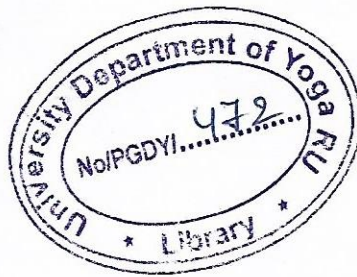


प्राकृतिक आयुर्विज्ञान



आरोग्य सेवा प्रकाशन



प्राकृतिक आयुर्विज्ञान

का

विषय दर्पण

	पृष्ठ संख्या	और राम नाम	
प्राकृतिक चिकित्सा का इतिहास	19	पंचतत्वों की उत्पत्ति एवं कार्य	89
भारत के प्रमुख चिकित्सा केंद्रों के नाम व पते	47	राम नाम सर्वोपरि और प्रबल साधन	93
प्राकृतिक चिकित्सा शिक्षण संस्थानों का परिचय	49		
शरीर-रचना	51		
प्रथम खण्ड		महत्त्व चिकित्सा	94
प्राकृतिक चिकित्सा दर्शन	67	ईश प्रार्थना कैसे करें	96
प्राकृतिक चिकित्सा के दस आधार भूत		प्रार्थना द्वारा रोग निवारण	97
सिद्धान्त	72	आकाश तत्व चिकित्सा	100
सभी रोग एक, उनके कारण एक,		आकाश तत्व	100
उनकी चिकित्सा भी एक	72	ब्रह्मचर्य और संयम	101
रोग के कारण बीजगु नहीं	73	मैथुन के प्रकार	101
तीव्र रोग प्रगु नहीं, निवृ होते हैं	73	वीर्य और रज क्या?	101
प्रकृति स्वयं चिकित्सक है	74	वीर्य-पात से कैसे बचें?	102
चिकित्सा रोग को नहीं,		संयम	102
रोगी के पूरे शरीर को होती है	75	मन का संयम	102
रोग निदान की विशेष आवश्यकता नहीं	75	वाणी का संयम	102
जीर्ण रोग के रोगियों के आरोग्य-लाभ में		कर्म का संयम	102
समय लग सकता है	76	सदाचार	102
प्राकृतिक चिकित्सा से दबे रोग उभरते हैं	77	मानसिक अनुशासन एवं संतुलन	102
मन, शरीर तथा आत्मा-तीनों की चिकित्सा साथ-साथ	79	मनः शक्ति का रोग-निवारण में प्रयोग	107
प्राकृतोच्चार में उल्लेखक औषधियों के दिए जाने का		विश्राम या शिथिलीकरण	108
प्रश्न ही नहीं	80	विश्राम क्या?	108
प्राकृतिक चिकित्सा ही विशुद्ध आयुर्वेद है	81	हमें विश्राम की जरूरत क्यों होती है?	108
द्वितीय खण्ड		विश्राम द्वारा रोगों की रोकथाम	110
प्राकृतिक चिकित्सा के साधन-पंचमहाभूत		विश्राम द्वारा रोगों का इलाज	111
		विश्राम करने के साधारण तरीके	111
		यौगिक शिथिलीकरण	112
		उपवास	113
		उपवास क्या और क्यों?	113
		उपवास के प्रकार	114

