

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम

5

प्रायोगिक विषय प्राकृतिक चिकित्सा



राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीनस्थ एक स्वायत्त संस्थान)

ए-24-25, इन्स्टीट्यूशनल एरिया, सेक्टर - 62, नोएडा -201309 (उ.प्र.)

वेबसाइट: www.nios.ac.in, टॉल फ्री नंबर 18001809393

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम
प्रायोगिक विषय: प्राकृतिक चिकित्सा (821)

आभार

सलाहकार एवं मार्ग-दर्शन समिति

प्रोफेसर सरोज शर्मा अध्यक्ष राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान नोएडा (उत्तर प्रदेश)	श्री एस के प्रसाद निदेशक, व्यावसायिक शिक्षा विभाग राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान नोएडा (उत्तर प्रदेश)	डॉ. टी एन गिरि संयुक्त निदेशक, व्यावसायिक शिक्षा विभाग राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान नोएडा (उत्तर प्रदेश)	श्रीमती अनीता नायर उपनिदेशक, व्यावसायिक शिक्षा विभाग राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान नोएडा (उत्तर प्रदेश)
--	--	---	---

पाठ्यक्रम-पाठ्यचर्या

प्रोफेसर ईश्वर भारद्वाज

पाठ्यक्रम समिति अध्यक्ष, पूर्व विभागाध्यक्ष
योग विभाग, गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड

डॉ. भानु प्रकाश जोशी कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी	डॉ. सुरेश लाल बरनवाल विभागाध्यक्ष, योग विभाग देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार	डॉ. रामअवतार शर्मा योग स्पेशलिस्ट, सामान्य गवर्नमेंट हॉस्पिटल, जिला नूंह, हरियाणा	आचार्य कौशल कुमार निदेशक राष्ट्र निर्माण योग संस्थान, दिल्ली
डॉ. गोपाल जी गेस्ट प्रोफेसर (योग) दिल्ली यूनिवर्सिटी, दिल्ली	श्रीमती सरिता शर्मा निदेशक योग सरिता फाउंडेशन, दिल्ली	योगाचार्या सीमा सिंह निदेशक, इटीग्रल योग केंद्र वैशाली, गाजियाबाद (उत्तर प्रदेश)	डॉ. निधीश यादव सहा. प्रोफेसर, पतंजलि योगपीठ विश्वविद्यालय, हरिद्वार (उत्तराखंड)
डॉ. निधि गर्ग सहा. प्रोफेसर, संस्कृति विश्वविद्यालय मथुरा (उ.प्र.)	डॉ. स्नेहलता एसो. प्रोफेसर, वी.वाई.डी.एस. आयु. मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल खुर्जा (उ.प्र.)	श्री आदित्य भारद्वाज संयुक्त सचिव अन्तर्राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संघ दिल्ली	डॉ. पवन कुमार चौहान व.का. अधिकारी (योग एवं प्रा.चि.) व्यावसायिक शिक्षा विभाग रा.मु.वि.शि.सं., नोएडा (उ.प्र.)

लेखन टीम

डॉ. राजेन्द्र प्रताप मलिक प्रवक्ता, योग विभाग, एम.बी. गवर्नमेंट पी.जी. कॉलेज हल्द्वानी, नैनीताल, उत्तराखंड	डॉ. तबस्सुम फातिमा योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र थाने, मुंबई (महाराष्ट्र)
डॉ. रामअवतार शर्मा योग स्पेशलिस्ट, सामान्य गवर्नमेंट हॉस्पिटल, जिला नूंह, हरियाणा	डॉ. निधि गर्ग सहा. प्रोफेसर, संस्कृति विश्वविद्यालय मथुरा (उ.प्र.)
डॉ. मोनिका हीरा सी. एम. ओ. विवेकानंद प्राकृतिक चिकित्सालय, दिल्ली	

सहायक दल

डॉ. रजनी दुबे आयु. फिजीशियन आयु. स्वास्थ्य क्लीनिक, दिल्ली	डॉ. निधीश यादव सहा. प्रोफेसर, पतंजलि योगपीठ विश्वविद्यालय हरिद्वार (उत्तराखंड)
श्री आदित्य भारद्वाज संयुक्त सचिव अन्तर्राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संघ, दिल्ली	

संपादन

प्रोफेसर ईश्वर भारद्वाज पाठ्यक्रम समिति अध्यक्ष, पूर्व विभागाध्यक्ष, योग विभाग, गुरुकुल काँगड़ी विवि, हरिद्वार	डॉ. भानु प्रकाश जोशी कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी	योगाचार्य कौशल कुमार सचिव, राष्ट्र निर्माण, योग संस्थान हौजबास, नई दिल्ली	डॉ. सुरेश बरनवाल विभागाध्यक्ष, योग विभाग देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार
--	---	---	---

पाठ्यक्रम डिजाइन, परिवर्धन एवं संयोजन

डॉ. पवन कुमार चौहान

वरिष्ठ कार्यकारी अधिकारी (योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा)
व्यावसायिक शिक्षा विभाग, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान, नोएडा (उत्तर प्रदेश)

ग्राफिक्स/पिक्चर्स तथा पाठ्यक्रम विकास में विशेष सहयोग

डॉ. एस के त्यागी विभागाध्यक्ष, योग विज्ञान विभाग गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार उत्तराखंड	आचार्य विक्रमादित्य निदेशक विवेकानंद हॉस्पिटल, दिल्ली	डॉ. गोपाल जी गेस्ट फौकल्टी (निदेशक, ग्लोबल योग संस्थान) दिल्ली विश्वविद्यालय	केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद आयुष मंत्रालय भारत सरकार, दिल्ली
--	---	---	---

अध्यक्ष की कलम से ...

प्रिय शिक्षार्थियों,

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान में आपका स्वागत है!

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (NIOS), शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीनस्थ एक शैक्षिक बोर्ड है, जो शिक्षा से वंचित प्रत्येक वर्ग को शैक्षिक व व्यावसायिक शिक्षा प्रदान करता है। आज समाज को ऐसी शिक्षा की आवश्यकता है, जो शिक्षित बनाने के साथ-साथ रोजगार भी उपलब्ध करा सके और देश के युवाओं को कौशल प्रदान कर, उनके कार्यक्षेत्र में सक्षम बना सके। वर्तमान समय की इस मांग को ध्यान में रखते हुए, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (NIOS) का यही प्रयास है कि, प्रमुख रूप से देश के युवा अपना काम-काज जारी रखते हुए मुक्त शिक्षा के माध्यम से अपनी रूचि अनुसार व्यावसायिक प्रशिक्षण प्राप्त कर सकें और व्यवसाय व रोजगार की दिशा में उन्नति कर सकें।

प्राचीनकाल से ही मानव प्रकृति के सानिध्य में रहा है, जहां उसने अपनी जीवन शैली में प्रकृति को समाहित कर स्वस्थ जीवन जीने की कला सीखी है। उसका खान-पान, पालन-पोषण, रोग-मुक्ति आदि सब कुछ प्रकृति ही करती है, जिसकी झलक, हमारी जीवन शैली और संस्कृति में दिखाई पड़ती है। किन्तु आज भौतिकवाद, भोग-विलासता, आधुनिक जीवन शैली और खान-पान की आदतों में बदलाव के कारण, जीवनशैली संबंधित विकार (जैसे-मोटापा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह आदि) तेजी से बढ़ रहे हैं। इन सबसे बचने और स्वस्थ एवं चुस्त-दुरुस्त जीवन जीने के लिए एक बार फिर, योग एवं प्राकृतिक जीवनशैली को अपनाने की आवश्यकता महसूस की जा रही है। प्रकृति में रहकर, जहां स्वस्थ जीवन प्राप्त होता है वहीं योग, शरीर, मन व आत्मशक्ति का सर्वांगीण विकास करता है और अच्छे व्यक्तित्व का निर्माण करता है। इस दशक में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में, जो महत्वपूर्ण कार्य हो रहा है, वह निसंदेह ही बहुत महत्वपूर्ण है।

मुझे प्रसन्नता है कि, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा क्षेत्र के अन्तर्गत आपने राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (NIOS) के प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम का चुनाव किया है। यह दो वर्षीय डिप्लोमा पाठ्यक्रम है, जो स्वास्थ्य एवं चिकित्सा की दृष्टि से अति महत्वपूर्ण है। इसमें छः माह की इन्टर्नशिप को भी शामिल किया गया है। पाठ्यक्रम का उद्देश्य प्रशिक्षार्थियों में प्राकृतिक चिकित्सा हेतु कौशल विकसित करना एवं सक्षम बनाना है, ताकि वे सरकारी-गैर सरकारी स्वास्थ्य व योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संस्थानों में रोजगार प्राप्त कर सकें, अथवा स्वरोजगार कर आत्म निर्भर बन सकें, तथा स्वस्थ भारत का निर्माण कर सकें।

यह पाठ्यक्रम, राष्ट्रीय स्तर पर देश के विभिन्न विषय विशेषज्ञों और चिकित्सकों द्वारा विकसित किया गया है। इसका श्रेय पाठ्यक्रम समिति के अध्यक्ष प्रोफेसर ईश्वर भारद्वाज, पूर्व विभागाध्यक्ष, योग विभाग, गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड और डॉ. पी. के. चौहान, वरिष्ठ कार्यकारी अधिकारी (योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा), राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान को जाता है, जिन्होंने डॉ. भानु जोशी, कार्यक्रम संयोजक, योग एवं प्रा. चि. विभाग, उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी, डॉ. सुरेश लाल बरनवाल, विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार, आचार्य कौशल कुमार, निदेशक, राष्ट्र निर्माण योग संस्थान, दिल्ली, डॉ. रामअवतार शर्मा, योग स्पेशलिस्ट, सामान्य अस्पताल (हरियाणा सरकार), जिला नूह, हरियाणा, डॉ. निधीश यादव, सहा. प्रोफेसर पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार, डॉ. सत्येन्द्र मिश्रा, योग शिक्षक, योगविभाग, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ आदि प्रतिष्ठित विद्वानों के साथ मिलकर इस पाठ्यक्रम को विकसित किया।

इस पावन एवं मंगलकार्य में विशेष सहयोग व मार्गदर्शन के लिए मैं, प्रोफेसर ईश्वर भारद्वाज और उनकी पूरी टीम को बहुत-बहुत बधाई देती हूँ और आशा करती हूँ कि राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (NIOS) के साथ आप इसी प्रकार अपना सहयोग बनाए रखेंगे और अपने बहूमूल्य सुझावों से हमें अनुग्रहीत करते रहेंगे।

पाठ्यक्रम में नामांकन कराने के लिए मैं, शिक्षार्थियों को भी बधाई देती हूँ और आशा करती हूँ कि यह पाठ्यक्रम आपके लिए अत्यंत हितकर सिद्ध होगा।

मैं आपके सफल व उज्ज्वल भविष्य की कामना करती हूँ!

प्रोफेसर सरोज शर्मा

अध्यक्ष, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान, नोएडा

शिक्षार्थियों के लिए दो शब्द ...

प्रिय शिक्षार्थियों,

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान के इस डिप्लोमा कार्यक्रम में आपका स्वागत है!

आधुनिकता के इस भौतिक दौर में अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने, रोगों से बचने और सुरक्षित इलाज की आज सभी को आवश्यकता है। लोग अपने स्वास्थ्य और फिटनेस को लेकर काफी सजग हैं। वे समझने लगे हैं कि प्रकृति के साथ योगमयी जीवन जीना आवश्यक है। जहां प्रकृति स्वस्थ जीवन प्रदान करती है वहीं योग शरीर, मन व आत्मशक्ति का सर्वांगीण विकास करता है, और अच्छे व्यक्तित्व का निर्माण करता है। यही कारण है कि लोग आज, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा तथा अन्य प्राचीन चिकित्सा-पद्धतियों की ओर आकर्षित हो रहे हैं, जिससे समाज में प्राचीन चिकित्सा-पद्धतियों की मांग विशेषरूप से बढ़ी है। इस तथ्य को ध्यान में रखते हुए, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (एनआईओएस) ने अपने अधिकृत प्रशिक्षण केंद्रों के माध्यम से, प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम की शुरुआत की है। इस दो वर्षीय डिप्लोमा कार्यक्रम में सैद्धांतिक और व्यावहारिक अर्थात् प्रैक्टिकल प्रशिक्षण मिलाकर कुल 12 विषय सम्मिलित हैं और छः माह की इंटर्नशिप का विशेष प्रावधान है, जिसे दो साल के प्रशिक्षण के उपरान्त संबन्धित प्राकृतिक चिकित्सा के केंद्रों, संस्थानों और अस्पतालों में पूरा करना आवश्यक होगा।

इस कार्यक्रम में आपको अध्ययन सामग्री, स्व-निर्देशक सामग्री के रूप में प्रदान की जाएगी और व्यावहारिक घटक अर्थात् प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण, एनआईओएस के मान्य प्रशिक्षण अध्ययन केंद्रों (एवीआई) पर प्रदान किया जाएगा, जहां यथोचित व्यक्तिगत संपर्क कक्षाएँ, सत्रीय कार्य, प्रैक्टिकल एवं प्रशिक्षण कक्षाएँ, इंटर्नशिप आदि का प्रावधान निर्धारित है। योजना के अनुसार, प्रथम वर्ष में आप सैद्धांतिक और व्यावहारिक (06 विषयों) का प्रशिक्षण प्राप्त करेंगे और परीक्षा में बैठेंगे। इसी प्रकार द्वितीय वर्ष में भी आप सैद्धांतिक और व्यावहारिक (06 विषयों) का प्रशिक्षण प्राप्त कर परीक्षा में बैठेंगे। तदुपरान्त किसी प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग केंद्र अथवा चिकित्सालय में 06 माह की इंटर्नशिप को पूरा करेंगे।

शिक्षार्थियों को ध्यान में रखते हुए, पाठ्यक्रम को स्व-निर्देशित पाठ्यसामग्री के रूप में विकसित किया गया है, जिसमें यूनिट परिचय, यूनिट के उद्देश्य, शिक्षक की शैली में विषयों व उपविषयों को शिक्षक की भांति समझाते हुए, बीच-बीच में आपकी प्रगति जानने के लिए प्रश्न, आपने क्या सीखा और अंत में निबंधात्मक प्रश्नों का समावेश किया गया है।

यह पाठ्यसामग्री राष्ट्रीय स्तर पर विषय विशेषज्ञों की समिति द्वारा विकसित की गई है। पाठ्यक्रम विकास में विशेष सहयोगी रहे प्रोफेसर ईश्वर भारद्वाज, पूर्व विभागाध्यक्ष, योग विभाग, गुरुकुल, काँगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार, डॉ. भानु जोशी, कार्यक्रम संयोजक, उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी, डॉ. निधीश यादव, सहा. प्रोफेसर, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार, डा. राजेन्द्र प्रताप मलिक, प्रवक्ता, योग विभाग, एम.बी. गवर्नमेंट पी. जी. कॉलेज, हल्द्वानी, नैनीताल, उत्तराखंड, डॉ. रामअवतार शर्मा, योग स्पेशलिस्ट, सामान्य गवर्नमेंट, हॉस्पिटल, जिला नूंह, हरियाणा आदि का, मैं हृदय से आभारी हूँ, जिनके मार्गदर्शन में यह कार्यक्रम विकसित हो सका। साथ ही सीसीआरवाईएन, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, अन्य विश्वविद्यालयों, योग व प्राकृतिक चिकित्सा संस्थानों और टीम के अन्य सभी सदस्यों का भी मैं आभार प्रकट करता हूँ, जिन्होंने इस पाठ्यक्रम विकास के लिए अपना महत्वपूर्ण सहयोग प्रदान किया।

आशा करता हूँ कि यह कार्यक्रम आपको पसंद आएगा और आपके जीवन के लिए उपयोगी सिद्ध होगा। कार्यक्रम से संबन्धित, यदि कोई सुझाव है तो, आपका स्वागत है। आप निःसंकोच हमसे संपर्क कर सकते हैं या लिखकर भेज सकते हैं।

आपके सफल एवं उज्ज्वल भविष्य के लिए मैं, ढेर सारी शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ!

शुभकामनाओं सहित,

डा. पवन कुमार चौहन
कार्यक्रम समन्वयक
राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम

पाठ्यक्रम और पाठ्यचर्या

प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में, प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा एक महत्वपूर्ण पाठ्यक्रम है। यह पाठ्यक्रम, उन सभी लोगों के लिए विकसित किया गया है, जो योग और प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में रुचि रखते हैं और एक पेशेवर के रूप में, काम करने के इच्छुक हैं। प्राचीनकाल से ही मानव प्रकृति के सानिध्य में रहा है, जहां उसने अपनी जीवनशैली में प्रकृति को समाहित कर स्वस्थ जीवन जीने की कला सीखी है। आज स्वस्थ एवं चुस्त-दुरुस्त रहने के लिए, योग एवं प्राकृतिक जीवनशैली को अपनाने की आवश्यकता महसूस की जा रही है।

आधुनिक जीवनशैली के पैटर्न और खान-पान की आदतों में बदलाव के कारण जीवनशैली संबंधी रोग जैसे - मोटापा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह आदि बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं। यही कारण है कि, लोग अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने, रोगों से बचने और इलाज के लिए, प्राकृतिक चिकित्सा तथा अन्य वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों की ओर तेजी से आकर्षित हो रहे हैं। अतः आज समाज में, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा की विशेषरूप से मांग है। इस विशेष मांग को ध्यान में रखते हुए, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (एनआईओएस) ने अपने अधिकृत प्रशिक्षण केन्द्रों के माध्यम से इस व्यावसायिक पाठ्यक्रम की शुरुआत की है।

उद्देश्य

पाठ्यक्रम का मुख्य उद्देश्य, योग और प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में लोगों को कुशल पेशेवर और निवारक विशेषज्ञ बनाना है। पाठ्यक्रम को पूरा करने के पश्चात, प्रशिक्षु निम्नांकित में कौशल प्राप्त करने और दक्षता हासिल करने में सक्षम होंगे -

- योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के परिचय पर प्रकाश डालने में;
- स्वास्थ्य-जागरूकता, स्वच्छता, एवं आहार की आवश्यकता एवं महत्व का उल्लेख करने में;
- योग दर्शन एवं क्रिया विज्ञान को समझा पाने में;
- योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांतों तथा पंच तत्वों पर प्रकाश डालने में;
- प्राकृतिक जीवनशैली की अवधारणाओं को जानने और व्यावहारिक बनाने में;
- स्वास्थ्य संवर्धन, बीमारियों की रोकथाम सहित सामान्य संक्रमण और जीवनशैली संबंधित बीमारियों का प्रबंधन और आपातकालीन स्थितियों के दौरान नियंत्रण करने में;
- मानव शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान की मूलभूत जानकारी रखने में;
- योग के एकीकृत दृष्टिकोण के अनुप्रयोगों को लागू करने में;
- प्राकृतिक चिकित्सा से विभिन्न विकारों व बीमारियों की चिकित्सा प्रदान करने में;
- मानव शरीर पर योग के प्रभाव को स्पष्ट करने में।

प्रवेश अर्हता

- किसी भी मान्यता प्राप्त बोर्ड से न्यूनतम 12 वीं कक्षा पास (समकक्ष)

अथवा

- वे सभी लोग, जो योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में किसी प्रतिष्ठित संस्थान (एनआईओएस द्वारा स्वीकृत)/विश्वविद्यालय से न्यूनतम एक वर्ष का डिप्लोमा कर चुके हैं, वे पाठ्यक्रम के द्वितीय वर्ष में सीधे प्रवेश ले सकते हैं, लेकिन प्रथम वर्ष की परीक्षा द्वितीय वर्ष के साथ उत्तीर्ण करनी आवश्यक होगी।
- न्यूनतम आयु -18 वर्ष

लक्ष्य समूह

वे सभी लोग, जो योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में 'कुशल पेशेवर और निवारक विशेषज्ञ' बनने के इच्छुक हैं।

रोजगार के अवसर

कार्यक्रम पूरा करने के पश्चात प्रशिक्षु, योग संस्थानों, योग केंद्रों, स्वास्थ्य क्लबों, प्राकृतिक चिकित्सालयों तथा अन्य प्राचीन चिकित्सा पद्धति के केन्द्रों आदि में सहायक चिकित्सक अथवा समकक्ष के रूप में काम कर सकते हैं।

पाठ्यक्रम की अवधि

पाठ्यक्रम की अवधि दो वर्ष छः माह इंटरशिप।

अध्ययन की योजना: कुल अध्ययन घंटे = 1200 घंटे + छः माह की इंटरशिप

स्व-अध्ययन - 20%, सिद्धांत और प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण - 80%

प्रथम वर्ष : 10 माह × 8 दिन (एक माह में) × 6 घंटे = 480 घंटे

द्वितीय वर्ष : 10 माह × 8 दिन (एक माह में) × 6 घंटे = 480 घंटे

थ्योरी व प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण कुल संपर्क घंटे - 480 + 480 = 960 घंटे + स्व-अध्ययन - 240 घंटे

छः माह की रेग्युलर इंटरशिप = 6 माह × 20 दिन (एक माह में) × 6 घंटे × 720 घंटे

पाठ्यक्रम-पाठ्यचर्या

पाठ्यक्रम में सिद्धांत और प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण सहित कुल 12 विषय शामिल हैं। अध्ययन सामग्री स्व-निर्देशक सामग्री के रूप में प्रदान की जाएगी और व्यावहारिक घटक अर्थात् प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण एनआईओएस के मान्य प्रशिक्षण अध्ययन केंद्रों (एवीआई) पर प्रदान किया जाएगा।

पाठ्यक्रम एवं पाठ्यचर्या

प्रथम वर्ष के विषय			
क्र.सं.	सैद्धान्तिक	क्र.सं.	प्रायोगिक
01	योग का आधारभूत ज्ञान	04	योग अभ्यास (प्रायोगिक)
02	प्राकृतिक चिकित्सा का आधारभूत ज्ञान	05	प्राकृतिक चिकित्सा का व्यावहारिक प्रशिक्षण (प्रायोगिक)
03	मानव शरीर रचना, क्रिया विज्ञान और योग के प्रभाव	06	मानव शरीर रचना, क्रिया विज्ञान और योग के प्रभाव (प्रायोगिक)
द्वितीय वर्ष के विषय			
01	यौगिक चिकित्सा	04	यौगिक चिकित्सा (प्रायोगिक)
02	प्राकृतिक चिकित्सा	05	प्राकृतिक चिकित्सा (प्रायोगिक)
03	अन्य प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियाँ	06	अन्य प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियाँ (प्रायोगिक)
<ul style="list-style-type: none"> ● किसी प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र पर छः माह की इंटर्नशिप के दौरान अनुसंधान संबन्धित परियोजना पर कार्य 			

- प्रशिक्षु इंटर्नशिप के दौरान अनुसंधान संबन्धित परियोजना पर कार्य करेंगे। जिसके अधिकतम अंक 200 होंगे। इसका मूल्यांकन एनआईओएस द्वारा नियुक्त, बाह्य परीक्षक द्वारा किया जाएगा। जिसका प्रमाणपत्र संबन्धित एवीआई (प्रशिक्षण केंद्र) और प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र के सौजन्य से प्राप्त होगा।

विस्तृत पाठ्यचर्या

प्रथम वर्ष के विषय

सैद्धान्तिक विषय - 1 : योग का आधारभूत ज्ञान - 811

इकाई (यूनिट) - 1 योग : एक परिचय

- योग, अर्थ एवं परिभाषाएं
- योग की उत्पत्ति, इतिहास एवं विकास
- प्रमुख यौगिक ग्रंथों का संक्षिप्त परिचय
- योग की प्रमुख परम्पराएं
- योग की उपयोगिता एवं महत्व

इकाई (यूनिट) - 2 योग अस्तित्व की अवधारणा

- वैदिक काल (वेदों) में योग का अस्तित्व

- उपनिषद काल (उपनिषद) में योग का अस्तित्व
- दर्शन काल (दर्शन) में योग का अस्तित्व
- आधुनिक काल में योग का अस्तित्व
- योग में वर्णित ईश्वर का स्वरूप

इकाई (यूनिट) - 3 यौगिक जीवन दर्शन

- संस्कृति की अवधारणा
- पुरुषार्थ
- आश्रम व्यवस्था
- विवेक, वैराग्य, षट्सम्पत्ति और मुमुक्षुत्व
- भारतीय जीवन मूल्य

इकाई (यूनिट) - 4 श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार प्रमुख योग मार्ग

- श्रीमद्भगवद्गीता में वर्णित ज्ञानयोग
- श्रीमद्भगवद्गीता के आधार पर कर्मयोग
- श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार भक्तियोग

इकाई (यूनिट) - 5 पातंजल योगसूत्र

- भारतीय परम्परा में योग के स्वरूप
- योग के महत्वपूर्ण तथा अद्वितीय ग्रंथ का परिचय तथा आधारभूत ज्ञान
- योग सूत्र के ऐतिहासिक महत्व एवं स्वरूप
- योग सूत्र के अनुसार योग की परिभाषा

इकाई (यूनिट) - 6 अष्टांग योग

- महर्षि पतंजलिकृत अष्टांग योग दर्शन की अभिव्यक्ति
- योग के आठ अंगों के क्रमिक नाम
- यम, नियम, आसन, प्राणायाम आदि आठ अंग
- अष्टांग योग के व्यावहारिक स्वरूप और लाभ

इकाई (यूनिट) - 7 हठयोग

- हठयोग का सामान्य परिचय
- हठयोग का अर्थ एवं मुख्य परिभाषाएं
- मानव शरीर में चक्र, कुण्डलिनी एवं नाड़ियों का उल्लेख
- घेरण्ड संहिता के अनुसार हठयोग के सप्तांग
- हठयोग अभ्यास के लाभ

