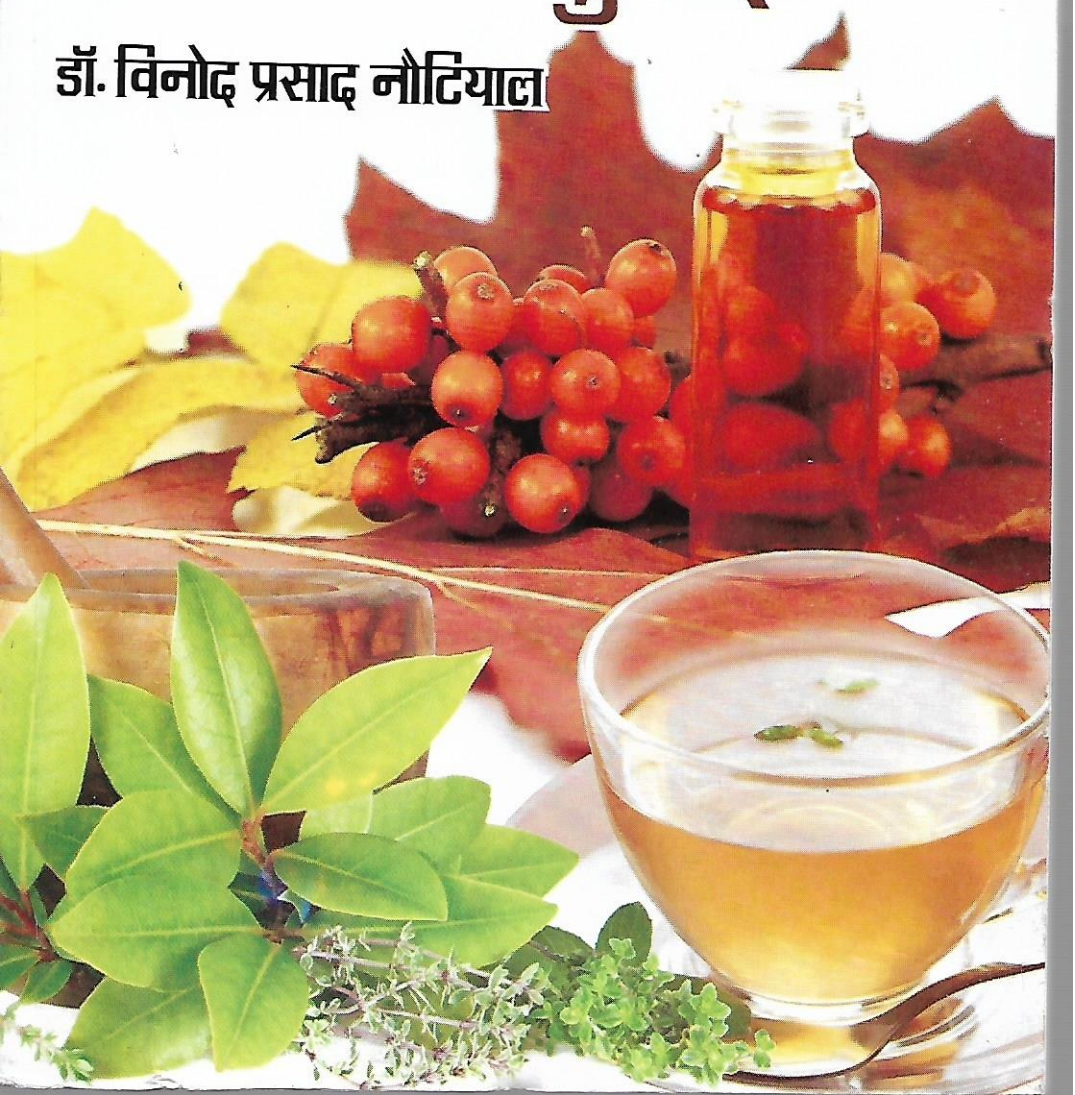
प्राकृतिक चिकित्सा और आयुर्वेद

डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल



प्राकृतिक चिकित्सा और आयुर्वेद

(प्रथम खण्ड)

लेखक

डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल

योग विभाग
हे. न. ब. गढ़वाल विंशवविद्यालय
श्रीनगर (उत्तराखण्ड)

सम्पादन एवं संशोधन

डॉ. रजनी नौटियाल

योग विभाग
हे. न. ब. गढ़वाल विश्वविद्यालय
श्रीनगर, गढ़वाल (उत्तराखण्ड)