178

178

179

179

180

180

180

180

180

89

89

93

180

94

96

97

182

100

100

101

101

102

102

102

102

102

102

107

108

108

108

110

111

111

112

113

113

114

195

195

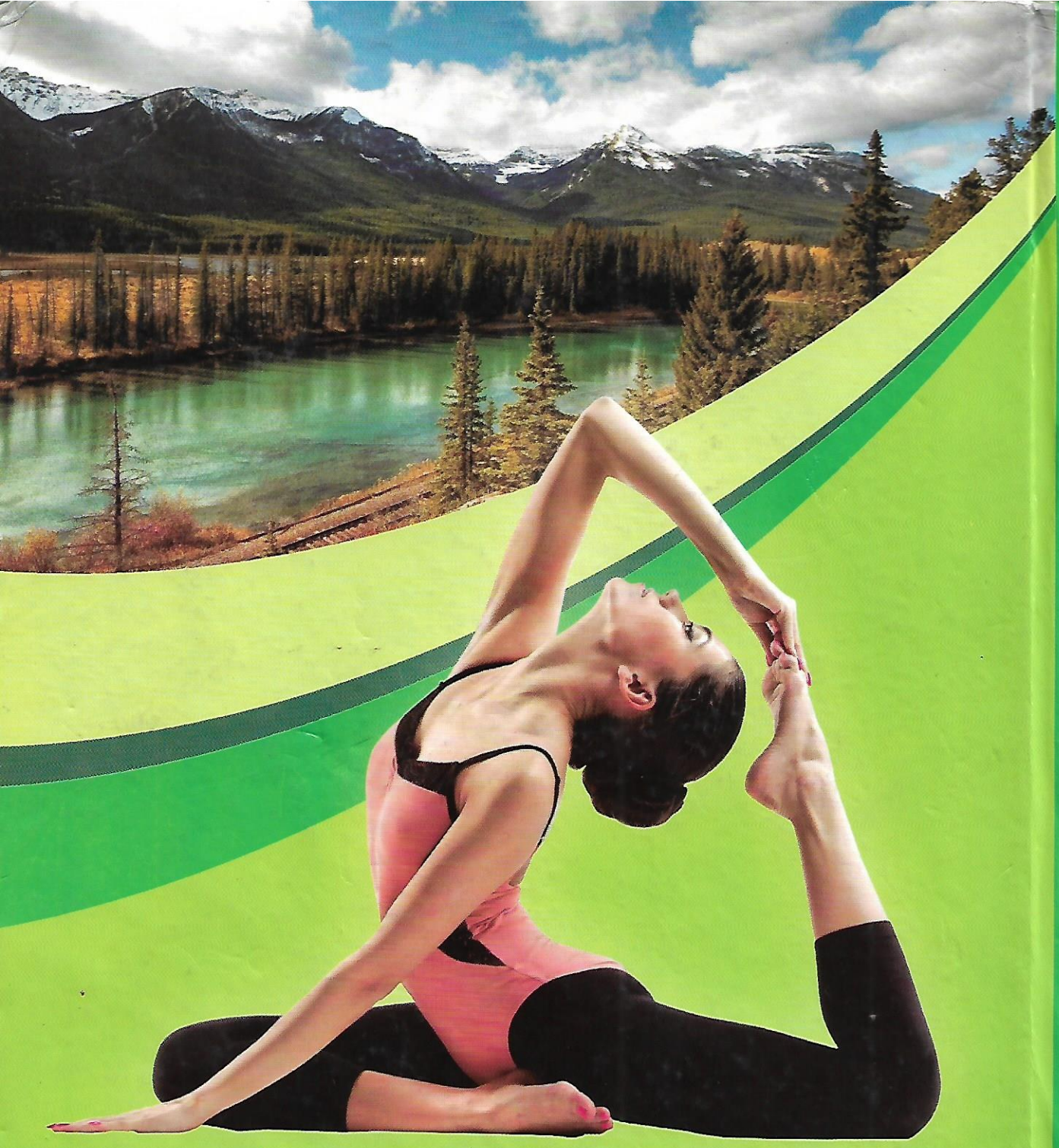
195

पूर्णोपवास कितने दिनों का?	116	मालिश से रोगों की चिकित्सा	141
पूर्णोपवास के लिए तैयारी	116	मालिश के प्रकार एवं लाभ	142
पूर्णोपवास काल में	117	शुष्कघर्षण स्नान	143
पूर्णोपवास कब और कैसे तोड़ें	118	तैल मर्दन	144
पूर्णोपवास के बाद	119	उबटन व अभ्यंजन स्नान	145
पूर्णोपवास का शरीर पर प्रभाव	120	दुग्ध स्नान	145
उपवासस काल के उपद्रव और उनका शमन	122	छोटे बच्चों की कसरत मालिश	145
उपवास से आरोग्य	123	किन-किन दशाओं में मालिश वर्जित है	146
प्रसन्नता	124	व्यायाम या स्वेद स्नान	146
प्रसन्नता प्राप्ति के साधन	124	व्यायाम का अर्थ, उद्देश्य एवं आवश्यकता	146
मनोरंजन	126	व्यायाम के प्रकार	147
मनोरंजन से रोग निवारण	126	टहलना	148
गाढ़ी नींद	127	तैरना	148
गाढ़ी नींद क्या है?	127	दंड-बैठक	149
गाढ़ी नींद लाने के कुछ उपाय	127	कुश्ती	149
कितने घंटे सोना चाहिए	129	मुग्दर हिलाना	149
सोने का स्थान और बिस्तर	130	घोड़े की सवारी	149
सोने का समय	130	दौड़ना	149
नींद और स्वप्न	131	खेलना	149
निद्रा, रोग निवारण का एक साधन	131	बगीचे में काम करना	149
वायु तत्व-चिकित्सा	132	नाचना	149
वायु तत्व	132	गाना	150
पवन-स्नान या वायु सेवन	133	विदेशी व्यायाम	150
पवन-स्नान करने वाले का भोजनादि कैसा हो?	136	जि जित्सू	150
पवन-स्नान से लाभ	136	पैरेलल वार्स	150
स्वर साधन	137	मुख्य-मुख्य अंगों के विकास और स्वास्थ्योन्नति के लिए विभिन्न व्यायाम	151
स्वर साधन का आधार श्वास-प्रश्वास की गति	137	गर्दन और वक्षः स्थल का व्यायाम	151
वामस्वर	138	छाती और बाहुओं का व्यायाम	151
दक्षिण स्वर	138	हृदय, पेट और यकृत का व्यायाम	151
सुषुम्ना	138	पीठ का व्यायाम	152
कौन स्वर चल रहा है, कैसे जाने?	138	कटि प्रदेश के अंगों का व्यायाम	152
इच्छानुसार श्वास की गति बदलना	138	पैरों और टांगों का व्यायाम	152
स्वर साधन का पंचतत्वों से सम्बन्ध	138	व्यायाम की सफलता में सहायक	153