इकाई (यूनिट) - 8 योग साधना में विघ्न

- योग साधना में षड्रिपु का वर्णन
- पंचक्लेश
- योग साधना में आने वाले विक्षेप
- चित्त वृत्तियों के, निरोध के उपाय

इकाई (यूनिट) - 9 योगाभ्यास करने से पूर्व-निर्देश, तैयारी और सावधानियाँ

- यौगिक अभ्यास के पूर्व की जाने वाली तैयारियों एवं सावधानियाँ
- योग का आधारभूत ज्ञान यौगिक अभ्यास के लिए उपयुक्त स्थान का चुनाव
- योग अभ्यास के दौरान यौगिक परिधान और उसका महत्व
- अभ्यास के लिए योग मेट की आवश्यकता एवं महत्ता
- यौगिक अभ्यास के लिए उपयुक्त समय-सारणी
- यौगिक अभ्यास के दौरान आवश्यक सावधानियाँ
- यौगिक अभ्यास के दौरान अचानक होने वाली विषम परिस्थितियों को संभालना

इकाई (यूनिट) - 10 षट्कर्म

- षट्कर्म अर्थ, एवं परिभाषा
- षट्कर्म के विभिन्न अंग
- शरीर पर उनका प्रभाव और इसके लाभ

इकाई (यूनिट) - 11 यौगिक सूक्ष्म अभ्यास (क्रियाएँ)

- यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं की आवश्यकता और उनके महत्व
- सूक्ष्म क्रियाएँ करने की विधि और उनके प्रभाव
- कुछ विशेष आरामदायक व ध्यानात्मक आसन तथा विभिन्न रोगों में उनके लाभ
- यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं से पूर्व की जाने वाली तैयारियाँ और सावधानियाँ

इकाई (यूनिट) - 12 योग आसन

- आसन, अर्थ एवं परिभाषा
- योगासनों की आवश्यकता और उनके महत्व
- आसनों के प्रकार
- सूर्य नमस्कार तथा अन्य आसनों के लाभ का विश्लेषण

इकाई (यूनिट) - 13 प्राणायाम

- प्राणायाम का अभिप्राय
- प्राणायाम के प्रमुख प्रकार
- प्राणायाम के महत्व तथा लाभ

इकाई (यूनिट) - 14 मुद्रा और बंध

- मुद्रा एवं बंध का अभिप्राय
- मुद्रा एवं बंध के प्रमुख प्रकारों का वर्णन
- मुद्रा एवं बंध के महत्व तथा लाभ

इकाई (यूनिट) - 15 योग निद्रा एवं ध्यान साधना

- ध्यान साधना का अभिप्राय
- ध्यान साधना की विधि
- स्व-दर्शन ध्यान साधना और उसकी क्रिया विधि
- योग का आधारभूत ज्ञान, योगनिद्रा, उसकी क्रिया विधि, महत्व तथा लाभ

सैद्धान्तिक विषय - 2 : प्राकृतिक चिकित्सा का आधारभूत ज्ञान - 812

इकाई (यूनिट) - 1 प्राकृतिक चिकित्सा: एक परिचय, उद्भव एवं इतिहास

- प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ
- प्राकृतिक चिकित्सा के इतिहास एवं विकास
- प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धांत
- प्राकृतिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं उपयोगिता
- प्राकृतिक चिकित्सा एवं स्वास्थ्य में परस्पर में संबंध

इकाई (यूनिट) - 2 प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धांत

- प्राकृतिक चिकित्सा के अर्थ एवं परिभाषा
- प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धांत
- प्राकृतिक चिकित्सा की विभिन्न विधियां

इकाई (यूनिट) - 3 आहार एवं औषधीय पौधे

- उचित आहार, पोषण और स्वास्थ्य की उपयोगिता
- आहार संबंधी कुछ अच्छी आदतों की चर्चा
- कुछ औषधीय पेड़-पौधे, उनके पोषक मूल्य और उनका उपयोग

इकाई (यूनिट) - 4 प्राथमिक उपचार

- प्राथमिक उपचार सम्बन्धित सामान्य एवं आवश्यक जानकारी
- आपात स्थिति में संकेतों और लक्षणों के सहारे, प्राथमिक उपचार प्रबंध के तरीके
- आपात स्थितियों में प्राथमिक उपचार उपलब्ध कराकर, जीवन की रक्षा
- विभिन्न परिस्थितियों को समझकर, घरेलू उपचार
- शरीर के वायटल पैरामीटर्स

इकाई (यूनिट) - 5 सम्यक स्वास्थ्य

- स्वास्थ्य तथा इसके पहलुओं को परिभाषा
- स्वास्थ्य के शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक पहलू
- अच्छे स्वास्थ्य के आधार
- अच्छे स्वास्थ्य के सूचक
- रोगों के मूलभूत कारण

इकाई (यूनिट) - 6 आहार एवं पोषण

- भोजन, इसकी आवश्यकता एवं महत्व
- संतुलित आहार
- आहार की उपयोगिता
- सात्विक, राजसिक एवं तामसिक आहार
- उम्र, बीमारी, समय व ऋतुओं के अनुसार आहार
- आहार औषधि के रूप में

इकाई (यूनिट) - 7 प्राकृतिक स्वच्छता

- स्वच्छता का अर्थ
- पर्यावरण की स्वच्छता तथा खान-पान में स्वच्छता कायम करने के सही तरीके
- व्यक्तिगत स्वच्छता, पर्यावरण की स्वच्छता और खान-पान की स्वच्छता के लिए आवश्यक और अच्छी आदतें

इकाई (यूनिट) - 8 आकाश तत्व चिकित्सा

- आकाश तत्व की अवधारणा
- आकाश तत्व की प्राप्ति के साधन
- उपवास का सही अर्थ, उसकी विधियां और महत्वता

इकाई (यूनिट) - 9 वायु तत्व चिकित्सा

- वायु तत्व की अवधारणा
- वायु तत्व की जीवन में उपयोगिता
- वायु तत्व की उत्पत्ति, प्रकार, कार्य व महत्व
- वायु सेवन और इसके साधन
- पवन स्नान का उचित काल और लाभ
- प्राणायाम
- व्यायाम और शरीर मर्दन (मालिश)

इकाई (यूनिट) - 10 अग्नि तत्व (सूर्यकिरण) चिकित्सा

- अग्नि तत्व की अवधारणा
- अग्नि तत्व की उत्पत्ति व उसकी प्राप्ति के साधन
- आतप स्नान, उसका उचित काल व सावधानियां
- वर्ण चिकित्सा व सूर्य प्रकाश का महत्व
- इन्फ्रारेड व पराबैंगनी किरणें
- सौर मंडल व नवग्रहों के रंग व प्रवृत्ति

इकाई (यूनिट) -11 जल तत्व चिकित्सा

- जल तत्व की अवधारणा
- जल तत्व की उत्पत्ति, स्थान, कार्य व स्रोतानुसार गुणधर्म
- उषापान, जलपान विधि आदि
- जल चिकित्सा के सामान्य मूलभूत सिद्धांत

इकाई (यूनिट) -12 पृथ्वी तत्व चिकित्सा (मिट्टी चिकित्सा)

- पृथ्वी तत्व की अवधारणा
- पृथ्वी तत्व की उत्पत्ति व प्राप्ति के साधन
- प्राकृतिक चिकित्सा में मिट्टी की आवश्यकता व महत्व
- रोगानुसार मिट्टी का प्रयोग

सैद्धान्तिक विषय - 3 : मानव शरीर रचना, क्रिया विज्ञान और योग के प्रयोग - 813

इकाई (यूनिट) - 1 मानव शरीर संरचना परिचय एवं योग के प्रभाव

- मानव शरीर का सामान्य परिचय
- मानव शरीर की विवेचना
- ऊतक का अर्थ एवं प्रकार
- मानव शरीर के विभिन्न तंत्र
- मानव शरीर पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

इकाई (यूनिट) - 2 मानव अस्थि तंत्र की संरचना-क्रियाविधि एवं योग के प्रभाव

- अस्थि तंत्र का सामान्य परिचय
- अस्थि तंत्र का वगहकरण
- अस्थि तंत्र की विवेचना
- अस्थि तंत्र का महत्व
- अस्थि तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

इकाई (यूनिट) - 3 पेशीय तंत्र की संरचना-क्रियाविधि एवं योग के प्रभाव

- पेशीय तंत्र का सामान्य परिचय
- पेशीय तंत्र की विवेचना
- पेशीय तंत्र का वगल्लकरण
- पेशीय तंत्र का महत्व
- पेशीय तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव

इकाई (यूनिट) - 4 ज्ञानेन्द्रिय तंत्र की संरचना-क्रियाविधि एवं योग के प्रभाव

- ज्ञानेन्द्रिय तंत्र का सामान्य परिचय
- ज्ञानेन्द्रिय तंत्र की विवेचना
- पांचों ज्ञानेन्द्रियों की संरचना एवं कार्य
- ज्ञानेन्द्रिय तंत्र का महत्व
- ज्ञानेन्द्रिय तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

इकाई (यूनिट) - 5 पाचन तंत्र की संरचना-क्रियाविधि एवं योग के प्रभाव

- पाचन तंत्र का सामान्य परिचय
- पाचन तंत्र की व्याख्या
- पाचन तंत्र की संरचना एवं क्रियाविधि
- पाचन तंत्र का महत्व
- पाचन तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

इकाई (यूनिट) - 6 श्वसन तंत्र की संरचना-क्रियाविधि एवं योग के प्रभाव

- श्वसन तंत्र का सामान्य परिचय
- श्वसन तंत्र की व्याख्या
- श्वसन तंत्र की संरचना एवं क्रियाविधि का वर्णन
- श्वसन तंत्र का महत्व
- श्वसन तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

इकाई (यूनिट) - 7 उत्सर्जन तंत्र की संरचना-क्रियाविधि एवं योग के प्रभाव

- उत्सर्जन तंत्र का सामान्य परिचय
- उत्सर्जन तंत्र की व्याख्या
- उत्सर्जन तंत्र की संरचना एवं क्रियाविधि
- उत्सर्जन तंत्र का महत्व
- उत्सर्जन तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

इकाई (यूनिट) - 8 रक्त परिसंचरण तंत्र की संरचना-क्रियाविधि एवंयोग के प्रभाव

- रक्त परिसंचरण तंत्र का सामान्य परिचय
- रक्त परिसंचरण तंत्र की व्याख्या
- रक्त परिसंचरण तंत्र की संरचना एवं क्रियाविधि
- रक्त परिसंचरण तंत्र का महत्व
- रक्त परिसंचरण तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

इकाई (यूनिट) - 9 अन्तःस्रावी तंत्र की संरचना-क्रियाविधि एवं योग के प्रभाव

- अन्तःस्रावी ग्रन्थियों का सामान्य परिचय
- अन्तःस्रावी तंत्र की व्याख्या
- अन्तःस्रावी ग्रन्थियों से उत्पन्न हार्मोन्स के कार्य
- अन्तःस्रावी ग्रन्थियों का महत्व
- अन्तःस्रावी ग्रन्थियों पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

इकाई (यूनिट) - 10 प्रतिरक्षा तंत्र एवं प्रजनन तंत्र की संरचना-क्रियाविधि एवं योग के प्रभाव

- प्रतिरक्षा तंत्र का सामान्य परिचय
- प्रतिरक्षा तंत्र की व्याख्या
- प्रतिरक्षा तंत्र के अंगों का वर्णन
- प्रतिरक्षा तंत्र का महत्व
- प्रजनन तंत्र का संक्षिप्त परिचय
- प्रतिरक्षा तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या
- प्रजनन तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

इकाई (यूनिट) - 11 तंत्रिका तंत्र की संरचना-क्रियाविधि एवं योग के प्रभाव

- तंत्रिका तंत्र का सामान्य परिचय
- तंत्रिका तंत्र की व्याख्या
- तंत्रिका तंत्र का वगहूकरण
- तंत्रिका तंत्र का महत्व पर प्रकाश
- तंत्रिका तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

विषय - 4 : योग अभ्यास (प्रायोगिक) - 814

विषय - 5 : प्राकृतिक चिकित्सा का व्यावहारिक प्रशिक्षण (प्रायोगिक) - 815

विषय - 6 : मानव शरीर रचना, क्रिया विज्ञान और योग के प्रभाव (प्रायोगिक) - 816

द्वितीय वर्ष के विषय

सैद्धान्तिक विषय - 1 : यौगिक अभ्यास - 817

इकाई (यूनिट) - 1 प्रसिद्ध योगियों का योग में योगदान

- योग के क्षेत्र में महान योगियों के जीवनदर्शन एवं योगदान

इकाई (यूनिट) - 2 योग क्रिया विज्ञान (फिजियोलॉजी) एवं पंचकोश की अवधारणा

- योग क्रिया विज्ञान (यौगिक फिजियोलॉजी)
- पंचकोश का अर्थ एवं वर्गीकरण
- भारतीय आध्यात्मिक और दार्शनिक परम्परा में पंचकोश का वर्णन
- मानव जीवन में पंचकोश का महत्त्व

इकाई (यूनिट) - 3 यौगिक स्वास्थ्य प्रबन्धन

- यौगिक स्वास्थ्य प्रबन्धन का सामान्य परिचय
- बाल्यावस्था का यौगिक प्रबन्धन
- किशोरावस्था का यौगिक प्रबन्धन
- युवावस्था का यौगिक प्रबन्धन
- प्रौढ़ावस्था का यौगिक प्रबन्धन
- वृद्धावस्था का यौगिक प्रबन्धन
- खिलाड़ियों के लिए यौगिक प्रबन्धन
- सुरक्षाबलों के लिए यौगिक प्रबन्धन
- फिटनेस के लिए यौगिक प्रबन्धन
- पर्यटकों के लिए यौगिक प्रबन्धन

इकाई (यूनिट) - 4 तनाव (स्ट्रेस) में यौगिक प्रबन्धन

- तनाव का सामान्य परिचय
- मानसिक तनाव का अर्थ एवं परिभाषा
- छात्रों में तनाव प्रबन्धन
- सामान्यजनों में मानसिक तनाव का यौगिक प्रबन्धन
- कॉर्पोरेट एवं सेवा सेक्टर में मानसिक तनाव का यौगिक प्रबन्धन

इकाई (यूनिट) - 5 महिलाओं के लिए यौगिक प्रबन्धन

- महिला स्वास्थ्य का सामान्य परिचय
- मासिक धर्म की समस्या में यौगिक प्रबन्धन
- गर्भावस्था एवं प्रसवोत्तर के दौरान यौगिक प्रबन्धन
- रजोनिवृत्ति के दौरान यौगिक प्रबन्धन

इकाई (यूनिट) - 6 श्वसन एवं हृदय (कार्डियोवेस्कुलर) सम्बन्धी रोग एवं यौगिक चिकित्सा

- श्वसन तंत्र के प्रमुख रोग
- श्वसन तंत्र के प्रमुख रोगों की यौगिक चिकित्सा
- हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग
- हृदय रोगों की यौगिक चिकित्सा

इकाई (यूनिट) - 7 पाचन एवं मूत्र-प्रजनन सम्बन्धी रोग एवं यौगिक चिकित्सा

- पाचन तंत्र के प्रमुख रोग
- पाचन तंत्र के रोगों की यौगिक चिकित्सा
- मूत्रवह तंत्र से सम्बन्धित प्रमुख रोग
- मूत्ररोगों की यौगिक चिकित्सा
- प्रजनन रोगों की यौगिक चिकित्सा

इकाई (यूनिट) - 8 मस्क्युलो-स्केलेटल संबंधी रोग एवं यौगिक चिकित्सा

- पेशीय तंत्र के प्रमुख रोग
- मांसपेशियों में दर्द और जकड़न की यौगिक चिकित्सा
- अस्थि तंत्र से सम्बन्धित प्रमुख रोग
- अस्थि रोगों की यौगिक चिकित्सा

इकाई (यूनिट) - 9 तंत्रिका तंत्र सम्बन्धी रोग एवं यौगिक चिकित्सा

- तंत्रिका तंत्र के प्रमुख रोग
- तंत्रिका तंत्र के रोगों की यौगिक चिकित्सा

इकाई (यूनिट) - 10 योग एवं स्वास्थ्य

- स्वास्थ्य की अवधारणा
- स्वस्थवृत्त, दिनचर्या एवं रात्रिचर्या
- ऋतुचर्या

इकाई (यूनिट) - 11 व्यावहारिक मनोविज्ञान

- व्यावहारिक मनोविज्ञान का अर्थ एवं परिभाषाएँ
- व्यावहारिक मनोविज्ञान की परिभाषाएँ
- व्यावहारिक मनोविज्ञान का इतिहास एवं विकास
- व्यावहारिक मनोविज्ञान के क्षेत्र

इकाई (यूनिट) - 12 व्यक्तित्व की अवधारणा

- व्यक्तित्व की अवधारणा
- व्यक्तित्व के निर्धारक (Determinants of Personality)

इकाई (यूनिट) - 13 मनोवैज्ञानिक समस्याएँ एवं यौगिक प्रबंधन

- स्वास्थ्य संबंधी मनोवैज्ञानिक समस्याएँ
- चिंता एवं अवसाद, लक्षण, कारण एवं यौगिक प्रबंधन

इकाई (यूनिट) - 14 व्यसन एवं मादक पदार्थों का कुप्रभाव और मुक्ति

- व्यसन
- मादक पदार्थों का दुष्प्रभाव
- व्यसन मुक्ति के लिए यौगिक प्रबंधन

इकाई (यूनिट) - 15 जीवनशैली सम्बंधित रोग एवं उनकी यौगिक चिकित्सा

- जीवनशैली जनित रोगों का सामान्य परिचय
- हृदय रोग
- मानसिक तनाव (Stress) का सामान्य परिचय एवं लक्षण
- मधुमेह रोग (Diabetes)
- मोटापा रोग (Obesity) का सामान्य परिचय एवं लक्षण
- थायरॉयड सम्बन्धी रोगों का सामान्य परिचय एवं लक्षण
- जीवनशैली जनित रोगों की यौगिक चिकित्सा
- महत्वपूर्ण सुझाव

सैद्धान्तिक विषय - 2 : प्राकृतिक चिकित्सा - 818

इकाई (यूनिट) - 1 स्वास्थ्य और रोग

- स्वास्थ्य की अवधारणा
- रोग
- रोग उत्पन्न होने के मुख्य कारण
- प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्तानुसार, रोग का वर्गीकरण

इकाई (यूनिट) - 2 रोगी की परीक्षा (जांच)

- रोगी का इतिवृत्त (Case History of Patient) लेने की विधि
- रोगी का इतिवृत्त लेना
- रोगी की परीक्षा (जांच) की विभिन्न विधियां

इकाई (यूनिट) - 3 चिकित्सा एवं विभिन्न चिकित्सा पद्धतियां

- चिकित्सा का अर्थ
- चिकित्सा का लक्ष्य
- चिकित्सा के विभिन्न भेद और विधियां
- चिकित्सा के परिपेक्ष्य में विभिन्न चिकित्सा पद्धतियाँ

- चिकित्सक के कर्तव्य
- सहायक चिकित्सक (परिचारक) के कर्तव्य
- रोगी एवं पारिवारिक सदस्यों के कर्तव्य

इकाई (यूनिट) - 4 आकाश तत्व चिकित्सा विभिन्न विधियाँ एवं अनुप्रयोग

- आकाश तत्व एवं इसकी महत्त्वता
- उपवास
- कल्प
- विश्राम
- प्रगाढ़ निद्रा
- प्रसन्नता

इकाई (यूनिट) - 5 वायु तत्व चिकित्सा, विभिन्न विधियाँ एवं अनुप्रयोग

- वायु तत्व एवं इसकी महत्त्वता
- वायु तत्व चिकित्सा- परिचय, इतिहास तथा विभिन्न विधियाँ
- मर्दन या मालिश
- व्यायाम, अर्थ, उद्देश्य और आवश्यकता

इकाई (यूनिट) - 6 अग्नि तत्व चिकित्सा विभिन्न विधियाँ एवं अनुप्रयोग

- अग्नि तत्व चिकित्सा एवं महत्व
- प्रकाश विश्लेषण एवं रंग चिकित्सा
- सूर्य/धूप स्नान चिकित्सा
- सूर्य की सप्त रश्मियों द्वारा चिकित्सा

इकाई (यूनिट) - 7 जल तत्व चिकित्सा विभिन्न विधियाँ एवं अनुप्रयोग

- जल तत्व चिकित्सा एवं महत्व
- जल चिकित्सा का अर्थ, परिभाषा और इतिहास
- जल तत्व चिकित्सा की विभिन्न विधियाँ एवं अनुप्रयोग
- जल चिकित्सा में प्रयुक्त विभिन्न प्रकार की पट्टियाँ एवं लपेट
- सम्पूर्ण गीली चादर लपेट
- ठन्डे जल के आंतरिक प्रयोग

इकाई (यूनिट) - 8 पृथ्वी तत्व चिकित्सा विभिन्न विधियाँ एवं अनुप्रयोग

- चिकित्सीय दृष्टि में पृथ्वी तत्व एवं इसकी महत्त्वता
- मिट्टी चिकित्सा का अर्थ एवं परिभाषा
- मिट्टी के विभिन्न प्रकार तथा चिकित्सा में उपयोगिता
- पृथ्वी तत्व चिकित्सा की विभिन्न विधियाँ और उनके अनुप्रयोग

इकाई (यूनिट) - 9 स्त्री रोगों में प्राकृतिक चिकित्सा प्रबन्धन

- महिला स्वास्थ्य - परिचय
- महिलाओं में सामान्य रोग
- सामान्य स्त्री रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा
- महिलाओं की मासिक धर्म की प्रमुख समस्याएं
- गर्भावस्था एवं प्रसवोत्तर अवस्था की समस्याएं
- रजोनिवृत्ति अवस्था की समस्याएं

इकाई (यूनिट) - 10 बाल रोगों में प्राकृतिक चिकित्सा

- बाल रोगों का परिचय एवं कारण
- बाल रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

इकाई (यूनिट) - 11 श्वसन एवं हृदय संबंधी रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

- श्वसन तंत्र संबंधी रोगों का सामान्य परिचय एवं कारण
- श्वसन तंत्र रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा
- हृदय सम्बन्धित प्रमुख रोगों के कारण
- हृदय रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

इकाई (यूनिट) - 12 पाचन और उत्सर्जन व प्रजनन तंत्र संबंधी रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

- पाचन तंत्र संबंधी रोगों का सामान्य परिचय एवं कारण
- पाचन तंत्र के रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा
- उत्सर्जन व-प्रजनन से सम्बन्धित प्रमुख रोगों का परिचय
- मूत्र-जनन से सम्बन्धित रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

इकाई (यूनिट) - 13 मस्कुलो-स्केलेटल सिस्टम संबंधी रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

- मस्कुलो-स्केलेटल सिस्टम संबंधी रोगों का सामान्य परिचय एवं कारण
- मस्कुलोस्केलेटल तंत्र के रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

इकाई (यूनिट) - 14 तंत्रिका तन्त्र सम्बन्धी रोगों एवं प्राकृतिक चिकित्सा

- तंत्रिका तंत्र के प्रमुख रोगों का सामान्य परिचय एवं कारण
- तंत्रिका तंत्र के रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

इकाई (यूनिट) - 15 जीवनशैली सम्बंधित रोग एवं उनकी प्राकृतिक चिकित्सा

- जीवनशैली सम्बंधित रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

इकाई (यूनिट) - 16 कोरोना रोग से बचाव, रोकथाम एवं उपचार

- कोरोना रोग का सामान्य परिचय
- कोरोना रोग से बचाव, रोकथाम एवं उपचार
- महत्वपूर्ण सुझाव

सैद्धान्तिक विषय - 3 : अन्य प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियां - 819

इकाई (यूनिट) - 1 प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों की अवधारणा एवं वैज्ञानिकता

- प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों की अवधारणा
- पारम्परिक चिकित्सा पद्धतियों के मूलभूत सिद्धांत
- पारंपरिक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति के वैज्ञानिक पहलू
- पूरक चिकित्सा एवं आधुनिक चिकित्सा का तुलनात्मक अध्ययन

इकाई (यूनिट) - 2 विभिन्न प्रकार की पूरक चिकित्सा पद्धतियां

- पूरक चिकित्सा एवं वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति
- विभिन्न पारम्परिक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों का विवरण
- पारम्परिक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों के लाभ, महत्व एवं सीमाएं

इकाई (यूनिट) - 3 एक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धति

- एक्युप्रेसर चिकित्सा का परिचय
- एक्युप्रेसर का अर्थ एवं परिभाषा
- एक्युप्रेसर चिकित्सा का इतिहास
- एक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धति के लाभ, सीमाएं एवं सावधानियां

इकाई (यूनिट) - 4 एक्युप्रेसर चिकित्सा के सिद्धांत, विधि व विभिन्न उपकरण

- एक्युप्रेसर चिकित्सा के सिद्धांतों का परिचय
- एक्युप्रेसर चिकित्सा की विधि
- एक्युप्रेसर चिकित्सा से संबंधित उपकरण
- मानव शरीर के मुख्य एक्यु प्वाइंट्स एवं उनके कार्य

इकाई (यूनिट) - 5 एक्युप्रेसर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली से संबंधित रोगों का उपचार

- सर्वाइकल स्पॉन्डलाइटिस
- स्लिप डिस्क
- पीठ दर्द
- सिरदर्द
- मांसपेशियों में दर्द एवं जकड़न
- घुटनों में दर्द
- तनाव (स्ट्रेस)
- उच्च रक्तचाप (हाई बीपी)
- निम्न रक्तचाप - (लो ब्लड प्रेशर)
- मधुमेह

- थायरॉइड
- मोटापा
- नेत्र संबंधी सामान्य रोग
- मोतियाबिन्द

इकाई (यूनिट) - 6 एक्युप्रेसर चिकित्सा द्वारा विभिन्न रोगों के उपचार

- पाचन संबंधी बीमारियों एवं एक्युप्रेसर चिकित्सा द्वारा उनका उपचार
- श्वसन संबंधी बीमारियां
- तंत्रिका तंत्र संबंधी बीमारियां
- मूत्रजनन विकार

