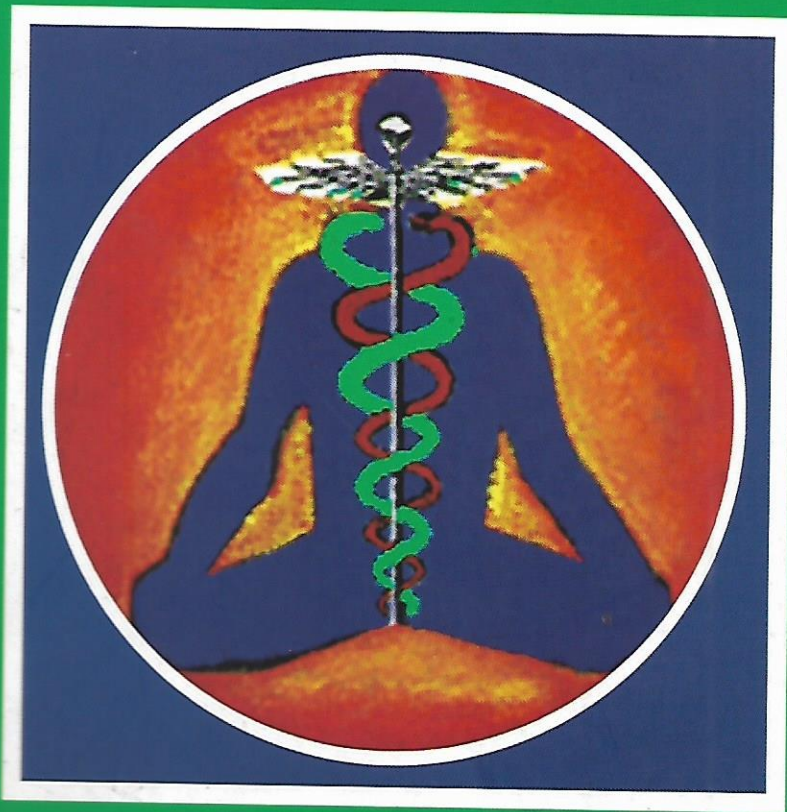


# रोग और योग

डॉ. स्वामी कर्मानन्द सरस्वती

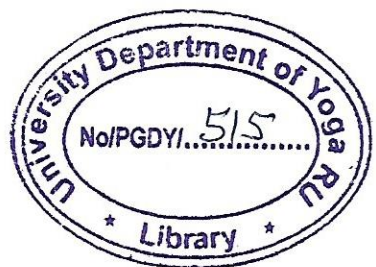
प्रत्यक्ष मार्गदर्शन - स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

# रोग और योग

ॐ, प्रेम, मंगलम्  
स्वाप्ति निरंजन



# विषय-सूची

## सम्पादकीय

### प्रथम खण्ड – सिर और गर्दन

नेत्र दोषों की यौगिक चिकित्सा	3
सरदर्द	15
थायराइड ग्रन्थि के रोग	23

### द्वितीय खण्ड – हृदय एवं परिसंचरण तंत्र

हृदय एवं परिसंचरण तंत्र	33
-------------------------	----

### तृतीय खण्ड – श्वसन तंत्र

श्वसन प्रणाली के रोग	55
सामान्य जुकाम	63
ब्रोंकाइटिस एवं इयोसीनोफीलिया	67
दमा	73
साइनोसाइटिस और परागज ज्वर	83
टॉसिलाइटिस	90

### चतुर्थ खण्ड – पाचन तंत्र

पाचन तंत्र की समस्याएँ	99
ऊपरी पाचन नलिका की समस्याएँ	105
कब्ज से मुक्ति	112
पेप्टिक अल्सर	117
कोलाइटिस (वृहदांत्रशोथ)	124
तीव्र पेचिस (गेस्ट्रो एन्ट्राइटिस)	129
अप-अवशोषण रोग समूह	132
मधुमेह (डायबिटीज-मेलाइटिस)	137
यकृत दाह में योगोपचार	150
मोटापा	159

<b>पंचम खण्ड - मांसपेशीय - अस्थि तंत्र एवं जोड़</b>	
आर्थ्राइटिस	167
ग्रीवादंश (सर्वाइकल स्पोण्डिलाइटिस)	177
स्लिप डिस्क एवं सायटिका	180
<b>षष्ठ खण्ड - मूत्र एवं प्रजनन प्रणाली</b>	
मूत्र एवं प्रजनन प्रणाली	191
गुर्दे की पथरी	197
अंग उतरना (प्रोलेप्स)	202
स्त्रियों की मूत्र प्रणाली की समस्याएँ	207
रजःस्राव की अनियमितताएँ	214
श्वेत प्रदर (ल्युकोरिया) तथा योनि संक्रमण	225
पुरुष प्रजनन तंत्र की समस्याएँ	233
अप्रजायिता एवं नपुंसकता	244
पौरुष ग्रंथि के रोग	250
हर्निया में योगाभ्यास	254
हाइड्रोसील	258
<b>सप्तम खण्ड - अन्य समस्याएँ</b>	
त्वचा - रुग्णता एवं स्वास्थ्य	267
स्फीत शिरा (वैरीकोज़ वेन्स)	280
<b>चित्र</b>	
नेत्र	4
अन्तःस्रावी तंत्र	24
हृदय एवं रक्त संचरण	34
श्वसन तंत्र	56
पाचन तंत्र	102
मूत्र वाहक पथ	192
स्त्री प्रजनन प्रणाली	215
पुरुष प्रजनन प्रणाली	234





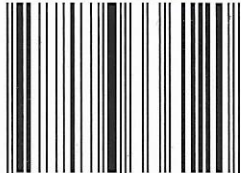
SATYANANDA YOGA  
BIHAR YOGA

रोग और योग पुस्तक में ऐसे 36 सामान्य एवं गंभीर रोगों का समाधान प्रस्तुत किया गया है, जिन्होंने मानवता को चिरकाल से पीड़ित कर रखा है। इसमें सिर एवं गर्दन, हृद् एवं श्वसन तंत्र, जठर-आन्त्र-क्षेत्र, जोड़ों तथा पेशीय-कंकाल, और जनन-तंत्र से सम्बन्धित बीमारियों का समावेश किया गया है।

बीमारी के मूल सिद्धान्त को आधुनिक चिकित्सा प्रणाली एवं यौगिक चिकित्सा प्रणाली, दोनों के परिप्रेक्ष्य में समझाया गया है। प्रत्येक बीमारी के लिए आधुनिक उपचार, आहार सम्बन्धी सुझाव तथा अन्य सुझावों के साथ-साथ उसकी योग चिकित्सा पर भी गहराई से प्रकाश डाला गया है। यह पुस्तक योग द्वारा बीमारियों के निवारण तथा पुनर्स्वास्थ्य की उपलब्धि के लिए एक उत्तम मार्गदर्शिका है।



ISBN 978-81-86336-12-0



9 788186 336120