स्वर के साथ कौन सा तत्व विद्यमान है, कैसे जानें?	139	कौन सा व्यायाम करें?	154
स्वर साधन के चमत्कार और उससे स्वास्थ्य प्राप्ति	139	व्यायाम का निषेध	155
मर्दन या मालिश	140	स्त्रियों के लिए व्यायाम	155
मालिश क्री प्राचीनता	140	व्यायाम से रोग निवारण	155
मालिश के गुण एवं कार्य	140	वैज्ञानिक योगासन	156

आसनों के प्रकार	157	बन्ध लगाना	178
आसन और उनकी रोग निवारण शक्ति	158	प्राणायाम का अर्थ एवं उद्देश्य	178
वैज्ञानिकों का मत	158	साधारण श्वास क्रिया	179
योगासन सम्बन्धी विशेष जानकारी	159	यौगिक प्राणायाम की तैयारी	179
किस रोग में कौन सा आसन करें?	160	1. ब्रह्मचर्य व्रत	180
कौन सा आसन किस रोग में करें?	161	2. आसन सिद्धि	180
किस आसन के बाद कौन-सा		3. नियमितता	180
आसन करना आवश्यक?	162	4. चित्त की एकाग्रता	180
कौन सा आसन कौन रोगी न करे?	162	5. भोजन की सात्विकता	180
आसन के प्रकार, विधि एवं लाभ	162	6. प्राणायाम के साथ मंत्र संयुक्त	
पद्मासन	162	ध्यान एवं संध्या	180
श्वासन	163	यौगिक प्राणायाम विधि	180
अश्वासन	163	सर्व साधारण के लिए सहज प्राणायाम	180
उत्तानपादासन	164	विशेष प्राणायाम	181
पवनमुक्तासन	165	भस्त्रिका प्राणायाम	181
पश्चिमोत्तानासन	165	सूर्य-भेदी प्राणायाम	182
चक्रासन	166	चन्द्र-भेदी प्राणायाम	182
सर्वांगासन	166	उज्जयी प्राणायाम	182
हलासन	167	शीतली प्राणायाम	183
मत्स्यासन	167	शीतकारी प्राणायाम	183
मयूरासन	168	भ्रामरी प्राणायाम	183
उष्ट्रासन	168	प्लावनी प्राणायाम	183
वज्रासन	169	अग्निसार क्रिया	184
अर्द्धमत्स्येन्द्रासन	169	प्राणायाम से लाभ	184
गौमुखासन	170	अपनायाम	184
भुजंगासन	170	यौगिक षट् क्रियाएँ	185
शलभासन	171	नौलि-क्रिया	186
नौकासन	171	कपाल भाति	187
धनुरासन	171	त्राटक	187
उत्कटासन	172	षट्चक्र	188
गरुडासन	172	हस्त मुद्रा विज्ञान	189
वज्रासन योग मुद्रा	173	अग्नि तत्त्व-चिकित्सा	191
शीर्षासन	173	अग्नि तत्त्व	191
ताड़ासन	174	प्रकाश और तेज का उद्गम सूर्य और सौर-मण्डल	193
आसन की सफलता में सहायक	174	प्रकाश-विश्लेषण	194
वैज्ञानिक सूर्य नमस्कार	175	इन्फ्रारेड किरणें	194
प्राणायाम	177	लाल किरणें	195
प्रत्येक प्राणायाम के तीन क्रम	177	नारंगी रंग की किरणें	195
नाड़ी	178	पीली किरणें	195