इकाई (यूनिट) - 7 चुम्बक चिकित्सा पद्धति (मैग्नेट थेरेपी)

- चुम्बक चिकित्सा की अवधारणा
- चुम्बक चिकित्सा का इतिहास
- चुम्बक चिकित्सा के लाभ एवं उपयोगिताएं
- चुम्बक चिकित्सा के दौरान सावधानियां एवं सीमाएं

इकाई (यूनिट) - 8 चुम्बक चिकित्सा के सिद्धांत

- चुम्बक चिकित्सा का सामान्य परिचय
- चुम्बकीय चिकित्सा करने की विधि एवं इसका प्रभाव
- चुम्बकीय चिकित्सा के सिद्धांत

इकाई (यूनिट) - 9 चुम्बक चिकित्सा और संबंधित उपकरण

- चुम्बक चिकित्सा का संक्षिप्त परिचय
- चुम्बक चिकित्सा में उपयोग किये जाने वाले विभिन्न प्रकार के चुम्बक (मैग्नेट)
- चुम्बक चिकित्सा से संबंधित विभिन्न यंत्र उपकरण एवं अन्य साधन
- मैग्नेट थेरेपी का सही समय
- गुणों के आधार पर चुम्बक का परिचय

इकाई (यूनिट) - 10 विभिन्न रोग एवं चुम्बक चिकित्सा

- चुम्बक चिकित्सा का उपचारात्मक पहलू
- चुम्बक चिकित्सा पद्धति से रोगों का उपचार

इकाई (यूनिट) - 11 यज्ञ चिकित्सा पद्धति

- यज्ञ चिकित्सा का परिचय एवं अवधारणा
- मंत्र

- यज्ञ के प्रकार
- यज्ञ चिकित्सा की विधियां और विशेषताएं
- समिधाओं का चुनाव और उनका विशेष दहन

इकाई (यूनिट) - 12 यज्ञ चिकित्सा द्वारा रोगोपचार

- यज्ञ चिकित्सा द्वारा रोगों का उपचार
- यज्ञ चिकित्सा का महत्त्व एवं लाभ
- यज्ञ चिकित्सा की सीमाएं एवं सावधानियां
- यज्ञ में आहुति देने के समय उपयोग की जाने वाली हस्त मुद्रायें

इकाई (यूनिट) - 13 मुद्रा चिकित्सा पद्धति

- मुद्रा चिकित्सा विज्ञान की अवधारणा
- मुद्रा का अर्थ एवं परिभाषा
- मुद्रा विज्ञान का इतिहास
- मुद्रा विज्ञान का महत्त्व एवं लाभ
- सीमाएं और सावधानियां

इकाई (यूनिट) - 14 मुद्रा चिकित्सा विज्ञान का सिद्धांत

- मुद्रा चिकित्सा विज्ञान के सिद्धांतों का परिचय
- मुद्रा चिकित्सा विज्ञान के प्रमुख सिद्धांत

इकाई (यूनिट) - 15 मुद्रा चिकित्सा की विभिन्न मुद्राएं एवं उनकी विधियां

- विभिन्न प्रकार की मुद्राओं का परिचय
- विभिन्न मुद्राएं एवं उनकी विधियां

इकाई (यूनिट) - 16 चिकित्सा में उपयोगी विभिन्न मुद्राएं एवं उनके लाभ

- मुद्राएं एवं चिकित्सा
- विभिन्न प्रकार की मुद्राएं उनके लाभ एवं उपयोगिता
- विभिन्न मुद्राओं द्वारा रोगोपचार

विषय - 4 : यौगिक चिकित्सा (प्रायोगिक) - 820

विषय - 5 : प्राकृतिक चिकित्सा (प्रायोगिक) - 821

विषय - 6 : अन्य प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियां (प्रायोगिक) - 822

निर्देश का माध्यम

निर्देश का माध्यम हिंदी और अंग्रेजी

अनुदेश योजना

- स्व-निर्देशित मुद्रित सामग्री
- एवीआई/अध्ययन केन्द्रों पर सम्पर्क कक्षाओं एवं व्यावहारिक-प्रशिक्षण की सुविधा
- श्रव्य-दृश्य सामग्री

मूल्यांकन और प्रमाणन की योजना

पाठ्यक्रम के दोनों घटकों (सैद्धान्तिक और व्यावहारिक) का मूल्यांकन किया जाएगा। अंतिम परिणाम की गणना करते समय आंतरिक आंकलन और इंटर्नशिप को भी ध्यान में रखा जाएगा। आकलन, मूल्यांकन और प्रमाणन की योजना एनआईओएस द्वारा डिजाइन दिशा-निर्देशों के माध्यम से कार्यान्वित की जाएगी। एनआईओएस अपने नियमों और विनियमों के अनुसार अंतिम प्रमाणपत्र प्रदान करेगा।

क्र.सं.	प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम	कोर्स कोड	अधिक अंक	समय (घंटे में)	सत्रीयकार्य अधिक अंक	कुल अंक
प्रथम वर्ष						
1	योग का आधारभूत ज्ञान (सैद्धान्तिक)	811	70	3	30	100
2	प्राकृतिक चिकित्सा का आधारभूत ज्ञान (सैद्धान्तिक)	812	70	3	30	100
3	मानव शरीर रचना, क्रिया विज्ञान और योग के प्रभाव (सैद्धान्तिक)	813	70	3	30	100
4	योग अभ्यास (प्रायोगिक)	814	70	3	30	100
5	प्राकृतिक चिकित्सा का व्यावहारिक प्रशिक्षण (प्रायोगिक)	815	70	3	30	100
6	मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान (प्रायोगिक)	816	70	3	30	100
	योग					600

क्र.सं.	प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम	कोर्स कोड	अधिक अंक	समय (घंटे में)	सत्रीयकार्य अधिक अंक	कुल अंक
द्वितीय वर्ष						
1	यौगिक चिकित्सा (सैद्धान्तिक)	817	70	3	30	100
2	प्राकृतिक चिकित्सा (सैद्धान्तिक)	818	70	3	30	100
3	अन्य प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियाँ (सैद्धान्तिक)	819	70	3	30	100
4	यौगिक चिकित्सा (प्रायोगिक)	820	70	3	30	100
5	प्राकृतिक चिकित्सा (प्रायोगिक)	821	70	3	30	100
6	अन्य प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियाँ (प्रायोगिक)	822	70	3	30	100
	योग					600
	इन्टर्नशिप के दौरान अनुसंधान संबन्धित परियोजना पर कार्य					200
	महायोग					1400

उत्तीर्णता मापदंड

परीक्षार्थी को सैद्धान्तिक, व्यावहारिक प्रशिक्षण एवं सत्रीय कार्य तीनों में 50-50 प्रतिशत अंक प्राप्त करने होंगे।

पाठ्यक्रम शुल्क

पाठ्यक्रम का कुल शुल्क 30,000 रुपये है, जिसमें पाठ्यसामग्री, प्रक्रिया शुल्क आदि सम्मिलित है। परीक्षा में बैठने के लिए परीक्षा शुल्क एनआईओएस के नियमानुसार अलग से देय होगा। प्रवेश के दौरान अभ्यर्थी, प्रथम वर्ष में निर्धारित पाठ्यक्रम शुल्क 15,000 रुपये और द्वितीय वर्ष में 15,000 रुपये जमा करेंगे।

नोट : जो अभ्यर्थी सीधे द्वितीय वर्ष में प्रवेश लेंगे, उनके लिए यह पाठ्यक्रम शुल्क 25,000 रुपये होगा।

विषय सूची

1. रोगों के विभिन्न कारणों की तालिका तैयार करना	1
2. रोगी का इतिवृत लेना तथा रोगी का परीक्षण करते हुए रोगी निदान पत्र भरना	3
3. सामान्य स्वास्थ्य/शरीर शुद्धि के लिए साप्ताहिक उपवास	9
4. अम्लपित्त रोग दूर करने के लिए सांयकालीन उपवास	12
5. वायु तत्व चिकित्सा	15
6. कुने का धूप स्नान	18
7. सूर्य किरण चिकित्सा : तेल आवेशित करना	21
8. सूर्य किरण चिकित्सा : जल आवेशित करना	24
9. जल तत्व चिकित्सा : गरम-ठंडे पानी का कटि स्नान	27
10. जल तत्व चिकित्सा : ठंडे पानी का रीढ़ स्नान	30
11. जल तत्व चिकित्सा : गरम पाद स्नान	33
12. जल तत्व चिकित्सा : भाप स्नान	36
13. जल तत्व चिकित्सा : जोड़ों के दर्द के लिए स्थानीय वाष्प स्नान	39
14. जल तत्व चिकित्सा : सर्वांग गीली चादर लपेट	42
15. जल तत्व चिकित्सा : छाती की गरम-ठंडी लपेट	45
16. मिट्टी चिकित्सा हेतु मिट्टी का संग्रह करना एवं मिट्टी को तैयार करने की विधि	48
17. मिट्टी की पट्टी की प्रयोग विधि	52
18. पृथ्वी तत्व चिकित्सा के अंतर्गत उदर प्रदेश की ठंडी मिट्टी की पट्टी	55
19. पृथ्वी चिकित्सा के अंतर्गत पेड़ की मिट्टी की पट्टी	58
20. पृथ्वी चिकित्सा के अंतर्गत वक्ष/छाती की मिट्टी की पट्टी	61
21. पृथ्वी चिकित्सा के अंतर्गत घुटने की मिट्टी की पट्टी	64
22. पृथ्वी चिकित्सा के अंतर्गत रीढ़ की मिट्टी की पट्टी	67
23. प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा स्त्री रोगों में कष्ट आर्तव के उपचार की विधि	70

24. बच्चों में श्वसन संबंधित रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा	73
25. बच्चों को कुपोषण संबंधित रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा	75
26. प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा श्वसन तंत्र रोगों में दमा के उपचार की विधि	77
27. पाचन संबंधित रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा	80
28. प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा पाचन के रोगों में कब्ज के उपचार की विधि	82
29. मूत्र विकार संबंधित रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा	85
30. प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा मस्क्युलो-स्केलेटल तंत्र के रोगों में आर्थराइटिस के उपचार की विधि	87
31. प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा मस्क्युलो-स्केलेटल तंत्र के रोगों में मांसपेशियों में दर्द व जकड़न के उपचार की विधि	90
32. प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा तंत्रिका तंत्र के रोगों में माइग्रेन के उपचार की विधि	93
33. प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा तंत्रिका तंत्र के रोगों में अनिद्रा के उपचार की विधि	96
34. प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा जीवन शैली संबंधित रोगों में उच्च रक्तचाप के उपचार की विधि	99
35. प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा जीवन शैली संबंधित रोगों में निम्न रक्तचाप के उपचार की विधि	102
36. प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा जीवन शैली संबंधित रोगों में थायराइड के उपचार की विधि	105
37. प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा जीवन शैली संबंधित रोगों में मोटापे के उपचार की विधि	108
38. प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा जीवन शैली संबंधित रोगों में मधुमेह के उपचार की विधि	111
39. प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा जीवन शैली संबंधित रोगों में तनाव के उपचार की विधि	114
40. प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा नेत्र रोगों में नेत्र ज्योति बढ़ाने के उपचार की विधि	117



1

रोगों के विभिन्न कारणों की तालिका तैयार करना

उद्देश्य

रोगों के विभिन्न कारणों की तालिका तैयार करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप, रोगों के प्रमुख कारण विजातीय द्रव्य के साथ-साथ, विभिन्न कारणों को समझा पाने में सक्षम होंगे।

आवश्यक उपकरण/सामग्री

कॉपी, पेन, पेंसिल, चार्ट पेपर, स्वास्थ्य एवं प्राकृतिक चिकित्सा से संबंधित पुस्तकें आदि।

प्रक्रिया

कक्षा में अपने सहपाठियों के साथ रोग व उसके कारणों की चर्चा करेंगे व उसे तालिकाबद्ध कर चार्ट तैयार करेंगे।

विधि

- शिक्षार्थी 3-4 के समूहों में बंट जायेंगे।
- रोगों के प्रमुख कारण, विजातीय द्रव्य संचित होने के कारण तथा विभिन्न कारणों पर भी जानकारी इकट्ठा करेंगे।
- आपसी चर्चा करके उन्हें तालिका के रूप में या किसी अन्य सरलीकृत रूप में चार्ट पर तैयार करेंगे।

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

अवलोकन

- रोग होने में प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत तथा विजातीय द्रव्य के शरीर में संचित होने के मुख्य कारणों को चिन्हित कर पायेंगे।

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



2

रोगी का इतिवृत लेना तथा रोगी का परीक्षण करते हुए रोगी निदान पत्र भरना

उद्देश्य

रोगी का इतिवृत लेना तथा रोगी का परीक्षण करते हुए रोगी निदान पत्र भरना।

- इस अभ्यास को करने के बाद आप रोगी के रोग का इतिहास जान पायेंगे तथा रोग का निदान कर पाने में सक्षम होंगे।

आवश्यक उपकरण/सामग्री

निदान पत्रक, पेन/पेंसिल, थर्मामीटर, रक्त चाप मापने की मशीन, स्टेथोस्कोप आदि।

प्रक्रिया

शिक्षार्थी विभिन्न प्राकृतिक चिकित्सालयों में जाकर रोगियों को देखेंगे व उनका इतिवृत निदान पत्रक में रिकॉर्ड करेंगे व उनका निदान बनायेंगे।

विधि

- शिक्षार्थी विभिन्न प्राकृतिक चिकित्सालयों में जायेंगे।
- विभिन्न प्रकार के रोगियों को देखेंगे व उनके रोग की जानकारी प्राप्त करेंगे।
- निदान पत्रक के अनुसार इतिवृत रिकॉर्ड करेंगे व संभावित निदान बनायेंगे।

नोट: शिक्षार्थी 10 विभिन्न रोगियों की निदान पत्रक केस की जानकारी लेंगे और भरेंगे।

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

अवलोकन

- रोगी का इतिवृत्त जानना एक कला है और एक अच्छा चिकित्सक वही होता है जो रोगी के इतिवृत्त को भली-भांति उससे निकाल पाए। रोगी का आधे से ज्यादा निदान उसके सही इतिवृत्त लेने से ही हो जाता है, अतः शिक्षार्थी जान पायेगा कि रोगी का इतिहास कैसे पता करना है।
- शिक्षार्थी जान पाने में सक्षम होगा कि निदान पत्रक में पूछे गए प्रश्नों का महत्व क्या है और ये क्यों अनिवार्य है।
- रोग का उम्र से, लिंग से, सामाजिक परिस्थिति से, व्यवसाय से क्या संबंध है, यह बताने में शिक्षार्थी सक्षम होगा।

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

शिक्षार्थी का नाम :
नामांकन संख्या :
संस्थान का नाम व पता :
.....

विषय - 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

रोगी निदान पत्रक प्रारूप

नाम (Name) : आयु (Age) : लिंग (Sex) :

पता (Address) :

दूरभाष फोन नंबर/मोबाइल (Phone/Mobile) :

वैवाहिक स्थिति (Marital Status) :

व्यवसाय (Occupation) :

.....

निदान

वर्तमान व्याधि की मुख्य शिकायतें (Chief complaints of present illness)

.....
.....
.....
.....

पूर्वव्याधि का इतिवृत्त (History of past illness)

.....
.....
.....
.....

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

परिवारिक इतिवृत्त (Family History)

.....

.....

.....

.....

व्यक्तिगत इतिवृत्त (Personal History)

खान-पान की आदतें (Food Habits) : शाकाहारी/मांसाहारी

- भोजन के प्रकार अधिक तेल युक्त, मिर्च मसाले आदि

मल-त्याग की आदत (Bowel Habit) : कब्ज (Constipation) आदि

निद्रा (Sleep) : गहरी (Sound) आदि

व्यसन (Addiction) :

व्यवसायिक इतिवृत्त (Occupational history)

.....

.....

महामारी संबंधी इतिवृत्त

- कितनी उम्र में आरंभ हुई
- आखिरी बार आने का समय (LMP)
- नियमित/अनियमित
- कितने दिन के लिए
- कितने दिनों के बाद आती है
- रक्त कितना आता है (सामान्य से अधिक/सामान्य/सामान्य से कम)
- मासिक आने से पहले या दौरान कोई परेशानी
- किसी गर्भ निरोधक का सेवन (विवाहित महिलाओं के लिए)



टिप्पणियाँ

प्रसूति संबंधी इतिवृत

- कितने बच्चे हैं
- सबसे छोटा बच्चा कितने साल का है
- उनका जन्म कहां हुआ (घर/किसी संस्थान में)
- उनका जन्म पूर्ण समय पर हुआ या समय से पहले
- प्रसूति सामान्य थी या ऑपरेशन से (यदि ऑपरेशन से हुई थी तो क्या कारण था)
.....
- कोई गर्भपात कराया या हुआ तो नहीं

रोगी परीक्षा

1. नाडी परीक्षण
संख्या गति लयबद्धता स्पर्श
2. जिह्वा परीक्षण
वर्ण आकार स्थिति
3. आंखों का परीक्षण
वर्ण आकार स्थिति
4. मूत्र परीक्षण
मात्रा वर्ण पारदर्शिता गंध
5. मल परीक्षण
मात्रा वर्ण आकृति एवं संगठन गंध
6. रोगी का स्पर्श
शीत या उष्ण तापमान रक्तचाप
गुरु या लघु
मृदु या कठोर
चिकना या खर (रूक्ष)
शूल/निःशूल

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

7. रोगी का श्रवण

फेफड़ों का स्वर प्राकृत/अप्राकृत

हृदय का स्वर प्राकृत/अप्राकृत

आंत्रकूजन

संधिस्फुटन

कंठकूजन

8. शरीर की आकृति

● बनावट (गठा हुआ/स्थूल/कृश)

● शरीर में कहीं कोई सूजन

● शरीर का वर्ण (पीला/नीला/लाल)

● हाथों/पैरों की अंगुलियों के जोड़ों में कोई विकृति

जांचें

(यदि कोई है तो)

● रक्त जांच

.....

● संबंधित अंग की क्ष-किरण (एक्स-रे) जांच

.....

● मूत्र परीक्षण

.....

● अल्ट्रासाउण्ड की रिपोर्ट

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



3

सामान्य स्वास्थ्य/शरीर शुद्धि के लिए साप्ताहिक उपवास

उद्देश्य

सामान्य स्वास्थ्य/ शरीर शुद्धि के लिए साप्ताहिक उपवास कराना।

- इस अभ्यास को कराने के पश्चात् आप सामान्य स्वास्थ्य वृद्धि एवं शरीर शुद्धि कराने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

कागजी नींबू, पानी, एनिमा यंत्र, मिट्टी की पट्टी, आसन आदि।

दिशा-निर्देश

- इच्छुक व्यक्ति को आश्वासन दें।
- इच्छुक व्यक्ति को मानसिक रूप से उपवास के लिए तैयार करें।
- उपवास से एक दिन पूर्व अल्पाहार लेने को कहें।
- उपवास के दौरान मन को शांत रखने के लिए कहें।
- इच्छुक व्यक्ति का रक्तचाप, नाड़ी दर और तापमान अवश्य जांच लें।

विधि

- इच्छुक व्यक्ति को नित्य कर्म से निवृत्त होने के पश्चात् मिट्टी की पट्टी लेने को कहें।
- मिट्टी की पट्टी के पश्चात् आवश्यकतानुसार प्राकृतिक चिकित्सा लेने को कहें जैसे- तैल मालिश, वाष्प स्नान, कटि स्नान आदि ।

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

- तत्पश्चात सूक्ष्म व्यायाम, आसन व प्राणायाम सामर्थ्य अनुसार कराएं।
- सुबह 7 बजे 250 ml नींबू पानी लेने के लिए कहें।
- नींबू पानी का सेवन ढाई से तीन घंटे के अंतराल पर 6-7 बार कराएं।
- मन को शांत रखते हुए दिन भर ईश्वर का ध्यान कराएं।

नोट

- पेट साफ न होने की स्थिति में एनिमा का प्रयोग कराएं।
- नींबू पानी बिना नमक, चीनी व मसाले का होना चाहिए।
- नींबू पानी के अतिरिक्त सादे गुनगुने पानी का प्रयोग कराएं।
- मौन साधना पर ध्यान देना चाहिए।

लाभ

- सामान्य जन के लिए यह उपवास लाभदायक है।
- बैठ कर काम करने वाले व्यक्तियों के लिए यह बहुत ही लाभप्रद है।
- पाचन तंत्र को सुव्यवस्थित करता है।
- उदर संबंधी समस्याएँ समाप्त होती हैं।
- मन शांत होता है।
- शरीर में स्फूर्ति आती है।
- शरीर से विजातीय द्रव्यों का पाचन व निष्कासन होता है।
- शारीरिक और मानसिक व्याधियों में आराम मिलता है।

सावधानियां

1. सामर्थ्य से अधिक शारीरिक श्रम न करे।
2. कमजोरी, चक्कर आने की स्थिति में उपवास तोड़ देना चाहिए।
3. दुर्बल व्यक्ति, मासिक धर्म के दौरान, गर्भवती स्त्री, बालावस्था, क्षय रोग, मधुमेह आदि में यह उपवास नहीं कराना चाहिए।

अवलोकन

किन्हीं 5 व्यक्तियों पर साप्ताहिक उपवास का प्रभाव देखें व तालिका भरें।

क्र.सं.	प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	मन शक्ति पर प्रभाव				
2.	पाचन तंत्र पर प्रभाव				
3.	मानस पटल पर प्रभाव				



टिप्पणियाँ

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

4

अम्लपित्त रोग दूर करने के लिए सांयकालीन उपवास

उद्देश्य

अम्लपित्त रोग दूर करने के लिए सांयकालीन उपवास कराना।

- इस अभ्यास को कराने के पश्चात् आप अम्लपित्त रोग दूर करने के लिए सांयकालीन उपवास कराने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

मौसमी सब्जियां और उनका सूप आदि।

दिशा-निर्देश

- इच्छुक व्यक्ति को आश्वासन दें।
- इच्छुक व्यक्ति को मानसिक रूप से उपवास के लिए तैयार करें।
- उपवास से एक दिन पूर्व अल्पाहार लेने को कहें।
- उपवास के दौरान मन को शांत रखने के लिए कहें।
- इच्छुक व्यक्ति का रक्तचाप, नाड़ी दर और तापमान अवश्य जांच लें।

विधि

- रोगी को सांयकालीन भोजन का त्याग कराएं और उसे मौसमी सब्जियों का सूप रुचि अनुसार सेवन कराएं।
- मन को शांत रखते हुए दिन भर ईश्वर का ध्यान कराएं।



टिप्पणियाँ

नोट

- पेट साफ न होने की स्थिति में एनिमा का प्रयोग कराएं।
- सूप में घी, वनस्पति तेल, चीनी व मसाले आदि का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- सेंधा नमक का प्रयोग कराएं।
- मौन साधना पर ध्यान देना चाहिए।

इसी प्रकार से विभिन्न रोगों में विभिन्न प्रकार के उपवास कराये जा सकते हैं।

लाभ

- सामान्य जन के लिए यह उपवास लाभदायक है।
- बैठ कर काम करने वाले व्यक्तियों के लिए यह बहुत ही लाभप्रद है।
- पाचन तंत्र को सुव्यवस्थित करता है।
- उदर संबंधी समस्याएँ जैसे अम्लपित्त, जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है।
- मन शांत होता है।
- शरीर में स्फूर्ति आती है।
- शरीर से विजातीय द्रव्यों का पाचन व निष्कासन होता है।
- शारीरिक और मानसिक व्याधियों में आराम मिलता है।

सावधानियां

1. सामर्थ्य से अधिक शारीरिक श्रम न करे।
2. कमजोरी, चक्कर आने की स्थिति में उपवास तोड़ देना चाहिए।
3. दुर्बल व्यक्ति, मासिक धर्म के दौरान, गर्भवती स्त्री, बालावस्था, क्षय रोग, मधुमेह आदि में यह उपवास नहीं कराना चाहिए।

अवलोकन

किन्हीं 5 व्यक्तियों पर साप्ताहिक उपवास का प्रभाव देखें व तालिका भरें।

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

क्र.सं.	प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	मन शक्ति पर प्रभाव				
2.	पाचन तंत्र पर प्रभाव				
3.	मानस पटल पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

5

वायु तत्व चिकित्सा

उद्देश्य

वायु तत्व चिकित्सा में मर्दन या मालिश करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप तेल के द्वारा मर्दन करने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

मर्दन के लिए मेज, तेल, तौलिया, तेल गरम करने के लिए बर्तन आदि।

दिशा-निर्देश

- रोगी को आश्वासन दें।
- मालिश करने से पूर्व रोगी शौच क्रिया आदि से निवृत्त होना चाहिए।
- रोगी खाना खाने के 3 घंटे बाद ही मालिश कराये।
- मालिश का आरंभ पैर से कराएं।
- सप्ताह में 2-3 दिन मालिश अवश्य कराएं।
- मालिश से पूर्व रोगी का रक्तचाप, नाड़ी दर और तापमान अवश्य जाँचे।

विधि

- रोगी को पेट के बल लिटाकर शरीर को ढीला छोड़ने को कहें।
- पहले पीठ पर रीढ़ की हड्डी से नीचे की तरफ हथेली से दोनों ओर गोलाकार घुमाकर मालिश करें व हाथ से थपकी दें।

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

- तत्पश्चात् रोगी को पीठ के बल लिटाकर नाभि के चारों ओर बायीं से दायीं ओर हथेली से मालिश करें।
- नाभि को मध्य में बार-बार दबाकर छोड़ें।
- इसके बाद बाहों का मर्दन बारी-बारी करें।
- बाहों की मालिश नीचे से ऊपर की ओर करें।
- तत्पश्चात् टांगों में घुमावदार मर्दन करें।
- सिर पर तेल लगाकर हथेली से थपकी व उँगलियों से पूरे सिर में कंपन करें।