University Department of Yoga RU
No/PGDY/...439....
* Library *

किताब महल

अनुक्रमाणिका

अध्याय 1

प्राकृतिक चिकित्सा 1-32

(i) इतिहास, अर्थ, परिभाषा और पद्धतियाँ 1

(ii) प्राकृतिक चिकित्सा का उद्देश्य एवं क्षेत्र 8

(iii) प्राकृतिक चिकित्सा के आधारभूत सिद्धान्त 15

(iv) प्राकृतिक चिकित्सा का महत्व 19

(v) प्राकृतिक चिकित्सा दर्शन 26

अध्याय 2

पंचतत्त्वों की उत्पत्ति एवं प्राकृतिक चिकित्सा में इनका उपयोग 33-77

(i) प्राकृतिक चिकित्सा में महत्तत्व चिकित्सा का उपयोग 36

(ii) प्राकृतिक चिकित्सा में आकाश तत्व चिकित्सा का उपयोग 37

(iii) प्राकृतिक चिकित्सा में वायुतत्व चिकित्सा का उपयोग 41

(iv) प्राकृतिक चिकित्सा में अग्नितत्व चिकित्सा का उपयोग 43

(v) प्राकृतिक चिकित्सा में जलतत्व चिकित्सा का उपयोग 47

(vi) प्राकृतिक चिकित्सा में मिट्टीतत्व चिकित्सा का उपयोग 68

अध्याय 3

जीवनी शक्ति, विजातीय द्रव्य, रोग क्या है और स्वास्थ्य 78-87

(i) जीवनी शक्ति 78

(ii) विजातीय द्रव्य 79

(iii) रोग क्या है 81

(iv) स्वास्थ्य 84

अध्याय 4

विश्राम, व्यायाम और स्वकल्प भावना 88-97

(i) विश्राम 88

(ii) व्यायाम 91

(iii) स्वकल्प भावना 93

अध्याय 5

प्राकृतिक चिकित्सा का आयुर्वेद से तुलनात्मक अध्ययन 98-136

(i) पंचकर्म 106
(ii) दिनचर्या 107
(iii) ऋतुचर्या 114
(iv) त्रिदोष सिद्धान्त 120
(v) सप्तधातु सिद्धान्त 123
(vi) मल सिद्धान्त 123
(vii) स्त्रोत 124

पुस्तक परिचय:

आधुनिक युग में मनुष्य भौतिक सुविधाओं का दास बनता जा रहा है। जिससे वह प्रकृति के पंचतत्वों - आकाश, वायु, अग्नि, जल अैर मिट्टी से दूर हो रोग ग्रस्त होता जा रहा है। प्राकृतिक चिकित्सा की सभी पद्धतियाँ शरीर से मल दूर कर शरीर की जीवनी शक्ति को सबल बनाती है। पंचतत्वों के सामान्य योग से शरीर स्वस्थ तथा इनके असंतुलन से शरीर रोगी बनता है। प्रस्तुत पुस्तक में पंचतत्वों के द्वारा जीवनी शक्ति कैसे सबल बनती है तथा प्राकृतिक चिकित्सा ही विशुद्ध आयुर्वेद है, यह बताने का सफल प्रयास लेखक द्वारा किया गया है, जिससे पाठ्कगण अवश्य ही लाभान्वित होंगे।

लेखक परिचय:

कृतियाँ :-
1. योग और वैकल्पिक चिकित्सा
2. योग द्वारा मानसिक आरोग्य
3. योग और स्वास्थ्य
4. योग दर्शन
5. योग और मनोविज्ञान
6. प्राकृतिक चिकित्सा और आयुर्वेद
7. शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान

डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल

पी.एच.डी., एम.ए.योग, एम.ए.दर्शनशास्त्र
योग शिक्षा (डी.वाइ.एड.), कैवल्यधाम लोनावाला
योग विभाग हेतवती नंदन बहुगुणा गढ़वाल विश्वविद्यालय,
श्रीनगर गढ़वाल (उत्तराखण्ड)

योग विभाग हेमवती नंदन बहुगुणा गढ़वाल विश्वविद्यालय की स्थापना दिनाँक 27 नवम्बर 1998 से आपके द्वारा योग विभाग में संचालित योग विषय में डिप्लोमा व डिग्री पाठ्यक्रम का शिक्षण व अध्यापन कार्य करवाया जा रहा है, साथ ही योग शिविरों का प्रशिक्षण भी दिया जा रहा है। आपके 25 से अधिक शोध पत्र प्रकाशित है। साथ ही विदेशी नागरिकों के लिए योग में शिविर (एक माह) का आयोजन वर्ष 2007 से किया जा रहा है। जिसमें साउथ कोरिया, स्पेन, जर्मनी, चीन के नागरिक प्रत्येक वर्ष विश्वविद्यालय में आकर पाठ्यक्रम में प्रशिक्षण प्राप्त करते हैं। विभिन्न रोग-बी.पी. (हाई-लो), मधुमेह, गठिया, कमर दर्द, नेत्र विकार, स्त्री रोग, माइग्रेन इत्यादि रोगों से रोगियों को निजात दी जा रही है। देश-विदेश के साधकों की दिनचर्या में सुधार लाकर उन्हें जीवन जीने की कला का प्रशिक्षण देकर आध्यात्मिक आनंद दिया जा रहा है।

ISBN: 978-81-225-0814-7

KITAB MAHAL
www.kitabmahalpublishers.com