हरी किरणें	196	में लाना	214
आसमानी रंग की किरणें	196	सूर्य की रंगीन किरणों को मिश्री या दुग्ध शर्करा	
नीली किरणें	197	आदि में भावित कर काम में लाना	214
बैंगनी किरणें	197	रंगीन किरण तप्त जल से भीगे कपड़े की पट्टी	
'अल्ट्रावायलेट या नीलोत्तर किरणें'	197	लगाकर रोगों को दूर करना	215
रंगों का वैज्ञानिक विश्लेषण	199	रंगीन किरण तप्त जल से सनी मिट्टी की पट्टी	
सूर्य-प्रकाश चिकित्सा का इतिहास	199	का प्रयोग करके रोगों का दूर करना	215
सूर्य प्रकाश की स्वास्थ्यवर्द्धक एवं रोगनाशक		सूर्य-किरण चिकित्सा चार्ट	215
शक्ति	201	संक्षिप्त सरल सूर्य किरण चिकित्सा	222
सूर्य प्रकाश का मनीषियों द्वारा गुण गान	202	रोग निवारण के लिए गरम वायु,	
सूर्य प्रकाश द्वारा रोगों का उपचार	202	गरम जल तथा गरम पृथ्वी के प्रयोग	222
सप्त किरण स्नान या धूप स्नान (पूर्ण)	203	गरम वायु के प्रयोग	223
साधारण धूप स्नान	204	गरम वायु स्नान	223
पसीना लाने के लिए धूप स्नान	204	टार्किश बाथ (स्नान)	224
'रिकली' का धूप स्नान	204	रशियन बाथ (स्नान)	224
'कूने' का धूप स्नान	205	काष्ठौषधियों के सुवासित गरम वायु से स्नान	224
भीगी चादर के माध्यम से धूप-स्नान	206	भाप स्नान (Steam Bath)	224
जीवनी शक्ति धूप-स्नान	206	स्थानीय भाप स्नान	226
ठण्डी पट्टी के योग से धूप स्नान	206	काष्ठौषधियों के योग से उत्पन्न हुई भाप से	
छोटे बच्चों के लिए धूप स्नान	206	आंशिक स्नान	226
सप्त किरण स्नान या धूप स्नान (स्थानीय)	207	गरम जल के प्रयोग	226
1. आँख बन्द करके सूर्य स्नान	207	गरम जल पिलाकर उपचार	227
2. आँखे खोलकर सूर्य स्नान	207	गरम जल का एनिमा	227
3. हरी पत्ती की ओट से सूर्य स्नान	208	गरम और ठंडा एनिमा	228
सप्तकिरण या धूप स्नानों से लाभ	208	गरम जल स्नान (पूर्ण)	228
रोग निवारण में सूर्य की सातों रंगीन किरणों		गरम जल स्नान (मध्यम)	228
के अलग-अलग प्रयोग या सूर्य किरण चिकित्सा	209	गरम जल स्नान (सतत)	229
सूर्य-किरण-चिकित्सा-सिद्धान्त	209	काक स्नान	229
सूर्य की रंगीन किरणों की प्रयोग विधियाँ	210	गरम दूध या गरम जल धार	230
आयुर्वेद तथा सूर्य-किरण चिकित्सा	210	न्यूट्रल या सुसम दूध (सुसम जल-धार)	230
सूर्य की रंगीन किरणों को रंगीन शीशों से		गरम जल का तरेरा पूर्ण	230
गुजार कर काम में लाना	211	गरम जल का तरेरा आंशिक	231
बिजली की किरणों से रेडियेशन	211	काष्ठौषधि मिश्रित गरम जल का तरेरा	231
सूर्य की रंगीन किरणों को जल में सम्पुटित		गरम बैठक स्नान	231
करके काम में जाना	212	गरम-ठंडा बैठक स्नान	232
खाद्य पदार्थों में सूर्य किरणों का महत्त्व	213	गरम उदर स्नान	232
सूर्य की रंगीन किरणों का वायु के माध्यम से		गरम तौलिया स्नान	232
भक्षण	213	ठंडा-गरम तौलिया स्नान	233
सूर्य की रंगीन किरणों को तेल में उतारकर काम		क्षारयुक्त गरम जल से नौलिया स्नान	233