लाभ

- शरीर सुंदर व सुडौल बनता है।
- जीवनीय शक्ति बढ़ती है।
- मांसपेशियां व हड्डियाँ मजबूत होती हैं व उनमें लचीलेपन व बल की वृद्धि होती है।
- पाचन तंत्र सुचारू रूप से कार्य करता है।
- पूर्ण शरीर में रक्त का उचित संचार होता है।
- शरीर की थकावट दूर होती है।
- विजातीय द्रव्यों का निष्कासन होता है।
- त्वचा कोमल, कांतियुक्त व स्वस्थ होती है।

सावधानियाँ

- खाना खाने के तुरंत बाद या पहले मालिश नहीं करनी चाहिए।
- अत्यधिक गरम तेल का प्रयोग न करें, इससे त्वचा जलने का डर रहता है।
- स्थानिक मालिश 15-20 मिनट से अधिक देर तक नहीं करनी चाहिए और पूरे शरीर की मालिश में 40 मिनट लगाए जा सकते हैं।
- उच्च रक्तचाप में मालिश सर्वप्रथम सिर से आरंभ करके पैरों पर समाप्त करें।
- मालिश के तुरंत पश्चात् ठंडे पानी का स्नान न कराएं।

अवलोकन

किन्हीं 5 रोगियों पर मालिश का प्रभाव देखें:

क्र.सं.	प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	जोड़ों के दर्द पर प्रभाव				
2.	पाचन तंत्र पर प्रभाव				
3.	मांसपेशियों पर प्रभाव				
4.	मानस पटल पर प्रभाव				



टिप्पणियाँ

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

6

कुने का धूप स्नान

उद्देश्य

कुने का धूप स्नान कराना।

- इस अभ्यास को कराने के पश्चात् आप कुने का धूप स्नान कराने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

केले के पत्ते, ऐसा निर्वात स्थान जहां सूर्य की किरणें सीधी पड़ती हों, सूती चादर आदि।

दिशा-निर्देश

- रोगी को आश्वासन दें।
- रोगी को धूप स्नान कराने से पूर्व 2 गिलास पानी पिलाएँ।
- धूप स्नान से पूर्व रोगी रक्तचाप और तापमान जांच करें।
- धूप स्नान के बीच-बीच में रोगी से उसके शरीर के बारे में पूछते रहें और पानी पिलाते रहें।
- धूप स्नान के समय रोगी का सिर छाया में रहे अथवा उसकी आँखों पर केले के पत्ते तथा सिर पर गीला तौलिया रखें।
- रोगी की स्थिति के अनुसार इसे सप्ताह में 3-4 बार दें।

विधि

- रोगी को निर्वस्त्र धूप में लिटाएँ और केले के पत्तों से उसके शरीर को ढक दें। यदि केले के पत्ते न मिलें तो हरे रंग के गीले कपड़े से भी शरीर को ढका जा सकता है।

- इसी स्थिति में रोगी को 30-45 मिनट तक रखें।
- तत्पश्चात् रोगी को ठंडे पानी से स्नान कराएं।
- इसके पश्चात् रोगी के सामर्थ्यानुसार कटि स्नान या मेहन स्नान कराएं।

लाभ

- जीर्ण रोग जैसे आर्थराइटिस, उभरी हुई गांठे, रसोली, तपेदिक, गठिया, पेशाब में एलब्यूमिन आदि में लाभदायक है।
- विजातीय द्रव्य के निष्कासन में सहायता करता है।

सावधानियाँ

- धूप का स्थान निर्वात हो (जहां वायु का प्रवेश न होता हो या वायु सीधी न आती हो)।
- धूप स्नान का समय रोगी की स्थिति के अनुसार निर्धारित करना चाहिए।
- सूर्य स्नान देते समय यदि कोई उपद्रव होने की संभावना हो तो उसके निवारण के लिए पहले से ही तैयारी रखें।
- यदि रोगी असहज अनुभव करे (सिरदर्द, चक्कर आना आदि) तो सूर्य स्नान तुरंत समाप्त कर दें और उसे ठंडे पानी का स्नान कराएं।

अवलोकन

कुने का धूप स्नान किन्हीं 5 रोगियों को कराएं तथा उसका प्रभाव नोट करें।

क्र.सं.	प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	जोड़ों के दर्द पर प्रभाव				
2.	पाचन तंत्र पर प्रभाव				
3.	मानस पटल पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

विषय - 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....
.....
.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



7

सूर्य किरण चिकित्सा : तेल आवेशित करना

उद्देश्य

सूर्य की सप्त रश्मियों के द्वारा तेल आवेशित करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप सूर्य की किरणों के द्वारा विभिन्न प्रकार के तेल आवेशित करने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

आवेशित करने के लिए विभिन्न प्रकार के तेल जैसे तिल का तेल, नारियल तेल आदि, जिस रंग का तेल बनाना है उस रंग की काँच की बोतल, लकड़ी का पट्टा, कॉर्क (बोतल का मुख बंद करने के लिए)।

दिशा-निर्देश

- तेल आवेशित करने की बोतलें स्वच्छ व सूखी हुई हों। उनमें किसी प्रकार की कोई नमी न हो।
- तेलों को आवेशित करने के लिए उसी रंग की बोतल का प्रयोग करें जिसकी आपको रोगानुसार आवश्यकता है।
- यदि किसी रंग की बोतल उपलब्ध न हो तो पारदर्शी काँच की बोतल पर उसी रंग के सेलोफिन पेपर को लपेटकर भी उस रंग का तेल आवेशित किया जा सकता है।
- आवेशित करते समय तेल की शीशी को हमेशा लकड़ी के पट्टे ही रखें।

विधि

- जिस रंग का और जो तेल आवेशित करना हो, उसे साफ व सूखी बोतल में भर लें और कॉर्क लगा दें।

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

- प्रातः लगभग 9 से 10 बजे के बीच इसे लकड़ी के पट्टे पर रख कर, ऐसे स्थान पर रखें जहां धूप सीधी पड़ती हो।
- और इसे ऐसी ही स्थिति में शाम 4.30-5.00 बजे तक रखें।
- तत्पश्चात् इसे वहाँ से हटाकर लकड़ी की अलमारी में ऐसी जगह रखें, जहां इस पर किसी प्रकार की रोशनी न पड़े।
- यह प्रक्रिया लगभग 30-60 दिन तक दोहरानी चाहिए।

नोट: गर्मियों में तेल 30 दिन में तथा सर्दियों में 60 दिन में आवेशित होता है।

लाभ

लाल रंग से आवेशित तेल

- जोड़ों का दर्द
- वात रोग
- फेफड़ों से कफ निकालने के लिए
- पेट दर्द
- कमर दर्द आदि।

हरे रंग का तेल

- यकृत, प्लीहा, गुर्दे, पेट आदि के दर्द में उपयोगी।

नीले रंग का तेल

- दाद, खाज- खुजली, फोड़े-फुंसी, एग्जिमा आदि
- जलने पर या जलने से हुए घाव पर
- तेज बुखार
- सिर दर्द
- बाल झड़ने, असमय सफेद होने में
- अनिद्रा आदि में।

सावधानियाँ

- बोतल में नमी बिलकुल भी नहीं होनी चाहिए अन्यथा तेल खराब हो जाएगा।
- बोतल पूरी भरी नहीं होनी चाहिए।
- बोतल को हमेशा लकड़ी के पट्टे या फट्टे पर ही रखना चाहिए।
- तेल को सुबह 9-10 के बीच धूप में रख देना चाहिए और शाम 4.30-5.00 के बीच वहाँ से हटाकर लकड़ी की अलमारी में ही रख देना चाहिए।
- तेल आवेशित होने की प्रक्रिया में कॉर्क को बार-बार हटाकर न देखें।
- तैयार आवेशित तेल को संरक्षित रखने के लिए हर तीन महीने के अंतराल पर 4-5 दिन तक धूप में रख देना चाहिए।



टिप्पणियाँ

अवलोकन

किन्हीं 2 तेलों को विभिन्न रंगों में आवेशित करके रोगानुसार प्रयोग करें।

परिणाम

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

8

सूर्य किरण चिकित्सा : जल आवेशित करना

उद्देश्य

सूर्य की सप्त रश्मियों के द्वारा जल आवेशित करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप सूर्य की किरणों के द्वारा जल आवेशित करने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

आवेशित करने के लिए जल, जिस रंग का जल बनाना है उस रंग की काँच की बोतल, लकड़ी का पट्टा, कॉर्क (बोतल का मुख बंद करने के लिए)।

दिशा-निर्देश

- जल आवेशित करने की बोतलें स्वच्छ होनी चाहिए।
- आवेशित करने के लिए जल साफ-स्वच्छ या फिल्टर का होना चाहिए।
- जल आवेशित करने के लिए उसी रंग की बोतल का प्रयोग करें जिसकी आपको रोगानुसार आवश्यकता है।
- यदि किसी रंग की बोतल उपलब्ध न हो तो पारदर्शी काँच की बोतल पर उसी रंग के सेलोफिन पेपर को लपेटकर भी उस रंग का जल आवेशित किया जा सकता है।
- आवेशित करते समय जल की शीशी को हमेशा लकड़ी के पट्टे ही रखें।

विधि

- जिस भी रंग का जल आवेशित करना हो, उसे उसी रंग की साफ व स्वच्छ बोतल में भर लें और कॉर्क लगा दें।



- प्रातः लगभग 9 से 10 बजे के बीच इसे लकड़ी के पटरे पर रख कर, ऐसे स्थान पर रखें जहां धूप सीधी पड़ती हो और इसे ऐसी ही स्थिति में शाम 4.30-5.00 बजे तक रखें।
- तत्पश्चात् इसे वहाँ से हटाकर लकड़ी की अलमारी में ऐसी जगह रखें, जहां इस पर किसी प्रकार की रोशनी न पड़े।
- यह प्रक्रिया 24-48 घंटे तक दोहरानी चाहिए।

नोट: गर्मियों में जल 24 घंटे में तथा सर्दियों में 48 घंटे में आवेशित होता है।

लाल रंग के पानी का अंतः प्रयोग नहीं करना चाहिए।

प्रयोग

आयु	मात्रा
1 दिन से 1 माह तक	2.5 ml
1 माह से 3 माह तक	5 ml
3 माह से 1 वर्ष तक	7.5 ml
1 वर्ष से 5 वर्ष तक	10 ml
5 वर्ष से 10 वर्ष तक	12.5 ml
10 वर्ष से 15 वर्ष तक	20-25 ml
15 वर्ष से ऊपर	50 ml

सावधानियाँ

- बोतल पूरी भरी नहीं होनी चाहिए।
- बोतल को हमेशा लकड़ी के पटरे या फट्टे पर ही रखना चाहिए।
- दो अलग-अलग रंग की बोतलों के बीच विशेष दूरी बनाकर रखें ताकि एक की छाया दूसरे पर पड़कर रंग प्रभावित न हो।
- जल को सुबह 9-10 के बीच धूप में रख देना चाहिए और शाम 4.30-5.00 के बीच वहाँ से हटाकर लकड़ी की अलमारी में ही रख देना चाहिए।
- जल आवेशित होने की प्रक्रिया में कॉर्क को बार-बार हटाकर न देखें।

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

अवलोकन

जल को किन्हीं 3 रंगों से आवेशित करके रोगनुसार प्रयोग करें।

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



जल तत्व चिकित्सा : गरम-ठंडे पानी का कटि स्नान

उद्देश्य

जल तत्व चिकित्सा में गरम-ठंडे पानी का कटि स्नान (hip bath) कराना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप कटि स्नान कराने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

2 कटि स्नान टब, गरम व ठंडा पानी, 2 तौलियाँ, लकड़ी का पटरा आदि।

समयावधि: 15-20 मिनट

दिशा-निर्देश

- रोगी को आश्वासन दें।
- कटि स्नान से पूर्व रोगी शौच क्रिया आदि से निवृत्त होना चाहिए।
- रोगी को खाना खाने के 3-4 घंटे बाद ही कटिस्नान कराएं।
- स्नान से पूर्व कटि का सूखा घर्षण करें।
- रोगी को स्नान से पूर्व 1-2 गिलास जल पिलाएँ।
- सप्ताह में 1- 2 दिन कटि स्नान अवश्य कराएं।
- कटि स्नान से पूर्व रोगी का रक्तचाप, नाड़ी दर और तापमान अवश्य जाँचे।

विधि

- रोगी को कटि स्नान टब में बैठने से पूर्व सिर पर भीगा तौलिया रखें।

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

- रोगी को सर्वप्रथम गरम पानी वाले टब में 5 मिनट बैठाएँ। टब में जल का स्तर नाभि व जांघों तक होना चाहिए।
- टब में बैठने के उपरांत दोनों पैर लकड़ी के पटरे पर रखवाएँ।
- तत्पश्चात् सूखे छोटे रोयेंदार तौलिये से नाभि के चारों ओर पेडू, जांघ और जनेन्द्रियों के आसपास गोलाई में घर्षण करवाएँ।
- इसके तुरंत बाद ठंडे पानी वाले टब में रोगी को 3 मिनट के लिए बैठाएँ।
- गरम व ठंडे जल के इस क्रम को 3 बार दोहराएँ।
- गरम-ठंडे जल के स्नान को गरम जल से प्रारम्भ करते हुए ठंडे जल पर समाप्त करें।
- निर्धारित समय के बाद रोगी को टब से निकलने व उदर प्रदेश को सूती तौलिये से अच्छी प्रकार से पोंछने का निर्देश दें।

लाभ

- उदर प्रदेश के रक्त संचार में वृद्धि होती है।
- पाचन संस्थान सुदृढ़ होता है।
- मधुमेह, पीलिया, मासिक धर्म संबंधी, प्रोस्टेट ग्रंथि से संबन्धित रोगों में लाभ मिलता है।
- पेट का मोटापा व यकृत विकार जैसे गंभीर रोगों में शीघ्र लाभ प्राप्त होता है।

सावधानियाँ

- खाना खाने के तुरंत बाद या पहले कटि स्नान नहीं देना चाहिए।
- निर्वात स्थान में देना चाहिए।
- पानी अत्यधिक गरम या ठंडा नहीं होना चाहिए।
- खूनी बवासीर में यह स्नान नहीं देना चाहिए।
- गर्भवती स्त्री व माहवारी के दौरान यह स्नान वर्जित है।

अवलोकन

किन्हीं 5 रोगियों पर कटि स्नान का प्रभाव देखें:

क्र.सं.	प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	यकृत पर प्रभाव				
2.	पाचन तंत्र पर प्रभाव				
3.	पेट के मोटापे पर प्रभाव				
4.	मानस पटल पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

10

जल तत्व चिकित्सा : ठंडे पानी का रीढ़ स्नान

उद्देश्य

जल तत्व चिकित्सा में ठंडे पानी का रीढ़ स्नान (spinal bath) कराना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप रीढ़ स्नान कराने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

रीढ़ स्नान टब, ठंडा पानी, 2 तौलियाँ, लकड़ी का पटरा आदि।

समयावधि: 15-20 मिनट

दिशा-निर्देश

- रोगी को आश्वासन दें।
- रीढ़ स्नान से पूर्व रोगी शौच क्रिया आदि से निवृत्त होना चाहिए।
- रोगी को खाना खाने के 3-4 घंटे बाद ही कटि स्नान कराएं।
- स्नान से पूर्व रीढ़ का सूखा घर्षण करें।
- रोगी को स्नान से पूर्व 1-2 गिलास जल पिलाएँ।
- सप्ताह में 1- 2 दिन रीढ़ स्नान अवश्य कराएं।
- रीढ़ स्नान से पूर्व रोगी का रक्तचाप, नाड़ी दर और तापमान अवश्य जाँचें।

विधि

- रोगी को रीढ़ स्नान टब में लिटाने से पूर्व सिर पर भीगा तौलिया रखें।

- रोगी को रीढ़ स्नान टब में 2-3 इंच ठंडा पानी भर कर पीठ के बल लिटाएँ।
- रोगी के हाथ-पैर एवं सिर जल के बाहर रहेंगे।
- निर्धारित समय के बाद रोगी को टब से निकालकर रीढ़ व कमर को सूती तौलिये से अच्छी प्रकार से पोंछें।
- तत्पश्चात् रोगी को कुछ समय भ्रमण अथवा हल्के व्यायाम का निर्देश दें।

लाभ

- स्नायुओं एवं तंत्रिकाओं को बल प्रदान करता है। विशेष रूप से केंद्रीय तंत्रिका तंत्र पर विशेष प्रभाव करता है।
- रीढ़ स्वस्थ व शक्तिशाली बनती है।
- शरीर में सुन्नपन, आलस्य की अधिकता, भारीपन एवं अवसाद आदि रोगों में लाभकारी प्रभाव पड़ता है।

सावधानियाँ

- खाना खाने के तुरंत बाद या पहले रीढ़ स्नान नहीं देना चाहिए।
- निर्वात स्थान में देना चाहिए।
- पानी अत्यधिक ठंडा नहीं होना चाहिए।
- निम्न रक्तचाप, सियाटिका एवं गंभीर कमर दर्द के रोगियों को यह स्नान नहीं देना चाहिए।
- गर्भवती स्त्री व माहवारी के दौरान यह स्नान वर्जित है।

अवलोकन

किन्हीं 5 रोगियों पर रीढ़ स्नान का प्रभाव देखें:

क्र.सं.	प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	रीढ़ पर प्रभाव				
2.	कमर दर्द पर प्रभाव				
3.	शरीर के उत्साह पर प्रभाव				
4.	मानस पटल पर प्रभाव				

विषय - 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

जल तत्व चिकित्सा : गरम पाद स्नान

उद्देश्य

जल तत्व चिकित्सा में गरम पाद स्नान (hot foot bath) कराना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप गरम पाद स्नान कराने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

गरम पाद स्नान हेतु विशेष टब, गरम पानी, एप्सम साल्ट, तौलिया, आदि।

समयावधि

15-20 मिनट

दिशा-निर्देश

- रोगी को आश्वासन दें।
- गरम पाद स्नान से पूर्व रोगी शौच क्रिया आदि से निवृत्त होना चाहिए।
- रोगी को खाना खाने के 3-4 घंटे बाद ही गरम पाद स्नान कराएं।
- रोगी को स्नान से पूर्व 1-2 गिलास जल पिलाएँ।
- आवश्यकतानुसार सप्ताह में 2- 3 दिन गरम पाद स्नान कराएं।
- गरम पाद स्नान से पूर्व रोगी का रक्तचाप, नाड़ी दर और तापमान अवश्य जाँचे।

विधि

- रोगी के पैरों को गरम पाद स्नान हेतु टब में सहनीय तापक्रम के गरम जल में डुबाएँ।



विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

- तत्पश्चात् रोगी को कंबल से सही प्रकार से लपेट दें जिससे हवा उसके शरीर पर न लगे।
- उसके सिर पर गीला तौलिया रखें।
- बीच-बीच में टब में पानी का तापमान स्थिर रखने के लिए गरम पानी मिलाते रहें।
- निर्धारित समय के बाद रोगी को टब से निकालकर ठंडे पानी के गीले तौलिये से सम्पूर्ण शरीर का घर्षण करें।
- सशक्त रोगी को ठंडे पानी से स्नान करने के लिए कहें।

नोट: गठिया आदि रोगों में गरम पाद स्नान के पानी में एप्सम साल्ट मिलाने से लाभ होता है।

लाभ

- गरम पाद स्नान से शीत प्रकृति के रोगों में लाभ मिलता है।
- पैरों में रक्त संचार बढ़ता है।
- पैरों की पेशियों की थकान दूर होती है तथा उनमें सक्रियता बढ़ती है।
- उच्च रक्तचाप, दमा, पैरों के दर्द, जुकाम, खांसी, सभी प्रकार के गठिया रोग व अन्य वात व्याधियों में लाभकारी है।
- गर्म पाद स्नान से शरीर के समस्त रोम कूप खुल जाते हैं तथा शरीर का विजातीय पदार्थ बाहर निकलता है।
- यह पाद स्नान निर्बल, रक्त अल्पता वालों तथा महिलाओं में रक्त संचालन की व्यवस्था को ठीक करता है।
- सिर दर्द तथा सिर में होने वाले भारीपन को दूर करने में समर्थ है।
- गरम पाद स्नान से रक्त संचार सुधरता है। इस कारण पैरों के घाव, वेरीकोज वेन, दाद, एक्जिमा, गलन तथा नसों के रोगों को दूर करने में, सुन्नपन को दूर करने में लाभप्रद है। चर्म रोग में नीम के पानी का गर्म पाद स्नान अच्छा लाभ पहुंचाता है।
- गर्भाशय की समस्याओं, अनिद्रा, भय, क्रोध, तनाव, कमर, नितंब का दर्द, सुन्नपन, फेफड़ों व बस्ति प्रदेश के रोगों को दूर करने में काफी उपयोगी है।

सावधानियाँ

- निम्न रक्तचाप तथा अत्यधिक कमजोर व्यक्तियों को गर्म पाद स्नान बहुत सावधानी के साथ देना चाहिए।
- गर्म पाद स्नान के पहले रोगी को पानी अवश्य पिला देना चाहिए।

प्रायोगिक पुस्तिका

- पाद स्नान में जब रोगी के शरीर में पसीना आने लगे तब यह स्नान पूर्ण करना चाहिए।
- पैरों में जलन, पैरों के गरम रहने एवं पैरों में अधिक पसीना आने की अवस्था में यह स्नान नहीं देना चाहिए।

अवलोकन

किन्हीं 5 रोगियों पर गरम पाद स्नान का प्रभाव देखें:

क्र.सं.	प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	पैरों की थकान पर प्रभाव				
2.	रक्तचाप पर प्रभाव				
3.	पैरों के दर्द में प्रभाव				
4.	मानस पटल पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

12

जल तत्व चिकित्सा : भाप स्नान

उद्देश्य

जल तत्व चिकित्सा में भाप स्नान (steam bath) कराना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप भाप स्नान कराने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

भाप स्नान के लिए केबिन, स्टूल, तौलिया, लकड़ी का पटरा आदि।

समयावधि

आवश्यकतानुसार

दिशा-निर्देश

- रोगी को आश्वासन दें।
- भाप स्नान से पूर्व रोगी शौच क्रिया आदि से निवृत्त होना चाहिए।
- रोगी को खाना खाने के 3-4 घंटे बाद ही भाप स्नान कराएं।
- रोगी को स्नान से पूर्व 1-2 गिलास जल पिलाएँ।
- भाप स्नान से पूर्व रोगी का रक्तचाप, नाड़ी दर और तापमान अवश्य जाँचे।

विधि

- रोगी को निर्वस्त्र या कम से कम कपड़ों में भाप स्नान के केबिन में स्टूल पर बैठाएँ।
- अब रोगी के सिर पर भीगा तौलिया रखें।



- सिर को ठंडा रखने के लिए बीच-बीच में तौलिए पर पानी डालते रहें।
- इसी अवस्था में रोगी को सर्वांग भाप लेते रहने के लिए कहें।
- जब रोगी के नाक पर, माथे पर हल्की-हल्की पसीने की बूंदें दिखने लगे तो भाप स्नान बंद कर दें।
- तत्पश्चात् रोगी को बाहर निकालकर सशक्त रोगी को ठंडे पानी का फव्वारा स्नान दें। तत्पश्चात् शरीर की सामान्य अवस्था होने पर सूखे तौलिये से पोंछकर कपड़े पहनकर आराम करने का निर्देश दें।
- कमजोर रोगी को सूखे तौलिये से पोंछकर कपड़े पहनकर आराम करने का निर्देश दें।

लाभ

- भाप स्नान वात रोगों जैसे गठिया, लकवा और जोड़ों के दर्द में अत्यधिक लाभकारी है।
- थकान दूर करता है तथा शारीरिक दर्द से निवृत्ति देता है।
- मधुमेह, पीलिया, गुर्दे संबंधी, यकृत सम्बन्धी रोगों में लाभकारी है।
- रतिज रोगों जैसे शिफलिस, सुजाक में भी उपयोगी है।
- किसी प्रकार के त्वचा रोग जैसे एग्जिमा, डर्मेटाइटिस, त्वचा में शुष्कता इत्यादि के उपचार में लाभदायक है।
- श्वास नली प्रदाह को शांत करता है।
- मोटापा नाशक है।

सावधानियाँ

- खाना खाने के तुरंत बाद या पहले भाप स्नान नहीं देना चाहिए।
- उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, चक्कर आना, हृदय रोगी, अधिक कमजोर रोगी, महिलाओं में मासिक स्राव के समय, गर्भावस्था, अधिक छोटे बच्चों व वृद्ध लोगों को यह नहीं देना चाहिए।
- इस बात की जांच अवश्य कर लेनी चाहिए की कहीं से भाप तो नहीं निकल रही।
- रोगी को भाप कक्ष में ले जाते समय सावधानी से बैठाना और निकालना चाहिए।
- यदि शरीर में घबराहट, बेचैनी या चक्कर आने लगे तो भाप स्नान को तुरंत बंद कर देना चाहिए और एक गिलास पानी पिलाना चाहिए।

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

- भाप स्नान करने के बाद उस के शरीर में हवा का झोंका बिल्कुल न लगे। भाप स्नान करने के बाद तुरंत फव्वारा स्नान लेकर ही भाप कक्ष से निकलना चाहिये।

अवलोकन

किन्हीं 5 रोगियों पर भाप स्नान का प्रभाव देखें:

क्र.सं.	प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5
1.	शरीर की अकड़न/दर्द पर प्रभाव					
2.	पाचन तंत्र पर प्रभाव					
3.	जोड़ों के दर्द पर प्रभाव					
4.	मानस पटल पर प्रभाव					

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



13

जल तत्व चिकित्सा : जोड़ों के दर्द के लिए स्थानीय वाष्प स्नान

उद्देश्य

जल तत्व चिकित्सा में जोड़ों के दर्द के लिए स्थानीय वाष्प स्नान (local steam bath) कराना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप स्थानीय वाष्प स्नान कराने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

स्थानीय वाष्प स्नान के लिए स्टूल, स्थानीय वाष्प यंत्र, तैलिया, लकड़ी का पटरा आदि।

समयावधि

आवश्यकतानुसार

दिशा-निर्देश

- रोगी को आश्वासन दें।
- भाप स्नान से पूर्व रोगी शौच क्रिया आदि से निवृत्त होना चाहिए।
- रोगी को खाना खाने के 3-4 घंटे बाद ही स्थानीय वाष्प स्नान कराएं।
- रोगी को स्नान से पूर्व 1-2 गिलास जल पिलाएँ।
- स्थानीय वाष्प स्नान से पूर्व रोगी का रक्तचाप, नाड़ी दर और तापमान अवश्य जाँचे।

विधि

- रोगी को स्टूल पर बैठाएँ।

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

- रोगी के जिस भाग पर वाष्प देना है उस भाग के कपड़े हटाएँ तथा बाकी हिस्से ढके रहें।
- वाष्प यंत्र की सहायता से प्रभावित भाग पर वाष्प दें।
- 5-10 मिनट अथवा रोग की अवस्थानुसार भाप दें।
- स्थानीय वाष्प लेने के बाद उस स्थान पर ठंडे तौलिए से घर्षण अवश्य करें अथवा ठंडी पट्टी की लपेट आवश्यकतानुसार प्रयोग में लाएँ।

नोट: इसी प्रकार पेट, पीठ, कमर, छाती आदि पर आवश्यकतानुसार स्थानीय वाष्प दिया जा सकता है।

लाभ

- भाप स्नान वात रोगों जैसे गठिया, लकवा और जोड़ों के दर्द में अत्यधिक लाभकारी है।
- थकान दूर करता है तथा शारीरिक दर्द से निवृत्ति देता है।
- संबन्धित भाग की अकड़न व दर्द में लाभदायक है।

सावधानियाँ

- खाना खाने के तुरंत बाद या पहले भाप स्नान नहीं देना चाहिए।
- स्थानिक भाप स्नान देते समय दूरी का ध्यान रखना चाहिए तथा वाष्प के बीच बीच में निकलने वाली गर्म पानी की बूंदों से बचाव हेतु नोजिल पर कोई कपड़ा या जाली अवश्य रखनी चाहिए।
- किसी खुले घाव पर या त्वचा पर आई हुई अन्य विकृतियां जिसमें चोट, उधड़ी त्वचा हो तो वहां पर स्थानिक भाप स्नान नहीं देना चाहिए।
- स्थानिक भाप देते समय ध्यान रोगी की चेहरे तरफ होना चाहिए, जिससे वह उसके मनोदशा को देख सके कि वह कितनी गर्मी सहन करने लायक है।

अवलोकन

किन्हीं 5 रोगियों पर स्थानीय वाष्प स्नान का प्रभाव देखें:

क्र.सं.	प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5
1.	जोड़ों की अकड़न पर प्रभाव					
2.	जोड़ों की सूजन पर प्रभाव					
3.	जोड़ों के दर्द पर प्रभाव					
4.	मानस पटल पर प्रभाव					

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय - 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

14

जल तत्व चिकित्सा : सर्वांग गीली चादर लपेट

उद्देश्य

जल तत्व चिकित्सा में सर्वांग गीली चादर लपेट (wet sheet pack) कराना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप सर्वांग गीली चादर लपेट कराने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

3 सूती चादर, 2 कंबल, 2 तौलिये, तख्त आदि।

समयावधि

20-30 मिनट

दिशा-निर्देश:

- रोगी को आश्वासन दें।
- सर्वांग गीली चादर लपेट से पूर्व रोगी शौच क्रिया आदि से निवृत्त होना चाहिए।
- रोगी को खाना खाने के 3-4 घंटे बाद ही सर्वांग गीली चादर लपेट कराएं।
- रोगी को सर्वांग गीली चादर लपेट से पूर्व 1-2 गिलास जल पिलाएँ।
- सर्वांग गीली चादर लपेट से पूर्व रोगी का रक्तचाप, नाड़ी दर और तापमान अवश्य जाँचे।

विधि

- सर्वप्रथम एक सूखी चादर को तख्त पर बिछाएँ और यह बिछी ही रहेगी। इसके ऊपर एक सूखा कंबल बिछाएँ।



- इस कंबल के ऊपर एक सूखी चादर पुनः बिछाएँ।
- तत्पश्चात् सूखी चादर के ऊपर गीली चादर बिछाएँ तथा इसी गीली चादर के ऊपर एक बड़ा भीगा तौलिया बिछाएँ।
- अब इस पर रोगी को निर्वस्त्र लिटाएँ तथा तौलिये से क्रमशः कंबल तक लपेट करें। लपेट इस प्रकार करें कि बाहरी हवा का आगमन भीतर न हो तथा गर्दन से ऊपर सिर का भाग खुला रहे।
- निर्धारित समय के बाद कंबल से क्रमशः तौलिये तक खोलें।
- तत्पश्चात् सशक्त रोगी को पूर्ण स्नान व कमजोर रोगी को गीले तौलिये से पोंछकर सूखे सूती कपड़े पहनाकर आराम करने का निर्देश दें।

नोट: छोटे-छोटे और मामूली रोगों में साधारणतः एक बार लपेट देने से आराम आ जाता है, किन्तु पुराने रोगों में इसका प्रयोग बार-बार करना चाहिए। सामान्यतः पुराने रोगों में एक महीने में चार बार लपेट देना काफी होता है। कठिन रोगों में सप्ताह में दो बार भी यह दी सकती है।

लाभ

- जीवनी शक्ति एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता तेजी से बढ़ती है।
- ज्वर की अवस्था में अथवा समस्त शरीर में विजातीय द्रव्य की अधिकता होने पर गीली चादर का प्रयोग बहुत लाभकारी होता है।
- इससे पाचन तंत्र की क्रियाशीलता बढ़ती है जिससे यकृत स्वस्थ सक्रिय बनता है, कब्ज, अपच आदि रोग दूर होते हैं।
- मांसपेशियों की क्रियाशीलता बढ़ती है एवं पेशियों से सम्बंधित दर्द में आराम मिलता है।
- इनके अतिरिक्त जलन, चर्म रोग, अनिद्रा, जुकाम, दमा, अम्लोग, मोटापा, स्वप्न दोष, स्नायु सम्बन्धी रोगों, नए अथवा पुराने रोगों में इस लपेट का लाभकारी प्रभाव होता है।

सावधानियाँ

- खाना खाने के तुरंत बाद या पहले भाप स्नान नहीं देना चाहिए।
- रोगी का शरीर लपेट के समय गर्म होना चाहिए ताकि ठंडी चादर पर लेटने में उसे आराम हो।
- बच्चों, कमजोर एवं वृद्ध रोगी के शरीर को लपेट से पूर्व सूखी मालिश अथवा धूप स्नान अथवा किसी अन्य तरीके से गरम कर लपेट देनी चाहिए। कमजोर रोगी के हाथों को चादर लपेट से बाहर भी रखा जा सकता है तथा गीले कपड़े का परिणाम कम और गरम कम्बलों की संख्या अधिक की जा सकती है।

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

- उच्च रक्तचाप, हृदय रोगी, मिर्गी से ग्रस्त, त्वचा में गहरे घाव, मानसिक तनाव एवं अवसाद से ग्रस्त रोगी को एवं तीव्र रोग की अवस्था में लपेट नहीं देनी चाहिए।
- शरीर के किसी भाग में सूजन होने पर भी लपेट नहीं दें या अत्यंत सावधानीपूर्वक देनी चाहिए।
- रोगी की क्षमतानुसार ही समय निर्धारित करते हुए लपेट देनी चाहिए एवं लपेट काल में रोगी को घबराहट अथवा बेचैनी होने पर लपेट को खोलकर स्नान कराना चाहिए।
- महिलाओं को मासिक स्राव काल तथा गर्भावस्था में यह लपेट नहीं देनी चाहिए।

अवलोकन

किन्हीं 5 रोगियों पर सर्वांग गीली चादर लपेट का प्रभाव देखें:

क्र.सं.	प्रभाव	माह 1	माह 2	माह 3	माह 4
1.	पाचन तंत्र पर प्रभाव				
2.	मांसपेशियों पर प्रभाव				
3.	मोटापे पर प्रभाव				
4.	मानस पटल पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



15

जल तत्व चिकित्सा : छाती की गरम-ठंडी लपेट

उद्देश्य

जल तत्व चिकित्सा में छाती की गरम-ठंडी लपेट (hot and cold chest pack) कराना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप छाती की गरम-ठंडी लपेट कराने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

छाती की लपेट, ठंडा पानी, 2 तौलिये आदि।

समयावधि

15-20 मिनट

दिशा-निर्देश

- रोगी को आश्वासन दें।
- रोगी को खाना खाने के 3-4 घंटे बाद ही छाती की गरम-ठंडी लपेट कराएं।
- लपेट से पहले छाती का सूखा घर्षण अवश्य करें।
- रोगी को छाती की गरम-ठंडी लपेट से पूर्व 1-2 गिलास जल पिलाएँ।
- छाती की गरम-ठंडी लपेट से पूर्व रोगी का रक्तचाप, नाड़ी दर और तापमान अवश्य जाँचे।

विधि

- सर्वप्रथम सूती कपड़े को ठंडे पानी में भिगोकर अच्छे से निचोड़ें।

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

- तत्पश्चात् इसे छाती के चारों ओर लपेटें।
- अब इसके ऊपर सूखी गरम पट्टी (कंबल या फलालेन) लपेटें।
- निर्धारित समय के बाद दोनों पट्टियों को खोलें।
- तत्पश्चात् रोगी को गीले तौलिये से पोंछकर सूखे सूती तौलिये से सूखाएँ व कपड़े पहनने का निर्देश दें।

नोट: इसी प्रकार शरीर के विभिन्न अंगों पर गरम-ठंडी लपेट दी जाती है जिसे उसी स्थानिक नाम से जाना जाता है। जैसे:

1. सिर की गरम-ठंडी लपेट
2. गले की गरम-ठंडी लपेट
3. धड़ की गरम-ठंडी लपेट
4. पेड़ू की गरम-ठंडी लपेट
5. कमर की गरम-ठंडी लपेट
6. जोड़ की गरम-ठंडी लपेट
7. पूर्ण बांह की गरम-ठंडी लपेट
8. पूर्ण टांग की गरम-ठंडी लपेट

लाभ

- जीवनी शक्ति एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता तेजी से बढ़ती है।
- ज्वर की अवस्था में अथवा समस्त शरीर में विजातीय द्रव्य की अधिकता होने पर इस लपेट का प्रयोग बहुत लाभकारी होता है।
- श्वसन तंत्र को मजबूती मिलती है, जिससे दमा आदि रोगों से मुक्ति मिलती है।
- हृदय को बल मिलता है।
- अम्लता की स्थिति में लाभ मिलता है।

सावधानियाँ

- खाना खाने के तुरंत बाद या पहले छाती की गरम-ठंडी लपेट नहीं देनी चाहिए।
- रोगी का शरीर लपेट के समय गर्म होना चाहिए ताकि ठंडी लपेट से उसे आराम हो।

- बच्चों, कमजोर एवं वृद्ध रोगी के शरीर को लपेट से पूर्व सूखी मालिश अथवा धूप स्नान अथवा किसी अन्य तरीके से गरम कर लपेट देनी चाहिए।
- शरीर के किसी भाग में सूजन होने पर भी लपेट नहीं दे या अत्यंत सावधानीपूर्वक देनी चाहिए।
- रोगी की क्षमतानुसार ही समय निर्धारित करते हुए लपेट देनी चाहिए एवं लपेट काल में रोगी को घबराहट अथवा बेचैनी होने पर लपेट को खोलकर स्नान कराना चाहिए।
- महिलाओं को मासिक स्राव काल तथा गर्भावस्था में यह लपेट नहीं देनी चाहिए।



टिप्पणियाँ

अवलोकन

किन्हीं 5 रोगियों पर सर्वांग गीली चादर लपेट का प्रभाव देखें:

क्र.सं.	प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	श्वसन तंत्र पर प्रभाव				
2.	हृदय पर प्रभाव				
3.	जीवनी शक्ति पर प्रभाव				
4.	मानस पटल पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

16

मिट्टी चिकित्सा हेतु मिट्टी का संग्रह करना एवं मिट्टी को तैयार करने की विधि

उद्देश्य

मिट्टी चिकित्सा हेतु मिट्टी का संग्रह करना एवं मिट्टी को तैयार करने की विधि जानना ।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप मिट्टी को संग्रह करने में व उसे विभिन्न उपचार हेतु तैयार करने में सक्षम हो जायेंगे।

आवश्यक सामग्री

जमीन से 3-4 फीट नीचे खोदी गयी जगह की मिट्टी, मिट्टी का बड़ा बर्तन, लकड़ी की खुरपी आदि।

मिट्टी संग्रह करने की विधि

- रोगोपचार के लिए प्रयोग में लायी जाने वाली कोई भी मिट्टी शुद्ध जगह की, साफ-सुथरी और जमीन से 3-4 फीट नीचे की मिट्टी लें।
- उसमें किसी तरह की मिलावट या रासायनिक खाद आदि नहीं होने चाहिए। उसमें से कंकड़-पत्थर छान लें।
- किसी खेत की मिट्टी यदि प्रयोग करनी हो तो खेत की जमीन एक फुट खोदकर साफ मिट्टी निकालें।
- उपचार के लिए एकत्रित मिट्टी को कुछ दिनों तक ऐसे स्थान पर रखें जहां दिन में तेज धूप और रात में चंद्रमा का प्रकाश उस पर पड़ता रहे अर्थात् उसे अच्छी तरह से सुखा लें। इस प्रकार धूप और चंद्रमा के प्रकाश के संपर्क में आकर मिट्टी पूर्णतया शुद्ध तो हो ही जाती है साथ ही उसके गुण और कार्यक्षमता में भी असाधारण वृद्धि हो जाती है।

- सूर्य की किरणों से मिट्टी में यदि कीड़े, मकोड़े, जीवाणु आदि होते हैं तो वे नष्ट हो जाते हैं।

विशेष नोट:

- नदी तालाब के किनारे की मिट्टी चिकित्सकीय दृष्टि से अधिक उपयोगी होती है।
- इसी प्रकार जिस मिट्टी में बालू मिली होती है वह ज्यादा चिकित्सकीय गुणों से युक्त होती है। वस्तुतः उपचार के लिए आधी चिकनी मिट्टी और आधी महीन बालू का मिश्रण सर्वोत्तम समझा जाता है।
- मिट्टी यदि चिकनी हो तो उसमें बालू मिला लें, इससे मिट्टी में पानी शोषण करने की क्षमता बढ़ जाती है।
- यह ध्यान अवश्य रखना चाहिए कि एक बार प्रयोग में लायी गयी मिट्टी को दोबारा प्रयोग में न लाया जाये परन्तु उस मिट्टी को दोबारा अच्छी तरह से धूप में 10 -15 दिन सुखाकर उपयोग में लाया जा सकता है।

मिट्टी की पट्टी की विधि

प्रायः मिट्टी की पट्टी का प्रयोग पेट एवं माथे पर किया जाता है किन्तु आवश्यकता पड़ने पर शरीर के अन्य भागों पर भी मिट्टी की पट्टी का प्रयोग किया जा सकता है। इसको बनाने की विधि निम्न है:

- मिट्टी की पट्टी देने से पूर्व प्रयोग में आने वाली साफ-सुथरी मिट्टी को 12 घंटे पूर्व मिट्टी के ही किसी बड़े बर्तन में भिगो दें।
- प्रातः काल प्रयोग के समय लकड़ी की खुरपी की सहायता से उसको गूथे हुए आटे जैसी मुलायम बना लें। यह अधिक गीली नहीं होनी चाहिए ।
- मौसम के अनुसार ग्रीष्मकाल में ठंडे जल से और शीतकाल में गरम जल से मिट्टी तैयार किया जा सकता है।
- तत्पश्चात् मिट्टी को एक फ्रेम में एक स्वच्छ सूती मोटे कपड़े को नीचे बिछाकर लकड़ी के खुरपे की सहायता से भरें तथा उसी से मिट्टी की ऊपरी सतह को बराबर कर लें और पट्टी जैसा बना लें।
- रोगी के आकार-प्रकार तथा लगाये जाने के स्थान के अनुसार इसमें परिवर्तन किया जा सकता है।



टिप्पणियाँ

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

- मिट्टी की पट्टी को इस प्रकार रखें कि मिट्टी त्वचा से स्पर्श करती रहे।
- ऊपर से एक सूखे कपड़े से ढक दें। ठण्ड के दिनों में इसके ऊपर ऊनी कपड़ा लपेटा जा सकता है।
- 20 मिनट बाद पट्टी को हटाकर उस स्थान को गीले कपड़े से साफ कर हाथों से रगड़कर गरम कर लें।



सावधानियां

- मिट्टी की पट्टी देने से पूर्व उस स्थान को गर्म करना आवश्यक है। जिससे कि विजातीय द्रव्य गर्मी के कारण अपनी सघनता कम कर के तरल अवस्था में आ जाएं।
- मृदा उपचार के दौरान रोगी को शांत चित्त, स्थिरता के साथ विश्राम करना चाहिए, जिससे मिट्टी की पट्टी अपने स्थान से बिल्कुल भी न खिसके।
- आधे घंटे बाद मिट्टी की पट्टी गरम हो जाये तो उसे हटाने के उपरांत गरम रबर बैग से उस स्थान की सिकाई कर के उसका तापमान शरीर के अन्य भागों के तापमान के बराबर लाकर ही उपचार पूर्ण करना चाहिए।
- मिट्टी पट्टी का उपचार देने वाले स्थान पर यदि कोई खुला घाव हो तो उस घाव पर एक साफ सूती कपड़ा रखने के बाद पट्टी का प्रयोग करना चाहिए।
- मिट्टी की पट्टी का समय रोगी की क्षमता के अनुसार कम या ज्यादा किया जा सकता है।
- गीली मिट्टी में विद्युत चुम्बकीय गुण होता है। हाथ लगाने या लोहे की छड़ डालने पर इसका गुण कम हो जाता है इसलिए गीली मिट्टी को हाथ से न गूँथकर लकड़ी की खुरपी से मिलाना चाहिए।

अवलोकन

शिक्षार्थी 2-3 जगहों जैसे तालाब के पास से, पार्क आदि से मिट्टी का संग्रहण करें तथा मिट्टी के रंग, रूप और स्थिरता में अंतर लिखें:

क्र.सं.	मिट्टी	तालाब की मिट्टी	पार्क की मिट्टी
1.	रंग	कुछ-कुछ काले रंग की	कुछ-कुछ भूरे रंग की
2.	रूप		
3.	स्थिरता		



टिप्पणियाँ

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

17

मिट्टी की पट्टी की प्रयोग विधि

उद्देश्य

मिट्टी की पट्टी की प्रयोग विधि जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप मिट्टी की ठंडी व गर्म पट्टी बनाने और उसका प्रयोग करने में सक्षम हो जायेंगे।

आवश्यक सामग्री

भीगी हुई मिट्टी, पट्टी की आकार के हिसाब से मोटा सूती कपड़ा, मिट्टी की पट्टी बनाने का सांचा, लकड़ी की खुरपी, गरम रबर बैग

तैयारी

पूर्व में बताई गई विधि के अनुसार भीगी हुई मिट्टी को एक मिट्टी के फ्रेम में मोटे कपड़े को नीचे बिछाकर लकड़ी के खुरपे की सहायता से भरें तथा उसी से मिट्टी की ऊपरी सतह को बराबर कर लें। रोगी को मिट्टी की पट्टी देने वाले स्थान पर आराम से लेटने को कहें।

विधि

- रोगी को जिस स्थान पर मिट्टी की पट्टी देनी है, उस स्थान के वस्त्र हटाकर सर्वप्रथम गरम रबर बैग से थोड़ी देर सिकाई करें, जिससे सतह गरम हो जाए।
- तत्पश्चात् पहले से मिट्टी के फ्रेम में तैयार रखी हुई मिट्टी को रोगी के स्थान पर इस प्रकार रखें कि मिट्टी आवश्यक स्थान तक प्रसारित हो जाए।
- जिस कपड़े के साथ मिट्टी को फ्रेम में रखा गया था उसे मिट्टी के ऊपर लगा रहने दें।



- मिट्टी को उंगलियों के सहारे थोड़ा हल्के हाथ से दबाएं जिससे कि मिट्टी के नीचे और शरीर के बीच में फंसी हुई वायु निकल जाए। तत्पश्चात् मिट्टी के ऊपर एक गर्म कपड़ा इस प्रकार रखें कि मिट्टी को चारों ओर से ढक ले।
- तत्पश्चात् दूसरा गरम कपड़ा भी उसके ऊपर डाल दें और रोगी को 20 से 30 मिनट तक उसी अवस्था में लेटे रहने को कहें।
- समय पूरा होने पर रोगी की पट्टी को हटाकर गीले कपड़े से उस स्थान को साफ कर दें। तत्पश्चात् गर्म रबड़ बोतल से सिकाई कर के या इस स्थान पर घर्षण मालिश दे करके उस भाग का तापमान शरीर के अन्य भागों के तापमान की बराबर ला दें ।

लाभ

- जिस स्थान पर पट्टी दी जाती है उस स्थान का क्षेत्र शरीर के अन्य भागों के अपेक्षाकृत शीतल होने लगता है। फलस्वरूप रक्त वाहिकाओं का प्रसार होकर उस भाग की ओर रक्त संचार तीव्र होता है तथा उस स्थान विशेष पर एकत्र विजातीय द्रव्य घुलकर तरलीकृत हो जाते हैं।
- मिट्टी अपने अवशोषण के विशिष्ट गुण केशिकत्व गुण के कारण विजातीय द्रव्यों का अवशोषण कर लेती है, फलतः शरीर का निर्विषीकरण होने लगता है।
- बढ़ी हुई रक्त की मात्रा से आसपास के सभी कोशिकाओं, ऊतकों तथा अंगों की क्रिया-शक्ति अपने उच्चतम बिंदु तक पहुंचती है। उस अंग की नैसर्गिक शक्ति तथा सुंदरता पुनर्स्थापित होती है।

सावधानियां

- मिट्टी की पट्टी का उपचार करते समय मिट्टी की पट्टी देने से पूर्व उस स्थान को गर्म करना आवश्यक है। जिससे कि विजातीय द्रव्य गर्मी के कारण अपनी सघनता कम कर के तरल अवस्था में आ जाएं।
- मृदा उपचार के दौरान रोगी को शांत चित्त, स्थिरता के साथ विश्राम करना चाहिए, जिससे मिट्टी की पट्टी अपने स्थान से बिल्कुल भी न खिसके।
- आधे घंटे बाद मिट्टी की पट्टी गरम हो जाये तो उसे हटाने के उपरांत गरम रबर बैग से उस स्थान की सिकाई कर के उसका तापमान शरीर के अन्य भागों के तापमान के बराबर लाकर ही उपचार पूर्ण करना चाहिए।
- मिट्टी पट्टी का उपचार देने वाले स्थान पर यदि कोई खुला घाव हो तो उस घाव पर एक साफ सूती कपड़ा रखने के बाद पट्टी का प्रयोग करना चाहिए।
- मिट्टी की पट्टी का समय रोगी की क्षमता के अनुसार कम या ज्यादा किया जा सकता है।

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

विशेष

- मिट्टी की पट्टी के ऊपर गरम कपड़े या फलालेन से बांधने पर इसे मिट्टी की गरम पट्टी कहते हैं। मिट्टी की पट्टी को फिलानेन या ऊनी कपड़े से ढक देने से वह शरीर की भीतरी गर्मी से गर्म हो जाती है, और उसके जल का अंश भाप बनकर कपड़ों के छिद्रों द्वारा तेजी से उड़ जाता है। इस पट्टी का असर शीतल नहीं अपितु गरम होता है। इससे शरीर के भीतरी अंगों तक की गीली सिकाई होती है।
- मिट्टी की पट्टी के ऊपर गरम कपड़ा ना रखने पर इसे ठंडी मिट्टी की पट्टी के नाम से जाना जाता है।

अवलोकन

शिक्षार्थी मिट्टी की पट्टी रखने की विधि के अनुसार अभ्यास करें।

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



18

पृथ्वी तत्व चिकित्सा के अंतर्गत उदर प्रदेश की ठंडी मिट्टी की पट्टी

उद्देश्य

पृथ्वी तत्व चिकित्सा के अंतर्गत उदर प्रदेश की ठंडी मिट्टी की पट्टी बनाना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप उदर की मिट्टी की पट्टी बनाने व उसका विभिन्न रोगों में उपयोग करने में सक्षम हो जायेंगे।

आवश्यक सामग्री

भीगी हुई मिट्टी, मिट्टी की पट्टी बनाने का सांचा (8 × 12 × 1) इंच, लकड़ी की खुरपी, आवश्यकतानुसार पट्टी के आकार के हिसाब से मोटा सूती कपड़ा, गरम रबर बैग।

तैयारी

पूर्व के अभ्यास में बताई गई तैयारी के अनुसार।

समयावधि : 20-40 मिनट

विधि

- रोगी की सर्वप्रथम नाभि के ऊपर नीचे के क्षेत्र को रबर के गरम बोतल से भली प्रकार 3 मिनट तक गर्म करें या घर्षण मालिश दें।
- तत्पश्चात् मिट्टी की पट्टी उदर पर रखें।
- पट्टी रखने के बाद उसके साथ लगा हुआ कपड़ा उसी में लगा रहने दें और कपड़े के ऊपर से उंगलियों से मिट्टी को आवश्यकतानुसार विस्तारित करें जिससे उदर तथा मिट्टी की पट्टी के बीच वायु न रह जाए।

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

- तत्पश्चात् ऊपर से एक तौलिया रखने के बाद रोगी को उसी स्थिति में 20 से 30 मिनट तक लेटे रहने को कहें।