शक्ति वर्धक गरम स्नान	233	3. वर्षा जल से स्नान	254
जापानी गरम स्नान	233	4. समुद्र-स्नान	254
बच्चों का गरम और ठंडा स्नान नं० 1	234	5. खनिज जल स्नान	254
बच्चों का गरम और ठंडा स्नान नं० 2	234	6. लम्बा स्नान	255
पैरों का गरम स्नान	234	7. झरना स्नान	255
जांघों का गरम स्नान	235	8. गीली चादर से स्नान	255
सिर का गरम स्नान	235	9. सम्पूर्ण स्नान	256
नमकीन गरम जल से स्नान	236	10. पूर्ण डूब का ठंडा स्नान	256
नमकीन गरम जल-स्नान (आंशिक)	236	11. ब्रैंड स्नान	256
सूखा नमक स्नान	236	12. ठंडा तौलिया-स्नान	257
सोड़ा मिश्रित गरम जल-स्नान	236	13. क्रमिकशीत वर्षण स्नान	257
ओषजन-स्नान	236	14. तलवा स्नान	258
भूसी स्नान	237	15. पैर स्नान	258
नीम स्नान	237	16. टांग स्नान	258
गरम जल से सेंक	237	17. कटि स्नान (कूने)	258
लाभ	237	18. कटि स्नान की दूसरी विधि	261
प्रकार	238	19. वर्षण मेहन स्नान (कूने)	261
गरम सेंक (सम्पूर्ण शरीर का)	238	बाल्टी या एनिमा-पॉट से मेहन स्नान	263
गरम सेंक (स्थानीय)	238	20. पीठ या रीढ़ स्नान	263
गरम जल भरी बोतलों से सेंक	239	पहला प्रकार	263
गरम ठंडी सेंक	239	दूसरा प्रकार	263
प्रवाहिक सेंक	239	तीसरा प्रकार	263
पेट स्नान (जल धौति) कुंजर	240	चौथा प्रकार ठंडा रीढ़ स्नान	263
शंख प्रक्षालन (पेट और आंत स्नान)	240	गर्म रीढ़ स्नान	263
योनि स्नान (गर्म)	243	21. नेत्र स्नान	264
मेदर स्नान (गर्म)	243	पहला प्रकार	264
गरम पृथ्वी के प्रयोग	243	दूसरा प्रकार	264
गरम सूखी मिट्टी से सेंक	243	22. सिर स्नान	264
गरम ईट से सेंक	243	23. ठंडा तरेरा (नीप)	264
गरम गीली मिट्टी से सेंक	243	भीगी पट्टियां और लपेट	265
औषधियों की पुल्टिस से सेंक	243	ठंडी जल पट्टी	265
जल तत्व चिकित्सा	244	गरम जल पट्टी	266
जल तत्व	244	सर्वांग गीली चादर की लपेट	267
मृदु जल	245	लपेट के प्रयोग में सावधानी	270
स्थाई कठोर जल	245	सिर की गीली पट्टी	270
अस्थाई कठोर जल	245	गले की गीली पट्टी	271
ठंडे जल के बाह्य प्रयोग	246	छाती की गीली पट्टी	271
1. साधारण दैनिक स्नान	249	धड़ की गीली पट्टी	271
2. नदी पर तैर कर स्नान	253	पेड़ की गीली पट्टी	271



आरोग्य सेवा प्रकाशन

पंचवटी उमेश पार्क, मोदी नगर-201204

ISBN 81-901386-1-8



81-901386-1-8