लाभ

- उदर की मिट्टी के प्रयोग से उदर संबंधी अनेकानेक विकारों का शमन होता है।
- कब्ज को समाप्त करती है।
- इस मिट्टी के प्रयोग से उदर के क्षेत्र में नाभि के ऊपर और नीचे दोनों क्षेत्रों में रक्त संचार की पर्याप्त वृद्धि होती है। फलस्वरूप इस क्षेत्र में उपस्थित अंग यकृत, आमाशय, छोटी आंत, पैंक्रियास, ऊर्ध्वगामी और अधोगामी बड़ी आंत इत्यादि प्रभावित होते हैं। जिस कारण इन से संबंधित अनेकानेक बीमारियां जैसे यकृत संबंधी कार्यात्मक विकृति, अतिअम्लता, मधुमेह, कोलाइटिस, वृक्क की सक्रियता से संबंधित समस्याएं इत्यादि शांत होती हैं।
- उदर की गर्मी नष्ट होकर के शरीर में रक्तशोधन एवं पोषणकारक क्रिया प्रभावित होती है।
- नियमित प्रयोग से उदर की पट्टी शरीर के अन्य भागों संबंधित बीमारियों को भी दूर करने में समर्थ होती है।
- विषाक्त तत्वों को पेट से सोखकर पाचन प्रक्रिया को सक्रिय बनाती है।

सावधानियां

- उदर की पट्टी देने से पहले तथा बाद में पेट को हॉट वॉटर बॉटल से या हाथ की घर्षण मालिश से गर्म करना आवश्यक होता है। जिससे मिट्टी की पट्टी अपना कार्य और प्रभावी तरीके से कर सकें।
- मिट्टी की पट्टी देते समय ध्यान रहे कि रोगी ने कम से कम 4 घंटे पहले कोई ठोस भोजन न किया हो तथा मिट्टी की पट्टी देने के बाद भी लगभग 2 घंटे तक कोई ठोस भोजन न करे। तरल भोजन किया जा सकता है।
- मिट्टी की पट्टी के साथ यदि एनिमा और कटि स्नान भी देना है तो मिट्टी की पट्टी के बाद एनिमा और एनिमा के आधे घंटे बाद ही कटि स्नान दिया जा सकता है।
- उदर के ऊपरी क्षेत्र पर यदि कोई खुला घाव है तो वहां पर मिट्टी की पट्टी रखने से पूर्व उस घाव पर एक साफ सूती कपड़ा अवश्य ढक देना चाहिए।
- कफ से संबंधित विकारों जैसे जुकाम, बुखार, खांसी आदि रोगों की तीव्रवस्था में ठंडी पट्टी नहीं देनी चाहिए।

प्रायोगिक पुस्तिका

- ठंडी पट्टी देने के बाद यदि रोगी को बीच में नींद आ जाये तो उसे बीच में उठाना नहीं चाहिए।
- रोगी को घबराहट अथवा बेचैनी होने पर तुरंत पट्टी हटा लेनी चाहिए।

अवलोकन

शिक्षार्थी अति अम्लता, कोलाइटिस और डायबिटीज आदि के रोगियों को 7 दिन लगातार उदर की मिट्टी की पट्टी दे तथा नीचे तालिका में नोट करें:

क्र.सं.	लक्षण	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
1.	अति अम्लता खट्टी डकार छाती में जलन							
2.	मधुमेह खाने से पूर्व रक्त शर्करा							
3.	कोलाइटिस मल से आंव जाना खाना खाते ही शौच जाना							

परिणाम

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

19

पृथ्वी चिकित्सा के अंतर्गत पेडू की मिट्टी की पट्टी

उद्देश्य

पृथ्वी चिकित्सा के अंतर्गत पेडू की मिट्टी की पट्टी बनाना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप पेडू की मिट्टी की पट्टी बनाने व उसका विभिन्न रोगों में उपयोग करने में सक्षम हो जायेंगे।

आवश्यक सामग्री

पहले से तैयार भीगी हुई मिट्टी, मिट्टी की पट्टी बनाने का सांचा, लकड़ी की खुरपी, आवश्यकतानुसार पट्टी के आकार के हिसाब से मोटा सूती कपड़ा, गरम रबर बैग ।

पेडू की पट्टी प्राकृतिक चिकित्सा में प्रयोग की जाने वाली मिट्टी की पट्टियों में सर्वाधिक प्रयुक्त की जाती है, क्योंकि प्राकृतिक चिकित्सा में यह कहा जाता है कि उदर ही सारे रोगों की जननी है। कहावत है 'पेट साफ बीमारी माफ' इसलिए इस पट्टी का उपयोग सर्वाधिक होता है।

तैयारी

पूर्व के अभ्यास में बताई गई तैयारी के अनुसार।

विधि

- नाभि के नीचे और जननांगों के ऊपर के क्षेत्र को जिसे पेडू का स्थान कहते हैं, उस पर गर्म रबर की बोतल से 3 मिनट तक सिकाई या क्षेत्र पर घर्षण मालिश कर के क्षेत्र को गर्म करें जिस से वहां का रक्त संचार बढ़ जाये।
- तत्पश्चात् मिट्टी की पट्टी पेडू पर रखें।



- पट्टी रखने के बाद उसके साथ लगा हुआ कपड़ा उसी में लगा रहने दें और कपड़े के ऊपर से उंगलियों से मिट्टी को आवश्यकतानुसार विस्तारित करें जिससे उदर तथा मिट्टी की पट्टी के बीच वायु न रह जाए।
- तत्पश्चात् ऊपर से एक तौलिया रखने के बाद रोगी को उसी स्थिति में 20 से 30 मिनट तक लेटे रहने को कहें।
- 30 मिनट पूरा होने के पश्चात् मिट्टी की पट्टी हटाकर उस स्थान को भली प्रकार गीले कपड़े से साफ करें।
- गर्म बोतल से सिकाई कर के उस क्षेत्र का तापमान शरीर के दूसरे भागों के तापमान के बराबर लाकर के रोगी को उठने के लिए कहें।

लाभ

- पेडू की पट्टी उस क्षेत्र में उपस्थित सभी अंगों के लिए अत्यंत लाभदायक है।
- पेडू पट्टी देने से बड़ी आंत तथा मलाशय की सक्रियता बढ़ती है। पुरानी से पुरानी कब्ज ठीक होती है। मल निष्कासक क्षमता बढ़ने से शरीर में एकत्रित विजातीय तत्वों का निष्कासन तीव्रता के साथ होता है।
- इस क्षेत्र में उपस्थित मूत्राशय से संबंधित अनेकों समस्याओं जैसे- बूंद-बूंद कर पेशाब का निकलना, इत्यादि ठीक हो जाता है।
- गर्भाशय तथा अंडाशय से संबंधित तमाम समस्याएं जैसे मासिक धर्म में विकृति, समय पर अंड का मुक्त ना होना, मासिक धर्म में विलंब होना इत्यादि दूर होता है।
- गर्भाशय से रक्त स्राव रोकने में यह विधि अत्यंत प्रभावशाली है।
- मूत्र या पेशाब की रुकावट को दूर करने में अत्यंत उपयोगी है।
- इसके नियमित प्रयोग से मूत्र-जनन संस्थान के अनेकानेक रोगों का शमन होता है।

सावधानी

- पेडू की पट्टी देते समय यह ध्यान रहे कि मिट्टी नाभि के ऊपर बिल्कुल ना जाए। नाभि से जननांगों तक का क्षेत्र ही पेडू का क्षेत्र है।
- मासिक स्राव के दौरान मिट्टी की पट्टी का प्रयोग नहीं करना चाहिए। यदि रक्त स्राव अत्यधिक है तो उसको नियंत्रित करने हेतु उसका प्रयोग किया जा सकता है।
- पट्टी देने से पूर्व और पट्टी हटाने के बाद उस क्षेत्र का तापमान रबर बॉटल से नियंत्रित करना चाहिए।

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

- पट्टी देने के बाद लगभग 2 घंटे तक कोई ठोस आहार न लेकर के आवश्यकता महसूस हो तो तरल आहार का प्रयोग किया जा सकता है।
- अगर इस क्षेत्र में कोई खुला घाव, फोड़ा, फुंसी इत्यादि हो तो उस पर साफ सूती कपड़ा रखकर ही मिट्टी की पट्टी का प्रयोग किया जाना चाहिए।

अवलोकन

शिक्षार्थी किन्हीं चार विभिन्न प्रकार के रोगियों पर पेडू की पट्टी का उपचार करे व रोगों के लक्षणों पर प्रभाव बताये।

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

पृथ्वी चिकित्सा के अंतर्गत वक्ष/छाती की मिट्टी की पट्टी

उद्देश्य

पृथ्वी चिकित्सा के अंतर्गत वक्ष/ छाती की मिट्टी की पट्टी बनाना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप वक्ष की मिट्टी की पट्टी बनाने व उसका विभिन्न रोगों में उपयोग करने में सक्षम हो जायेंगे।

आवश्यक सामग्री

भीगी हुई मिट्टी, मिट्टी की पट्टी बनाने का सांचा (14× 10×2) इंच, लकड़ी की खुरपी, आवश्यकतानुसार पट्टी के आकार के हिसाब से मोटा सूती कपड़ा, गरम रबर बैग।

छाती की मिट्टी की पट्टी का प्रयोग श्वसन संस्थान तथा हृदय संस्थान की समस्याओं को दूर करने के लिए प्रयोग किया जाता है। श्वसन संस्थान में ज्यादातर समस्याएं कफ एकत्रित होने के कारण होती हैं। इसलिए छाती पर गर्म मिट्टी की पट्टी का ही प्रयोग किया जाना ही उचित होगा। अतः पट्टी रखने के बाद उसको भली प्रकार गर्म ऊनी कपड़े या फलानेन के कपड़े से ढकना अति आवश्यक है।

तैयारी

पूर्व के अभ्यास में बताई गई तैयारी के अनुसार।

समयावधि : 20-30 मिनट

विधि

- सर्वप्रथम रोगी को अपने वक्ष स्थल को वस्त्रों से निवृत्त करने को कहें।



विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

- तत्पश्चात् गर्म रबर की बोटल से वक्ष की 3 मिनट सिकाई करने के बाद मिट्टी की पट्टी वहां पर रखें। रखने के पश्चात् अपनी उंगलियों की सहायता से मिट्टी को पूरे क्षेत्र में विस्तारित कर दें तथा छाती और मिट्टी की पट्टी के बीच रुकी हुई वायु को बाहर निकाल दें।
- तत्पश्चात् ऊपर से गर्म ऊनी कपड़ा इस प्रकार रखें कि बाहर की वायु पट्टी को बिल्कुल भी प्रभावित ना कर सके।
- गर्म ऊनी कपड़े के स्थान पर दो या चार तय किया हुआ फलालेन का कपड़ा भी प्रयोग किया जा सकता है।
- यथासंभव ऊनी कपड़े को दोनों तरफ से शरीर के नीचे दबा देना चाहिए, जिससे वह पूरी तरह से वायुरुद्ध हो जाए।
- रोगी को उसी अवस्था में 20 से 30 मिनट तक रूके रहने के लिए कहें या जब तक मिट्टी की पट्टी का तापमान शरीर के तापमान के बराबर ना हो जाए तब तक लेटने को कहें।

लाभ

- छाती की मिट्टी के प्रयोग से श्वसन संस्थान की समस्याओं जैसे कफ का जमा होना, फेफड़ों में लचीलेपन की कमी, पूरी श्वास ना आना, सांस लेने और छोड़ने में परेशानी होना, बलगम जमा हो जिसको निकालने में कठिनाई हो रही हो, आदि समस्याओं में इसका उपयोग लाभकारी होता है।
- हृदय संस्थान के रोगों में हृदय संबंधी समस्याओं जैसे नाड़ी गति का कम या बढ़ा हुआ होना तथा अन्य संरचनात्मक विकृतियों में भी मिट्टी की पट्टी का उपयोग किया जाता है।
- हम सब जानते हैं कि हृदय केवल रक्त संचरण ही नहीं बल्कि संवेदनाओं एवं भावनाओं का स्थान है, अतः इनसे संबंधित समस्याओं को दूर करने के लिए इसका उपयोग किया जाता है।

सावधानियां

- छाती की मिट्टी की पट्टी देने से पूर्व हमें रोगी की स्थिति का आकलन कर लेना चाहिए। अगर सर्दी, खांसी जैसे समस्याओं से पीड़ित है तो इसका उपयोग नहीं करना चाहिए।
- हृदय में अवरुद्धता तो इस पट्टी का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- सामान्यतया सर्दी के दिनों में छाती की पट्टी का प्रयोग नहीं करते हैं।

अवलोकन

शिक्षार्थी किन्हीं चार विभिन्न प्रकार के रोगियों पर वक्ष की पट्टी का उपचार करे व रोगों के लक्षणों पर प्रभाव बताये।

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणियाँ

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

21

पृथ्वी चिकित्सा के अंतर्गत घुटने की मिट्टी की पट्टी

उद्देश्य

पृथ्वी चिकित्सा के अंतर्गत घुटने की मिट्टी की पट्टी बनाना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप घुटने की मिट्टी की पट्टी बनाने व उसका विभिन्न रोगों में उपयोग करने में सक्षम हो जायेंगे।

आवश्यक सामग्री

भीगी हुई मिट्टी, मिट्टी की पट्टी बनाने का सांचा (4×12×2) इंच, लकड़ी की खुरपी, आवश्यकतानुसार पट्टी के आकार के हिसाब से मोटा सूती कपड़ा, गरम रबर बैग।

घुटने पर मिट्टी की पट्टी का प्रयोग घुटने की शक्ति बढ़ाने, स्नायुओं को लचीला बनाने तथा गति में उत्पन्न हो रही बाधाओं को दूर करने के लिए प्रयुक्त किया जाता है।

तैयारी

घुटने की मिट्टी की पट्टी तैयार करने के लिए सर्वप्रथम दोमट मिट्टी या ज्यादा रेहू युक्त मिट्टी 12 घंटे पूर्व भिगो देते हैं।

विधि

- घुटने की पट्टी मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करने से पूर्व घुटनों को या तो 5 मिनट लोकल स्टीम दें या 3 मिनट तक रबर की बॉटल से अच्छी प्रकार सिकाई करें।
- तत्पश्चात् घुटने के नीचे पट्टी रखकर घुटने के दोनों तरफ से उसको गोलाई में लपेट दें।

- तत्पश्चात् उंगलियों की सहायता से विस्तारित करके घुटने को चारों तरफ से आच्छादित करने के पश्चात् ऊपर से गर्म ऊनी कपड़ा भली प्रकार से लपेट दें।
- लगभग आधे घंटे इसी अवस्था में रूकने के पश्चात् पट्टी को हटाकर गीले कपड़े से घुटने को अच्छी प्रकार से साफ करके और रबर की गरम बोतल से 5 मिनट सिकाई करें।

लाभ

- घुटने की मिट्टी की पट्टी से घुटने में होने वाली अनेकानेक समस्याओं जैसे घुटने का अर्थराइटिस, रूमेटिज्म, ओस्टियोआर्थराइटिस, घुटने की पेशियों की कोई समस्या, घुटनों पर किसी प्रकार की क्षत, विद्रधि, या फोड़ा, घुटने के आसपास के मृदु ऊतकों में क्षति, विद्रधि या प्रदाह को दूर करने के साथ ही साथ यह घुटनों में रक्त संचार को अत्यधिक बढ़ाकर घुटनों में में हुई टूट फूट से प्रदाह को सामान्य करने में अधिक गुणकारी सिद्ध होती है।
- मिट्टी की पट्टी से घुटने की पेशियों की शक्ति बढ़ती है, जिससे घुटनों की भार क्षमता में वृद्धि हो जाती है।
- अगर घुटने में तकलीफ आ गई तो उसे ठीक कर सकते हैं और अगर घुटने सही हैं तो उनको लंबे समय तक बीच-बीच में इस पट्टी का प्रयोग करके ठीक रखा जा सकता है।

सावधानियां

- घुटने की पट्टी का प्रयोग करते समय जहां तक संभव हो लोकल स्टीम देने के बाद ही देना चाहिए। अगर लोकल स्टीम देना संभव ना हो तो रबर की गरम बॉटल की सिकाई करने के बाद मिट्टी की पट्टी लगाई जा सकती है।
- घुटने की पट्टी को ऊनी कपड़ा लपेटने के बाद किसी सूती कपड़े से अच्छी प्रकार से बांध देनी चाहिए, जिससे यह घुटने को अच्छी तरह से पकड़ के रखे और घुटने से अलग ना हो पाए।
- घुटने के पट्टी के दौरान पांव में किसी प्रकार की गति नहीं करना चाहिए वरना पट्टी का अपने स्थान से हट जाने का खतरा बना रहता है।
- भाप स्नान देते समय घुटने से यंत्र की दूरी पर ध्यान देना चाहिए नहीं तो समीप से भाप देने पर घुटनों की त्वचा जल जाने का खतरा बना रहता है।
- घुटनों की मिट्टी की पट्टी की प्रक्रिया पूरी होने के बाद सामान्य या दर्द निवारक तेल से घुटनों की मालिश भी की जा सकती है।

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

अवलोकन

शिक्षार्थी किन्हीं चार घुटने के रोगियों पर घुटने की पट्टी का उपचार करे व रोगों के लक्षणों पर प्रभाव बताये।

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



22

पृथ्वी चिकित्सा के अंतर्गत रीढ़ की मिट्टी की पट्टी

उद्देश्य

पृथ्वी चिकित्सा के अंतर्गत रीढ़ की मिट्टी की पट्टी बनाना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप रीढ़ की मिट्टी की पट्टी बनाने व उसका विभिन्न रोगों में उपयोग करने में सक्षम हो जायेंगे।

आवश्यक सामग्री

भीगी हुई मिट्टी, मिट्टी की पट्टी बनाने का सांचा (12×3×2) इंच, लकड़ी की खुरपी, आवश्यकतानुसार पट्टी के आकार के हिसाब से मोटा सूती कपड़ा, गरम रबर बैग ।

रीढ़ की मिट्टी का प्रयोग रीढ़ से संबंधित अनेकानेक समस्याओं के समाधान हेतु किया जाता है। इसके प्रयोग से नसों और नाड़ियों में सुगमता उत्पन्न होती है। शरीर तंत्रिका तंत्र और रीढ़ के बीच में उत्तम सामंजस्य स्थापित होता है। अनेकों वेदनाओं का शमन होता है।

तैयारी

रीढ़ की मिट्टी की पट्टी का उपचार देने हेतु सर्वप्रथम पहले से कपड़-छन की गई दोमट मिट्टी को 12 घंटे पूर्व जल से भिगोकर रख दें। इसमें दो सांचे भरने चाहिए। भरने के बाद खुरपे की सहायता से ऊपरी सतह को समतल कर दें।

विधि

- रीढ़ की मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करने के लिए सर्वप्रथम रोगी को पेट के बल किसी पेशेंट बेड पर लिटा दें। इस स्थिति में उसकी पीठ पूरी तरह से खुली होनी चाहिए।

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

- तत्पश्चात् गरम रबर बोटल से रीढ़ की सिकाई 3-5 मिनट तक करने के उपरांत तैयार मिट्टी को रीढ़ पर रखें। पट्टी इस प्रकार रखनी चाहिए कि पट्टी का मध्य भाग रीढ़ पर रहे बाकी लगभग 1-1 इंच रीढ़ की दोनों तरफ रहे।
- पूरी रीढ़ पर मिट्टी की पट्टी देने के लिए दोनों सांचों की पट्टियों का प्रयोग होता है। अगर रीढ़ के किसी एक भाग का उपचार देना है तो उसी भाग की सिकाई करके उसी स्थान पर पट्टी लगायें।
- पट्टी रखने के बाद अपनी उंगलियों के सहायता से कपड़े के ऊपर से मिट्टी को थोड़ा सा दबाव देते हुए खींचें, जिससे वह पूरी तरह से पीठ से चिपक जाए और उसके बीच में रुकी हुई वायु बाहर निकल जाए।
- तत्पश्चात् पट्टी के ऊपर गरम ऊनी कपड़ा इस प्रकार रखें कि बाहर का तापमान मिट्टी के तापमान को बिल्कुल भी प्रभावित न कर सके।
- इस स्थिति में रोगी को 20 से 30 मिनट तक रखने के पश्चात् पट्टी हटाकर गीले कपड़े से भली प्रकार से सफाई करके लगभग 3 मिनट तक गरम रबर बोटल से या घर्षण मालिश से त्वचा तापमान सामान्य तापक्रम तक लाकर क्रिया पूर्ण करें।

लाभ

- गर्दन में सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस या गर्दन की कशेरुका प्रदाह, कमर की कशेरुका का प्रदाह, स्लिप डिस्क, डिस्क डिजनरेशन, डिस्क हर्नियेशन, साइटिका, लुंबैगो, फिमोरल पेन जैसी समस्याओं में मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करने के साथ-साथ संशोधन हेतु निर्दिष्ट व्यायाम चिकित्सा के उपयोग से शत-प्रतिशत सफलता मिलती है।
- रीढ़ में आई समस्याओं जैसे गर्दन की कशेरुका प्रदाह की वजह से हाथ में ताकत ना लगना, हाथ में झनझनाहट होना, चक्कर आना, पैरों में उंगलियों का सुन्न होना इन सब समस्याओं के समाधान हेतु मिट्टी की पट्टी कभी-कभी जादू का सा असर करती है।
- रीढ़ की मिट्टी की पट्टी के नियमित प्रयोग से सिरदर्द, स्नायु दौर्बल्य, उच्च रक्तचाप, बुखार, अवसाद, तनाव, मूर्च्छा, प्रलाप, अनिद्रा, कुपोषण, स्नायुजन्य अनिद्रा, उद्वेग जनित सिरदर्द, मेनिनजीयल सिरदर्द, मोटापा, नपुंसकता तथा मस्तिष्क ज्वर में लाभ मिलता है ।
- डायबीटिक न्यूरोपैथी के रोगियों में प्रभावित क्षेत्र पर मिट्टी के प्रयोग से लाभ प्राप्त होता है।

सावधानियां

- मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करते समय ध्यान रखना चाहिए कि पट्टी रखते समय या पट्टी का समय पूरा होने के बाद हटाते समय वेदनायुक्त स्थानों पर तीव्र दबाव ना पड़े। जिससे रोगी की वेदना में वृद्धि ना हो।

- पट्टी रखने और उठाने के बाद रीढ़ की गरम सिकाई आवश्यक है।
- पट्टी रखने पट्टी उठाने के बाद गरम सिकाई के बाद रीढ़ की मालिश भी सावधानीपूर्वक की जा सकती है।
- रीढ़ पर मिट्टी की पट्टी देते समय यह भी ध्यान रखना आवश्यक है कि रीढ़ के क्षेत्र में यदि कहीं पर कोई खुला घाव हो तो वहां पर मिट्टी की पट्टी ना रखी जाए और अगर रखी जाए तो घाव के ऊपर एक साफ सूती कपड़ा रखने के पश्चात् ही रखी जाए।
- मिट्टी की पट्टी शरीर के तापमान के बराबर गरम हो जाने पर हटाना सर्वथा उपयुक्त होता है।
- मिट्टी की पट्टी को बाहरी वातावरण के तापमान से बचाकर रखना भी उतना ही महत्वपूर्ण है।

अवलोकन

शिक्षार्थी किन्हीं चार रोगियों पर रीढ़ की पट्टी का उपचार करे व रोगों के लक्षणों पर प्रभाव बताये।

परिणाम

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

23

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा स्त्री रोगों में कष्ट आर्तव के उपचार की विधि

उद्देश्य

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा स्त्री रोगों में कष्ट आर्तव के उपचार की विधि जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी प्राकृतिक चिकित्सा की सहायता से कष्ट आर्तव का उपचार करने का कौशल प्राप्त कर पाएंगे।

विधि

पंचतत्व द्वारा चिकित्सा

आकाश तत्व चिकित्सा

- लघु उपवास कराएं।
- मौन धारण का अभ्यास कराएं।

वायु तत्व चिकित्सा

- हाथों की हथेलियों और पैरों के पंजों पर हल्की मालिश दें।
- अनुलोम-विलोम, नाडी-शोधन, उज्जायी एवं भ्रामरी प्राणायामों का अभ्यास कराएं।
- योग निद्रा का अभ्यास कराएं।

अग्नि तत्व चिकित्सा

- हरे रंग की किरणों का प्रयोग कराएं।
- पीत वर्ण के फलों का सेवन कराएं।



टिप्पणियाँ

जल तत्व चिकित्सा

- प्रतिदिन प्रातः काल उषापान कराएं।
- गुनगुने पानी का एनीमा दें।
- गरम कटि स्नान, रीढ़ स्नान, भाप स्नान, गरम पाद स्नान व सम्पूर्ण स्नान आवश्यकतानुसार कराएं।

पृथ्वी तत्व चिकित्सा

- पेडू पर गीली मिट्टी की पट्टी एवं नियमित अंतराल पर सम्पूर्ण शरीर पर मिट्टी का लेप कराएं।

पथ्य : हल्का सुपाच्य भोजन, कम तेल का कम मसाले युक्त भोजन, सात्विक आहार, गाजर, अंकुरित आहार, हरी सब्जियाँ, पपीता, आम, मौसमी, सेब, बादाम, अखरोट, आदि।

अपथ्य : तामसिक भोजन, अधिक मिर्च मसाले युक्त गरिष्ठ भोजन, बासी खाना, देर से खाना खाना, देर से सोना एवं उठना, कोई शारीरिक कार्य न करना, बेकरी के उत्पाद, मैदे से बने उत्पाद, जंक फूड, संशोधित खाना (processed food), कोल्ड ड्रिंक्स आदि।

अवलोकन

कष्ट आर्तव के 5 रोगियों को 4 माह तक प्राकृतिक चिकित्सा दीजिये व उसके प्रभाव को रेकॉर्ड कीजिये।

क्र.सं.	लक्षण	माह 1	माह 2	माह 3	माह 4
1.	मासिक स्राव पर प्रभाव				
2.	मासिक स्राव के समय दर्द पर प्रभाव				
3.	उदर पर प्रभाव				
4.	मानस पटल पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

टिप्पणी

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



बच्चों में श्वसन संबंधित रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

उद्देश्य

बच्चों में श्वसन संबंधित रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप बच्चों के श्वसन संबंधित रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा करने में सक्षम होंगे।

आवश्यक सामग्री

चिकित्सा संबंधित सभी सामग्री

प्रक्रिया

बच्चों में मुख्यतः कफ, ज्वर, निमोनिया आदि रोगों के लक्षणों को जानकर प्राकृतिक चिकित्सा करेंगे।

विधि

- पेडू पर 20 मिनट तक मिट्टी की पट्टी रखें।
- अगर कब्ज हो तो (इतिवृत्त लेकर) गुनगुने पानी का एनिमा देकर पेट साफ करना चाहिए।
- छाती और गर्दन पर 10 मिनट तक ठंडी-गर्म पट्टी बांधें।
- जरूरत पड़ने पर ठंडी-गर्म पट्टी को 10-10 मिनट बाद बार-बार बदल कर 30-40 मिनट तक करें।

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

- छाती पर 5 मिनट तक घड़ी की दिशा में अनुष्ण तेल (तेल में सेंधा नमक) मिलाकर अभ्यंग (मालिश) करें।
- इस प्रक्रिया को नियमित रूप से 7 दिन तक करें।

सावधानियाँ

- 10 साल से छोटे बच्चे को एनिमा न दें।
- पूर्व में बताई गई पंचमहाभूत चिकित्सा की सावधानियों का पालन करें।
- एनिमा व अन्य सभी उपकरण विसंक्रमित हों।
- किसी आपातकाल या रोगी की अनियंत्रित स्थिति में रोगी को संबन्धित अस्पताल को तत्काल रेफर करें।

अवलोकन

क्र.सं.	प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5
1.	ज्वर पर प्रभाव					
2.	खांसी पर प्रभाव					
3.	कफ पर प्रभाव					
4.	मानस पटल पर प्रभाव					

परिणाम

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

बच्चों को कुपोषण संबंधित रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

उद्देश्य

बच्चों को कुपोषण संबंधित रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप बच्चों के कुपोषण संबंधित रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा करने में सक्षम होंगे।

आवश्यक सामग्री

चिकित्सा संबंधित सभी सामग्री

प्रक्रिया

बच्चों में मुख्यतः सूखा रोग (क्वाशिओरकर) रिकेटस वजन घटना आदि रोगों के लक्षणों को जानकर प्राकृतिक चिकित्सा करेंगे।

बच्चों के रोगानुसार आहार चिकित्सा बतायेंगे।

विधि

- पेडू पर 20 मिनट तक मिट्टी की पट्टी रखें।
- 8-10 मिनट ठंडा-गर्म कटि स्नान कराएं।
- कब्ज होने पर (इतिवृत्त लेकर) गुनगुने पानी का एनिमा दें।
- अनुष्ण तेल से सर्वांग अभ्यंग करें।
- इस प्रक्रिया को नियमित रूप से 7-10 दिन तक करें।

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

आहार चिकित्सा

- तीन साल तक के बच्चों को दिन में दो कप दूध, 2-3 कटोरी दाल, 3-4 कटोरी मिला-जुला अनाज, 6-8 बार खिलाना चाहिए।
- 6 से 9 माह तक के बच्चों को मां के दूध के अलावा सब्जियों और फलों को मसलकर दिन भर में थोड़ा-थोड़ा खिलाना चाहिए।
- तीन साल से बड़े बच्चों को भी हरी सब्जियों, फलों का जूस देना चाहिए।

सावधानियां

- दस साल से छोटे बच्चों को एनिमा न लगाएं।
- पूर्व में बताई गई पंचमहाभूत चिकित्सा की सावधानियों का पालन करें।
- रोगी का इतिवृत्त जरूर लें।
- एनिमा व अन्य सभी उपकरण विसंक्रमित हो।
- किसी आपातकाल या रोगी की अनियंत्रित स्थिति में रोगी को संबन्धित अस्पताल को तत्काल रेफर करें।

अवलोकन

क्र.सं.	प्रभाव	माह 1	माह 2	माह 3	माह 4
1.	वजन पर प्रभाव				
2.	लम्बाई पर प्रभाव				
3.	त्वचा के वर्ण पर प्रभाव				
4.	बांहों पर प्रभाव				
5.	मानस पटल पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



26

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा श्वसन तंत्र रोगों में दमा के उपचार की विधि

उद्देश्य

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा श्वसन तंत्र रोगों में दमा के उपचार की विधि जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी प्राकृतिक चिकित्सा की सहायता से दमा का उपचार करने का कौशल प्राप्त कर पाएंगे।

विधि

पंचतत्व द्वारा चिकित्सा

आकाश तत्व चिकित्सा

- रोगी को लघु उपवास कराएं।
- साथ ही प्रार्थना का अभ्यास भी कराएं तथा साथ ही साथ सकारात्मक चिंतन-मनन, ध्यान आदि के लिए प्रेरित करें।

नोट: श्वसन रोगी को दीर्घ उपवास नहीं कराना चाहिए। अपितु लघु उपवास कराते हुए जीवनी शक्ति को उन्नत बनाने का प्रयास करना चाहिए।

वायु तत्व चिकित्सा

- अनुलोम-विलोम, नाड़ी-शोधन, उज्जायी एवं भ्रामरी, भस्त्रिका, कपालभाति प्राणायामों का अभ्यास नियमित रूप से प्रातः एवं सांयकाल कराएं।
- योग निद्रा का अभ्यास कराएं।
- सामान्य दिनों में प्रातः काल भ्रमण के लिए बोलें।

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

अग्नि तत्व चिकित्सा

- सूर्योदय काल की किरणों का मृदु धूप स्नान कराएं।
- कंठ एवं वक्ष प्रदेश की गरम-ठंडी सिकाई करें।
- ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने के लिए लाल रंग का प्रयोग करें।

नोट: खांसी को दूर करने के लिए नारंगी रंग एवं गहरे नीले रंग का प्रयोग करें।

जल तत्व चिकित्सा

- प्रतिदिन प्रातः काल सूर्योदय पूर्व खाली पेट गुनगुने जल का सेवन उष्णपान के रूप में कराएं।
- गुनगुने पानी का एनीमा दें।
- गरम कटि स्नान, गरम रीढ़ स्नान व भाप स्नान, गरम पाद स्नान आवश्यकतानुसार दें।

नोट:

- श्वसन रोगी को भाप स्नान देने के उपरान्त ठंडे जल से स्नान नहीं करवाना चाहिए।
- इसके साथ-साथ मुंह एवं वक्ष पर भाप का सेवन भी लाभकारी प्रभाव रखता है।
- श्वसन रोगों में अजवायन, लौंग, दालचीनी, तुलसी आदि प्राकृतिक औषध द्रव्यों की भाप का सेवन करने से रोगावस्था में शीघ्र लाभ प्राप्त होता है।

पृथ्वी तत्व चिकित्सा

- श्वसन तंत्र रोगों में गरम मिट्टी का प्रयोग करना चाहिए।
- गीली मिट्टी को गर्म करके वक्ष एवं रीढ़ पर प्रयोग करें।

नोट: श्वसन रोगों में अदरक, अजवायन, काली मिर्च, तुलसी, पिपली, दालचीनी, तेजपत्र आदि उष्ण स्वभाव के खाद्य पदार्थों का सेवन लाभकारी प्रभाव रखता है।

पथ्य : हल्का सुपाच्य भोजन, कम तेल का कम मसाले युक्त भोजन, सात्विक आहार, जौ, चना, गाय का घी, अंकुरित आहार, हरी सब्जियाँ, सेब, बादाम, अखरोट, प्रातः काल उष्णपान, उष्ण प्रकृति के खाद्य पदार्थ जैसे अदरक, सौंठ, इलायची, काली मिर्च, अजवायन, तुलसी, सब्जियों का गर्म सूप, विटामिन ए और सी युक्त ताजे फल, चौकर युक्त आटे की रोटियाँ, एवं गर्म जल का सेवन और नियमित योगाभ्यास आदि ।

अपथ्य: चाय, कॉफी, चीनी, नमक आदि उत्तेजक एवं तामसिक भोजन का सेवन, अधिक मिर्च मसाले युक्त गरिष्ठ भोजन, बासी खाना, शीत प्रकृति के खाद्य पदार्थ, बर्फ-आइसक्रीम का प्रयोग,

देर से खाना खाना, देर से सोना एवं उठना, कोई शारीरिक कार्य न करना, बेकरी के उत्पाद, मैदा व मैदे से बने उत्पाद, जंक फूड, संशोधित खाना (processed food), कोल्ड ड्रिंक्स, धूम्रपान, मद्यपान और नशीले पदार्थों का सेवन आदि।

नोट: इसी प्रकार श्वसन तंत्र से संबन्धित अन्य रोगों का प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार किया जा सकता है।



टिप्पणियाँ

अवलोकन

दमा के 5 रोगियों को 4 माह तक प्राकृतिक चिकित्सा दीजिये व उसके प्रभाव को रेकॉर्ड कीजिये।

क्र.सं.	लक्षण	माह 1	माह 2	माह 3	माह 4
1.	श्वसन तंत्र पर प्रभाव				
2.	तनाव पर प्रभाव				
3.	शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
4.	मानस पटल पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

27

पाचन संबंधित रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

उद्देश्य

पाचन संबंधित रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप पाचन संबंधित रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा करने में सक्षम होंगे।

आवश्यक सामग्री

चिकित्सा संबंधित सभी सामग्री

प्रक्रिया

पाचन संबंधित रोग मुख्यतः अपच, कब्ज, एसीडिटी आदि रोगों के लक्षणों को जानकर प्राकृतिक चिकित्सा करेंगे।

विधि

- पेडू पर 30 मिनट तक मिट्टी की पट्टी रखेंगे।
- 5 मिनट पेडू पर घड़ी की दिशा में अनुष्ण तेल से अभ्यंग/मसाज/मालिश करेंगे।
- 12-15 मिनट ठंडा-गर्म कटि स्नान देंगे।
- गुनगुने पानी का एनिमा लगायेंगे।
- हरे रंग की बोतल का पानी पिलायेंगे।
- इस प्रक्रिया को नियमित रूप से 7 दिन तक करें।

सावधानियां

- पूर्व में बताई गई पंचमहाभूत चिकित्सा की सावधानियों का पालन करें।
- रोगी का इतिवृत जरूर लें।
- एनिमा व अन्य सभी उपकरण विसंक्रमित हों।
- किसी आपातकाल या रोगी की अनियंत्रित स्थिति में रोगी को संबन्धित अस्पताल को तत्काल रेफर करें।



टिप्पणियाँ

अवलोकन

क्र.सं.	प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	पाचन तंत्र पर प्रभाव				
2.	तनाव पर प्रभाव				
3.	शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
4.	मानस पटल पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

28

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा पाचन के रोगों में कब्ज के उपचार की विधि

उद्देश्य

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा पाचन के रोगों में कब्ज के उपचार की विधि जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी प्राकृतिक चिकित्सा की सहायता से कब्ज का उपचार करने का कौशल प्राप्त कर पाएंगे।

विधि

पंचतत्व द्वारा चिकित्सा

आकाश तत्व चिकित्सा

- रोगी को लघु उपवास कराएं।
- साथ ही प्रार्थना का अभ्यास भी कराएं तथा साथ ही साथ सकारात्मक चिंतन-मनन के लिए प्रेरित करें।

नोट: पाचन रोगों में तनाव एवं मानसिक संवेगों का सीधा प्रभाव पड़ता है। तनाव एवं नकारात्मक चिन्तन से कब्ज, अल्सर, अम्लपित्त, अपच आदि पाचन तंत्र के रोग जटिल और गंभीर बन जाते हैं। अतः इस अवस्था में सकारात्मक मनन-चिन्तन, ध्यान एवं ईश्वर प्रार्थना का अभ्यास कराना चाहिए।

वायु तत्व चिकित्सा

- नियमित रूप से प्रातःकालीन भ्रमण के लिए बोलें।
- योगाभ्यास कराएं व प्राणायामों में अनुलोम-विलोम, नाडी शोधन, कपाल-भाति, भस्त्रिका आदि का अभ्यास कराएं।



अग्नि तत्व चिकित्सा

- सूर्य के प्रकाश में पके पीत वर्ण फल जैसे अमरुद, आम, पपीता, नींबू, सन्तरा आदि का सेवन कराएं।

जल तत्व चिकित्सा

- प्रतिदिन प्रातः काल सूर्योदय पूर्व खाली पेट गुनगुने जल का सेवन उषापान के रूप में कराएं।
- गुनगुने पानी का एनीमा दें।
- लघु शंख-प्रक्षालन का अभ्यास कराएं।
- गरम-ठंडा कटि स्नान, रीढ़ स्नान, व सम्पूर्ण डूब स्नान आवश्यकतानुसार कराएं।

नोट: अपच, एसिडिटी आदि में कुंजल, वमन क्रिया कराई जा सकती है।

पृथ्वी तत्व चिकित्सा

- गीली मिट्टी का प्रयोग करें।
- नियमित रूप से उदर पर मिट्टी की पट्टी का प्रयोग कराएं।
- सप्ताह में एक बार सम्पूर्ण शरीर पर गीली मिट्टी का लेप दें।
- जटिल कब्ज में चुटकी भर बालू का प्रयोग कराया जा सकता है।

नोट: पृथ्वी से उत्पन्न रेशेयुक्त खाद्य पदार्थों जैसे लौकी, तुराई, मौसमी, खरबूजा, तरबूज, ककड़ी, खीरा आदि का पर्याप्त सेवन करने से पाचन रोगों में लाभ प्राप्त होता है।

पथ्य : हल्का सुपाच्य भोजन, कम तेल का कम मसाले युक्त भोजन, सात्विक आहार, पर्याप्त मात्रा में जल का प्रयोग, जौ, चना, गाय का घी, अंकुरित आहार, हरी सब्जियाँ, पपीता, आम, मौसमी, सेब, बादाम, अखरोट, प्रातःकाल उषापान, प्रातःकालीन भ्रमण और नियमित योगाभ्यास आदि।

अपथ्य: चाय, कॉफी, चीनी, नमक आदि उत्तेजक एवं तामसिक भोजनका सेवन, अधिक मिर्च मसाले युक्त गरिष्ठ भोजन, अचार, मुरब्बा, जैम, मैदा और मैदे से बनी वस्तुएं, चावल, उड़द की दाल, राजमा, बासी एवं प्रिजर्वेटिव युक्त खाद्य पदार्थ, खट्टी दही, बाजार की मिठाइयाँ, बर्फ-आईसक्रीम एवं कृत्रिम शीतल पेय, फ्रीज में रखी वस्तु, एवं फ्रीज का ठंडा जल, बासी खाना, देर से खाना खाना, देर से सोना एवं उठना, कोई शारीरिक कार्य न करना, बेकरी के उत्पाद, जंक फूड, संशोधित खाना (processed food), धूम्रपान, मद्यपान और नशीले पदार्थों का सेवन, एयर कंडीशन का अधिक प्रयोग आदि।

नोट: इसी प्रकार से पाचनतंत्र से संबन्धित अन्य रोगों का प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार किया जाता है।

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

अवलोकन

कब्ज के 5 रोगियों को 4 सप्ताह तक प्राकृतिक चिकित्सा दीजिये व उसके प्रभाव को रेकॉर्ड कीजिये।

क्र.सं.	प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	पाचन तंत्र पर प्रभाव				
2.	तनाव पर प्रभाव				
3.	शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
4.	मानस पटल पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

मूत्र विकार संबंधित रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

उद्देश्य

मूत्र विकार संबंधित रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप मूत्र विकार संबंधित रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा करने में सक्षम होंगे।

आवश्यक सामग्री

चिकित्सा संबंधित सभी सामग्री।

प्रक्रिया

मूत्र विकार संबंधित रोग मुख्यतः मूत्रदाह, किडनी स्टोन, नेफ्राइटिस आदि रोगों के लक्षणों को जानकर प्राकृतिक चिकित्सा करेंगे।

विधि

- पेडू पर 30 मिनट तक मिट्टी की पट्टी लगाएं।
- पेडू पर 5-10 मिनट तक ठंडी-गर्म पट्टी रखें।
- ठंडा -गर्म कटि स्नान 12-15 मिनट तक करें।
- कमर पर किडनी की स्थिति के दोनों तरफ 5 मिनट ठंडी-गर्म पट्टी रखें।
- कब्ज होने पर गुनगुने पानी का एक-एक दिन छोड़कर एनिमा लगाएं।

विषय - 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

सावधानियाँ

- पूर्ववत्।
- किसी आपातकाल या रोगी की अनियंत्रित स्थिति में रोगी को संबन्धित अस्पताल को तत्काल रेफर करें।

अवलोकन

क्र.सं.	प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	मूत्र पर प्रभाव				
2.	मूत्र वर्ण पर प्रभाव				
3.	तनाव पर प्रभाव				
4.	मानस पटल पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा मस्क्युलो-स्केलेटल तंत्र के रोगों में आर्थराइटिस के उपचार की विधि

उद्देश्य

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा मस्क्युलो-स्केलेटल तंत्र के रोगों में आर्थराइटिस के उपचार की विधि जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी प्राकृतिक चिकित्सा की सहायता से आर्थराइटिस का उपचार करने का कौशल प्राप्त कर पाएंगे।

विधि

पंचतत्व द्वारा चिकित्सा

आकाश तत्व चिकित्सा

- रोगी को लघु उपवास कराएं।
- साथ ही प्रार्थना का अभ्यास भी कराएं तथा साथ ही साथ सकारात्मक चिंतन-मनन के लिए प्रेरित करें।

वायु तत्व चिकित्सा

- प्रातःकाल भ्रमण के लिए बोलें।
- रोगी की पीड़ाहर तैल से मालिश कराएं।
- उचित व्यायाम व योगाभ्यास कराएं।

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

अग्नि तत्व चिकित्सा

- लाल एवं बैंगनी रंग की किरणों का प्रयोग कराएं।
- सूर्योदय एवं सांयकाल सूर्यास्त काल की किरणों का मृदु धूप स्नान कराएं।
- लाल रंग की किरणों से आवेशित जल का सेवन एवं लाल रंग के तेल से सम्बन्धित अंगों पर हल्की-हल्की मालिश करें।
- जोड़ों में दर्द के स्थान पर लाल रंग के सूती कपड़े की लपेट करें।

जल तत्व चिकित्सा

- प्रतिदिन प्रातः काल सूर्योदय पूर्व खाली पेट गुनगुने जल का सेवन कराएं।
- गुनगुने पानी का एनीमा दें।
- भाप स्नान के साथ स्थानीय भाप स्नान (रोगाक्रांत स्थान पर) देना चाहिए।
- गरम कटि स्नान, गरम रीढ़ स्नान, गरम पाद स्नान व सम्पूर्ण स्नान आवश्यकतानुसार कराएं।
- जोड़ों में दर्द-सूजन आदि अवस्था में गीली लपेट का प्रयोग करें।

नोट: गठिया, आर्थराइटिस और कमर दर्द आदि रोगों की अवस्था में ठंडे जल का प्रयोग नहीं करना चाहिए अन्यथा दर्द में वृद्धि होने के साथ ही रोगावस्था गंभीर होने लगती है।

कमर दर्द एवं स्लिप डिस्क की अवस्था में भाप स्नान से बहुत आराम मिलता है।

पृथ्वी तत्व चिकित्सा

- गीली मिट्टी को गर्म करके प्रयोग करें।
- गर्म मिट्टी की पट्टी को रीढ़ तथा शरीर के रोगाक्रांत भागों पर प्रयोग करें।

नोट: कमर दर्द, सियाटिका और आर्थराइटिस आदि रोगों में गर्म मिट्टी का प्रयोग बहुत लाभकारी प्रभाव रखता है।

पथ्य : हल्का सुपाच्य भोजन, कम तेल का कम मसाले युक्त भोजन, सात्विक आहार, जौ, चना, गाय का घी, अंकुरित आहार, हरी सब्जियाँ, पपीता, आम, मौसमी, सेब, बादाम, अखरोट, प्रोटीन युक्त आहार, प्रातःकाल उषापान, प्रातःकालीन भ्रमण और नियमित योगाभ्यास आदि ।

अपथ्य : चाय, कॉफी, चीनी, नमक आदि उत्तेजक एवं तामसिक भोजनका सेवन, अधिक मिर्च मसाले युक्त गरिष्ठ भोजन, अचार, मुरब्बा, जैम, मैदा और मैदे से बनी वस्तुएं, चावल, उड़द की दाल, राजमा, बासी एवं प्रिजर्वेटिव युक्त खाद्य पदार्थ, खट्टी दही, बाजार की मिठाइयाँ,



बर्फ-आईसक्रीम एवं कृत्रिम शीतल पेय, फ्रीज में रखी वस्तु, एवं फ्रीज का ठंडा जल, बासी खाना, देर से खाना खाना, देर से सोना एवं उठना, कोई शारीरिक कार्य न करना, बेकरी के उत्पाद, जंक फूड, संशोधित खाना (processed food), धूम्रपान, मद्यपान और नशीले पदार्थों का सेवन, एयर कंडीशन का अधिक प्रयोग आदि।

नोट: इसी प्रकार से मस्क्युलो-स्केलेटलतंत्र में अस्थियों से संबन्धित अन्य रोगों का प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार किया जाता है।

अवलोकन

आर्थराइटिस के 5 रोगियों को 4 माह तक प्राकृतिक चिकित्सा दीजिये व उसके प्रभाव को रेकॉर्ड कीजिये।

क्र.सं.	लक्षण	माह 1	माह 2	माह 3	माह 4
1.	मस्क्युलो-स्केलेटल तंत्र पर प्रभाव				
2.	जोड़ों के दर्द/सूजन पर प्रभाव				
3.	शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
4.	मानस पटल पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

31

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा मस्क्युलो-स्केलेटल तंत्र के रोगों में मांसपेशियों में दर्द व जकड़न के उपचार की विधि

उद्देश्य

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा मस्क्युलो-स्केलेटल तंत्र के रोगों में मांसपेशियों में दर्द व जकड़न के उपचार की विधि जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी प्राकृतिक चिकित्सा की सहायता से मांसपेशियों में दर्द व जकड़न का उपचार करने का कौशल प्राप्त कर पाएंगे।

विधि

पंचतत्व द्वारा चिकित्सा

आकाश तत्व चिकित्सा

- रोगी को लघु उपवास कराएं।
- साथ ही प्रार्थना का अभ्यास भी कराएं तथा साथ ही साथ सकारात्मक चिंतन-मनन के लिए प्रेरित करें।

वायु तत्व चिकित्सा

- रोगी की पीड़ाहर तैल से मालिश कराएं।
- उचित व्यायाम व योगाभ्यास कराएं।

अग्नि तत्व चिकित्सा

- लाल एवं बैंगनी रंग की किरणों का प्रयोग कराएं।

- सूर्योदय एवं सांयकाल की किरणों का मृदु धूप स्नान कराएं।
- लाल रंग की किरणों से आवेशित जल का सेवन एवं लाल रंग के तेल से सम्बन्धित अंगों पर हल्की-हल्की मालिश करें।

जल तत्व चिकित्सा

- प्रतिदिन प्रातः काल सूर्योदय पूर्व खाली पेट गुनगुने जल का सेवन कराएं।
- गुनगुने पानी का एनीमा दें।
- भाप स्नान के साथ स्थानीय भाप स्नान (रोगाक्रांत स्थान पर) देना चाहिए।
- गरम कटि स्नान, गरम रीढ़ स्नान, गरम पाद स्नान व सम्पूर्ण स्नान आवश्यकतानुसार कराएं।

पृथ्वी तत्व चिकित्सा

- गीली मिट्टी को गर्म करके प्रयोग करें।
- गर्म मिट्टी की पट्टी को रीढ़ तथा शरीर के रोगाक्रांत भागों पर प्रयोग करें।

पथ्य : हल्का सुपाच्य भोजन, कम तेल का कम मसाले युक्त भोजन, सात्विक आहार, जौ, चना, गाय का घी, अंकुरित आहार, हरी सब्जियाँ, पपीता, आम, मौसमी, सेब, बादाम, अखरोट, प्रोटीन युक्त आहार, प्रातःकाल उषापान, प्रातःकालीन भ्रमण और नियमित योगाभ्यास आदि ।

अपथ्य: चाय, कॉफी, चीनी, नमक आदि उत्तेजक एवं तामसिक भोजन का सेवन, अधिक मिर्च मसाले युक्त गरिष्ठ भोजन, अचार, मुरब्बा, जैम, मैदा और मैदे से बनी वस्तुएं, चावल, उड़द की दाल, राजमा, बासी एवं प्रिजर्वेटिव युक्त खाद्य पदार्थ, खट्टी दही, बाजार की मिठाइयाँ, बर्फ-आईसक्रीम एवं कृत्रिम शीतल पेय, फ्रीज में रखी वस्तु एवं फ्रीज का ठंडा जल, देर से खाना खाना, देर से सोना एवं उठना, कोई शारीरिक कार्य न करना, बेकरी के उत्पाद, जंक फूड, संशोधित खाना (processed food), धूम्रपान, मद्यपान और नशीले पदार्थों का सेवन, एयर कंडीशन का अधिक प्रयोग आदि।

नोट: इसी प्रकार से मस्क्युलो-स्केलेटल तंत्र से संबन्धित अन्य रोगों का प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार किया जाता है।

अवलोकन

मांसपेशियों में दर्द व जकड़न के 5 रोगियों को 4 सप्ताह तक प्राकृतिक चिकित्सा दीजिये व उसके प्रभाव को रेकॉर्ड कीजिये।

विषय - 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

क्र.सं.	लक्षण	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	मस्क्युलो-स्केलेटल तंत्र पर प्रभाव				
2.	तनाव पर प्रभाव				
3.	शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
4.	मानस पटल पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा तंत्रिका तंत्र के रोगों में माइग्रेन के उपचार की विधि

उद्देश्य

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा तंत्रिका तंत्र के रोगों में माइग्रेन के उपचार की विधि जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी प्राकृतिक चिकित्सा की सहायता से माइग्रेन का उपचार करने का कौशल प्राप्त कर पाएंगे।

विधि

पंचतत्व द्वारा चिकित्सा

आकाश तत्व चिकित्सा

- रोगी को लघु उपवास कराएं।
- साथ ही प्रार्थना का अभ्यास भी कराएं तथा साथ ही साथ सकरात्मक चिंतन-मनन के लिए प्रेरित करें।

वायु तत्व चिकित्सा

- अनुलोम-विलोम, नाड़ी-शोधन, शीतली, सीत्कारी, उज्जायी एवं भ्रामरी प्राणायामों का अभ्यास कराएं। भस्त्रिका प्राणायाम का भी अभ्यास कराएं।
- योग निद्रा का अभ्यास कराएं।

अग्नि तत्व चिकित्सा

- नीली एवं आसमानी रंग की किरणों का प्रयोग कराएं।

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

जल तत्व चिकित्सा

- प्रतिदिन प्रातः काल सूर्योदय पूर्व खाली पेट गुनगुने जल का सेवन कराएं।
- गुनगुने पानी का एनीमा दें।
- गरम कटि स्नान, ठंडा रीढ़ स्नान व सम्पूर्ण स्नान आवश्यकतानुसार कराएं।

पृथ्वी तत्व चिकित्सा

- नियमित रूप से उदर, सिर व चेहरे पर गीली मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करें।
- सप्ताह में एक बार सम्पूर्ण शरीर पर मिट्टी का लेप करें।

पथ्य : हल्का सुपाच्य भोजन, कम तेल का कम मसाले युक्त भोजन, सात्विक आहार, जौ, चना, गाय का घी, अंकुरित आहार, हरी सब्जियाँ, पपीता, आम, मौसमी, सेब, बादाम, अखरोट, प्रातःकाल उषापान, प्रातःकालीन भ्रमण और नियमित योगाभ्यास आदि ।

अपथ्य : चाय, कॉफी, चीनी, नमक आदि उत्तेजक एवं तामसिक भोजन का सेवन, अधिक मिर्च मसाले युक्त गरिष्ठ भोजन, बासी खाना, देर से खाना खाना, देर से सोना एवं उठना, कोई शारीरिक कार्य न करना, बेकरी के उत्पाद, मैदा व मैदे से बने उत्पाद, जंक फूड, संशोधित खाना (processed food), कोल्ड ड्रिंक्स, धूम्रपान, मद्यपान और नशीले पदार्थों का सेवन आदि।

अवलोकन

माइग्रेन के 5 रोगियों को 4 माह तक प्राकृतिक चिकित्सा दीजिये व उसके प्रभाव को रेकॉर्ड कीजिये।

क्र.सं.	लक्षण	माह 1	माह 2	माह 3	माह 4
1.	सिर दर्द/भारीपन पर प्रभाव				
2.	तनाव पर प्रभाव				
3.	सिरदर्द के अंतराल पर प्रभाव				
4.	मानस पटल पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

33

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा तंत्रिका तंत्र के रोगों में अनिद्रा के उपचार की विधि

उद्देश्य

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा तंत्रिका तंत्र के रोगों में अनिद्रा के उपचार की विधि जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी प्राकृतिक चिकित्सा की सहायता से अनिद्रा का उपचार करने का कौशल प्राप्त कर पाएंगे।

विधि

पंचतत्व द्वारा चिकित्सा

आकाश तत्व चिकित्सा

- रोगी को लघु उपवास कराएं।
- साथ ही प्रार्थना का अभ्यास भी कराएं तथा साथ ही साथ सकारात्मक चिंतन-मनन के लिए प्रेरित करें।

वायु तत्व चिकित्सा

- अनुलोम-विलोम, नाड़ी-शोधन, शीतली, सीत्कारी, उज्जायी एवं भ्रामरी प्राणायामों का अभ्यास कराएं। भस्त्रिका प्राणायाम का भी अभ्यास कराएं।
- योग निद्रा का अभ्यास कराएं।

अग्नि तत्व चिकित्सा

- नीली एवं आसमानी रंग की किरणों का प्रयोग कराएं।
- सूर्योदय एवं सायंकाल सूर्यास्त काल की किरणों का मृदु धूप स्नान कराएं।



जल तत्व चिकित्सा

- प्रतिदिन प्रातः काल सूर्योदय पूर्व खाली पेट गुनगुने जल का सेवन कराएं।
- गुनगुने पानी का एनीमा दें।
- गरम कटि स्नान, गरम-ठंडा रीढ़ स्नान व सम्पूर्ण स्नान आवश्यकतानुसार कराएं।
- रात में सोने से पूर्व गरम पाद स्नान दें।

पृथ्वी तत्व चिकित्सा

- नियमित रूप से उदर, सिर व चेहरे पर गीली मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करें।
- सप्ताह में एक बार सम्पूर्ण शरीर पर मिट्टी का लेप करें।
- प्रतिदिन नियमित रूप से नंगे पैर भूमि पर चलने के लिए कहें।

पथ्य : हल्का सुपाच्य भोजन, कम तेल का कम मसाले युक्त भोजन, सात्विक आहार, जौ, चना, गाय का घी, अंकुरित आहार, हरी सब्जियाँ, पपीता, आम, मौसमी, सेब, बादाम, अखरोट, प्रातःकाल उष्णपान, प्रातःकालीन भ्रमण और नियमित योगाभ्यास आदि।

अपथ्य : चाय, कॉफी, चीनी, नमक आदि उत्तेजक एवं तामसिक भोजन का सेवन, अधिक मिर्च मसाले युक्त गरिष्ठ भोजन, बासी खाना, देर से खाना खाना, देर से सोना एवं उठना, कोई शारीरिक कार्य न करना, बेकरी के उत्पाद, मैदा व मैदे से बने उत्पाद, जंक फूड, संशोधित खाना (processed food), कोल्ड ड्रिंक्स, धूम्रपान, मद्यपान और नशीले पदार्थों का सेवन आदि।

नोट: इसी प्रकार से तंत्रिका तंत्र से संबन्धित अन्य रोगों का प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार किया जा सकता है।

अवलोकन

अनिद्रा के 5 रोगियों को 4 सप्ताहतक प्राकृतिक चिकित्सा दीजिये व उसके प्रभाव को रेकॉर्ड कीजिये।

क्र.सं.	लक्षण	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	निद्रा पर प्रभाव				
2.	तनाव पर प्रभाव				
3.	शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
4.	मानस पटल पर प्रभाव				

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा जीवन शैली संबन्धित रोगों में उच्च रक्तचाप के उपचार की विधि

उद्देश्य

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा जीवन शैली संबन्धित रोगों में उच्च रक्तचाप के उपचार की विधि जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी प्राकृतिक चिकित्सा की सहायता से उच्च रक्तचाप का उपचार करने में कौशल प्राप्त कर पाएंगे।

विधि

पंचतत्व द्वारा चिकित्सा

आकाश तत्व चिकित्सा

उपवास/फलाहार चिकित्सा

- रोगी को यदि संभव हो तो कुछ दिन उपवास करवाएं; यदि ऐसा संभव नहीं है तो 5-10 दिनों तक फलाहार या कच्ची और उबली सब्जियों पर ही रखें।

नोट: यदि रोगी फलाहार पर है तो उसे दिन में केवल तीन बार फल खाने के लिए बोलें। एक समय में केवल एक प्रकार का फल खाने के लिए बोलें।

- यदि रोगी सब्जियों पर हो तो पीने के लिए गाजर, खीरे आदि का एक गिलास जूस दें। दोपहर के भोजन में केवल सलाद तथा शाम के भोजन में केवल उबली हुई सब्जियां दें।

नोट: दो सप्ताह तक फल और दूध पर रहने के बाद धीरे-धीरे अन्न का प्रयोग कराएं। जैसे सुबह-शाम फल, दूध या सब्जियां लेना चाहिए और दोपहर में अन्न का भोजन ग्रहण कराएं।

- मौन धारण कराएं व प्रसन्न चित्त रहने के उपाय बताएं।

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

जल तत्व चिकित्सा

- गरम पाद स्नान (Hot Foot Bath), रीढ़ स्नान (Spinal Bath) दें। विशेष रूप से ठन्डे रीढ़ स्नान का प्रयोग लाभकारी होता है।
- रोगी की अवस्था अनुसार मेहन स्नान, कटि-स्नान दें तथा सप्ताह में एक बार एप्सम साल्ट स्नान भी कराएं।
- जो रोगी रीढ़ स्नान लेने में असमर्थ हों उन्हें रीढ़ पर ठंडी पट्टी का प्रयोग कराएं।
- रोगी को प्रतिदिन गुनगुने पानी का एनिमा भी दें।

वायु तत्व चिकित्सा

- विभिन्न प्रकार के योगासन, प्राणायाम और यौगिक प्रक्रियाएं बताएं।
- उच्च रक्तचाप व हृदयरोग में रोगियों को सुबह शाम टहलने के लिए बोलें तथा गहरी-लंबी श्वास लेने व छोड़ने का अभ्यास कराएं।

अग्नि तत्व चिकित्सा

- हरे रंग की बोतल में तैयार किए गए सूर्य तप्त जल का आधा कप खाली पेट सुबह-शाम सेवन कराएं।

पृथ्वी तत्व चिकित्सा

- सप्ताह में एक बार पूरे शरीर पर मिट्टी का लेप लगवाएँ।
- पेट एवं माथे पर मिट्टी की पट्टी का प्रयोग प्रतिदिन करवाएँ।

पथ्य - सादा सुपाच्य आहार, कम तेल-घी में बना आहार, मौसमी फल-सब्जियां, मिर्च-मसालों का कम से कम प्रयोग, सैंधा नमक, योगासन, प्राणायाम आदि।

अपथ्य - अधिक तेल-घी युक्त, मिर्च मसालेदार भोजन, तामसिक भोजन, टेबल साल्ट, नमक का अत्यधिक प्रयोग करना, तनाव, शारीरिक श्रम न करना, धूम्रपान, मांस-मदिरा आदि।

अवलोकन

उच्चरक्तचाप के 5 रोगियों को 1 माह तक प्राकृतिक चिकित्सा दीजिये व उसके प्रभाव को रेकॉर्ड कीजिये।

क्र.सं.	लक्षण	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	सिर दर्द पर प्रभाव				
2.	सिर में तनाव पर प्रभाव				
3.	रक्तचाप पर प्रभाव				
4.	मानस पटल पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय - 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

35

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा जीवन शैली संबन्धित रोगों में निम्न रक्तचाप के उपचार की विधि

उद्देश्य

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा जीवन शैली संबन्धित रोगों में निम्न रक्तचाप के उपचार की विधि जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी प्राकृतिक चिकित्सा की सहायता से निम्न रक्तचाप का उपचार करने में कौशल प्राप्त कर पाएंगे।

विधि

पंचतत्व द्वारा चिकित्सा

आकाश तत्व चिकित्सा

- रोगी की अवस्था अनुसार उपवास कराएं।
- तत्पश्चात् उच्च रक्तचाप में बताए गए नियमों के अनुसार ही फलाहार कराएं।
- फिर फल और दूध पर कुछ दिनों तक रहकर धीरे-धीरे रोगी को सादे भोजन पर ले आयें।
- प्रसन्नचित्त रहने के उपाय बताएं।

जल तत्व चिकित्सा

- उदर स्नान और मेहन स्नान कराएं।
- प्रतिदिन साधारण पानी से स्नान करने का निर्देश दें।
- रोगी की स्नान से पहले कम से कम 15 मिनटों तक सूखी घर्षण क्रिया करें।



- यदि रोगी को कब्ज है तो उसे गुनगुने जल का एनिमा दें।
- रोगी की अवस्थानुसार सप्ताह में एक बार वाष्प स्नान, गर्म पाद स्नान भी दें।

अग्नि तत्व चिकित्सा

- निम्न रक्तचाप के रोगी को नारंगी रंग की बोतल में रखा सूर्य तप्त जल दें और तेल की मालिश हथेली व तलवों पर कराएं।
- नारंगी रंग का रेडिएशन रोगी को दें।

पृथ्वी तत्व चिकित्सा

- रोगी के पेट पर मिट्टी की गीली पट्टी का लेप करें तथा इसके बाद रीढ़ की हड्डी पर मालिश करें और फिर शरीर पर गीली चादर लपेट दें।

वायु तत्व चिकित्सा

- रोगी के सारे शरीर की प्रतिदिन मालिश, हल्का व्यायाम या टहलना, विश्राम एवं शिथिलीकरण क्रियाएं कराएं।
- सुबह के समय हरी घास में नंगे पैर चलने का निर्देश दें।
- **पथ्य** : अंकुरित अन्न, उबली हुई सब्जियां, सब्जियों का सूप, दूध, शहद, दही तथा भिगोई हुई किशमिश, नींबू पानी, नारियल पानी, लहसुन, टमाटर, गाजर, खजूर, खीर, बादाम, छुहारा, आंवला, पालक, बथुआ, मेथी, पोदीना, हींग, चुकुन्दर, काला चना, मट्ठा आदि।
- **अपथ्य** : अधिक उपवास, बासी भोजन, अधिक मिर्च-मसालों का प्रयोग, मैदे से बने उत्पाद, जंक भोजन, तैलीय मसालेदार भोजन, बेकरी उत्पाद आदि।

अवलोकन

निम्नरक्तचाप के 5 रोगियों को 1 माह तक प्राकृतिक चिकित्सा दीजिये व उसके प्रभाव को रेकॉर्ड कीजिये।

क्र.सं.	लक्षण	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	सिर दर्द पर प्रभाव				
2.	तनाव पर प्रभाव				
3.	रक्तचाप पर प्रभाव				
4.	मानस पटल पर प्रभाव				

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



36

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा जीवन शैली संबन्धित रोगों में थायराइड के उपचार की विधि

उद्देश्य

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा जीवन शैली संबन्धित रोगों में थायराइड के उपचार की विधि जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी प्राकृतिक चिकित्सा की सहायता से थायराइड का उपचार करने में कौशल प्राप्त कर पाएंगे।

विधि

पंचतत्व द्वारा चिकित्सा

आकाश तत्व चिकित्सा

- लघु उपवास कराएं और एनिमा दें।
- मट्ठा कल्प कराएं।

जल तत्व चिकित्सा

- प्रतिदिन कटि स्नान या मेहन स्नान 5-10 मिनट के लिए कराएं।
- गले की गरम-ठंडी सिकाई कराएं। क्रम निम्न प्रकार से होना चाहिए-

3 मिनट गरम	1 मिनट ठंडी
3 मिनट गरम	1 मिनट ठंडी
3 मिनट गरम	1 मिनट ठंडी

इस प्रकार कुल 15 मिनट तक यह उपचार करें। इसे दिन में 2 बार प्रातः-सांय कराएं।

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

- गले की गरम व ठंडी पट्टी का प्रयोग रात्रि में सोने से पहले 45 मिनट के लिए कराएं।
- सप्ताह में 2 बार एप्सम साल्ट स्नान भी देना चाहिए।
- गुनगुने पानी का एनीमा रोगी को अवस्थानुसार दें।
- सम्पूर्ण चादर लपेट सप्ताह में 1-2 बार दें। उस दिन गले की गरम-ठंडी सिकाई, कटि-स्नान या कोई भी अन्य स्नान न कराएं।

वायु तत्व चिकित्सा

- सिंहासन, सर्वांगासन, भुजंगासन, उष्ट्रासन, हलासन आदि कराएं।
- भ्रामरी, उज्जायी प्राणायाम का अभ्यास कराएं।
- शुष्क घर्षण मर्दन कराएं।

अग्नि तत्व चिकित्सा

- आसमानी रंग की बोतल का सूर्यतप्त जल दो भाग तथा लाल रंग की बोतल का सूर्यतप्त जल एक भाग मिलाकर 30 ग्राम की तीन खुराकें प्रतिदिन पीने के लिए दें।
- और यदि गले में सूजन है तो 10-15 मिनट तक नीला प्रकाश गले पर डालें।

पृथ्वी तत्व चिकित्सा

- गले पर मिट्टी की पट्टी का प्रयोग कराएं। इसे दोपहर में 45 मिनट के लिए करा सकते हैं।
- प्रतिदिन पेडू की मिट्टी पट्टी का प्रयोग कराएं।
- सप्ताह में एक बार सम्पूर्ण मिट्टी लेप कराएँ तथा उस दिन पेडू व गले पर मिट्टी पट्टी का प्रयोग न कराएं।

पथ्य : सादा सुपाच्य भोजन, मट्ठा, नारियल का पानी, मौसमी फल, ताजा हरी साग-सब्जियाँ, अंकुरित गेहूं, चोकर सहित आटे की रोटी, सैंधा नमक, धनिया, चौलाई, कचनार, मखाने और सहजन आदि।

अपथ्य : चीनी, खटाई, मैदा, चावल, मिर्च-मसाला, अधिक नमक, तली-भुनी चीजें, मांस, अंडा, सफेद नमक (समुद्री नमक) आदि।

अवलोकन

थायराइड के 5 रोगियों को 4 माह तक प्राकृतिक चिकित्सा दीजिये व उसके प्रभाव को रेकॉर्ड कीजिये।

क्र.सं.	लक्षण	माह 1	माह 2	माह 3	माह 4
1.	मोटापे पर प्रभाव				
2.	तनाव पर प्रभाव				
3.	रक्तचाप पर प्रभाव				
4.	थायराइड पर प्रभाव				
5.	मानस पटल पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय - 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

37

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा जीवन शैली संबन्धित रोगों में मोटापे के उपचार की विधि

उद्देश्य

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा जीवन शैली संबन्धित रोगों में मोटापे के उपचार की विधि जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी प्राकृतिक चिकित्सा की सहायता से मोटापे का उपचार करने का कौशल प्राप्त कर पाएंगे।

विधि

पंचतत्व द्वारा चिकित्सा

आकाश तत्व चिकित्सा

- व्यक्ति अथवा रोगी को सर्वप्रथम साप्ताहिक उपवास करायेँ और फिर धीरे-धीरे लम्बे उपवास कराएं, रोगी के दृढ़ निश्चयी होने पर ही से पूर्ण उपवास करायेँ, अन्यथा आंशिक उपवास करायेँ।
- दिनचर्या आंवले का पानी पिलाकर शुरू करायेँ।
- प्रतिदिन उषापान कराएं।
- रस कल्प, मट्ठा कल्प आदि का रोगी के अनुसार प्रयोग कराएं। इस दौरान मौन धारण का अभ्यास कराएं।

वायु तत्व चिकित्सा

- रोगी को सम्पूर्ण शरीर में मालिश दें। मालिश में थपकी देना, चिऊटी भरना, आटा गूंथना आदि प्रक्रिया भी करनी चाहिए, ऐसा करने से वसा का दहन होता है।

- सर्वांग शरीर मालिश के पश्चात् वाष्प स्नान दें। वाष्प स्नान द्वारा एडिपोज टिश्यू गलती है और मोटापा दूर होता है।
- गहरी सांस लेते हुए सैर पर जाने और प्रतिदिन 2 मिनट तक ठहाके लगाकर हंसने के लिए कहें।
- व्यायाम करना, तैरना, योग करना, रस्सी कूदना आदि जो भी रोगी को पसंद है करने को कहें।

अग्नि तत्व चिकित्सा

- प्रतिदिन मृदु धूप स्नान कराएं।
- लाल रंग के तेल की मालिश भी कराएं।
- रोगी को पीली बोतल से सूर्य तप्त जल को 3 बार 50-50 ग्राम की मात्रा पीने के लिए दें।

जल तत्व चिकित्सा

- नित्य क्रिया और योग के बाद ठण्डे-गरम पानी से पेट की सिकाई दें।
- गुनगुने पानी का एनिमा देकर आँतों की सफाई करें। एनिमा के बाद गर्म पाद स्नान कराएं।
- एप्सम साल्ट बाथ भी सप्ताह में दो बार दें।

पृथ्वी तत्व चिकित्सा

- रोगी को मिट्टी की पट्टी भी लगाएँ। उसके लिए सर्वप्रथम पेट और पेडू पर हल्के हाथों से मसाज करें। तत्पश्चात् ठण्डा-गर्म सेक करें। सेक के बाद मिट्टी की ठण्डी पट्टी लगाएँ। इस से पेडू में संचित विजातीय द्रव्य अपना स्थान छोड़ने लगते हैं।
- तत्पश्चात् रोगी को कटि स्नान दें। आवश्यकतानुसार प्रत्येक दूसरे दिन गर्म-ठण्डा कटि स्नान दिया जा सकता है।
- हफ्ते में 2 बार सम्पूर्ण शरीर में मिट्टी का लेप कर मृत्तिका स्नान कराएं। तत्पश्चात् ठण्डे पानी से खूब नहाने के लिए बोलें।

पथ्य: फल, सब्जियाँ, सलाद एवं अमृताहर (अंकुरित अन्न - मूंग, मेथी आदि), आंवला, करेला, लौकी, लौकी का जूस, गुनगुना निम्बू पानी, हाई फाइबर वाले पदार्थ, चोकर युक्त आटे का प्रयोग, चना, जौ का आटा एवं दलिया, तरल चीजों का अधिक सेवन, मोटे अनाज का अधिक सेवन, भोजन पूर्व सलाद खाना।

विषय - 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

अपथ्य: मिठाई, गरिष्ठ एवं तैलीय पदार्थों का प्रयोग, देर से खाना खाना, देर से सोना एवं उठना, कोई शारीरिक कार्य न करना, बेकरी के उत्पाद, मैदे से बने उत्पाद, जंक फूड, संशोधित खाना (processed food), कोल्ड ड्रिंक्स आदि।

अवलोकन

मोटापे के 5 रोगियों को 4 माह तक प्राकृतिक चिकित्सा दीजिये व उसके प्रभाव को रेकॉर्ड कीजिये।

क्र.सं.	लक्षण	माह 1	माह 2	माह 3	माह 4
1.	उदर की वसा पर प्रभाव				
2.	कूल्हों की वसा पर प्रभाव				
3.	छाती पर प्रभाव				
4.	मानस पटल पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा जीवन शैली संबन्धित रोगों में मधुमेह के उपचार की विधि

उद्देश्य

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा जीवन शैली संबन्धित रोगों में मधुमेह के उपचार की विधि जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी प्राकृतिक चिकित्सा की सहायता से मधुमेह का उपचार करने का कौशल प्राप्त कर पाएंगे।

विधि

पंचतत्व द्वारा चिकित्सा

आकाश तत्व चिकित्सा

- मधुमेह के रोगी को अत्यंत आवश्यक होने पर ही उपवास कराएं अन्यथा न कराएं।

वायु तत्व चिकित्सा

- रोगी को सम्पूर्ण शरीर में मालिश दें। धूप में 30 मिनट तक शरीर की मालिश करें।
- प्रातः काल टहलने के लिए बोलें।
- योगासन में अर्ध मत्स्येन्द्रासन, गोमुखासन, मंडूकासन, वज्रासन आदि, प्राणायाम में भस्त्रिका, कपाल-भाति आदि क्रिया कराएं।

अग्नि तत्व चिकित्सा

- रोगी की अवस्थानुसार सप्ताह में 2-3 बार मृदु धूप स्नान 30 मिनट के लिए कराएं।
- भूरी बोतल में सूर्य किरणों से कम से कम 8 घंटे तप्त किया गया जल आधा कप भोजनोपरांत 2 बार पीने के लिए दें।

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

जल तत्व चिकित्सा

- गुनगुने पानी का एनिमा दें।
- पेट पर मिट्टी की पट्टी 20 मिनट तक लेने के पश्चात् 5 से 10 मिनट तक का कटिस्नान देकर तेजी से टहलने के लिए बोलें। शाम को पुनः कटिस्नान दें।
- थोड़े दिनों के बाद प्रातः मेहन स्नान और शाम को कटि स्नान देना जारी रखें। मेहन स्नान ठंडे जल से दें और कटिस्नान गर्मियों में ताजे जल से तथा सर्दियों में हल्के गुनगुने जल से दें।
- गर्म -ठंडा स्नान सप्ताह में एक दो बार दें।
- स्नान करते समय रीढ़ पर 5 मिनट तक ठंडा पानी डालें। स्नान उपरांत पूरे शरीर की सूखी मालिश करके शरीर का जल सूखा दें।
- पेट पर गरम-ठंडा सेक सप्ताह में एक - दो बार तथा रात को सोते समय पेडू पर गीली लपेट देनी चाहिए।

नोट: यदि रोगी अधिक दुबला हो गया हो तो गीली चादर की लपेट नहीं देनी चाहिए।

पृथ्वी तत्व चिकित्सा

- रोगी को मिट्टी की पट्टी भी लगाएँ। उसके लिए सर्वप्रथम पेट और पेडू पर हल्के हाथों से मसाज करें। तत्पश्चात् ठण्डा-गर्म सेक करें। सेक के बाद मिट्टी की ठण्डी पट्टी लगाएँ। इससे पेडू में संचित विजातीय द्रव्य अपना स्थान छोड़ने लगते हैं।

पथ्य: जौ, ज्वार, करेला, पटोल, मेथी, सोयाबीन, सेम, शलजम, खीरा, ककड़ी, लहसुन, लौकी, पालक, बथुआ, चौलाई, आंवला, जामुन, बेल, सिंघाड़ा, अमरूद आदि।

अपथ्य: मैदा, मैदे से बने खाद्य पदार्थ, चावल, आलू, सभी प्रकार की मीठी चीजें, वनस्पति, अत्यधिक मीठे फल, संरक्षित डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ, धूम्रपान, मिठाई, गरिष्ठ एवं तैलीय पदार्थों का प्रयोग, देर से खाना खाना, देर से सोना एवं उठना, कोई शारीरिक कार्य न करना, जंक फूड, संशोधित खाना (processed food), कोल्ड ड्रिंक्स आदि।

अवलोकन

मधुमेह के 5 रोगियों को 4 माह तक प्राकृतिक चिकित्सा दीजिये व उसके प्रभाव को रेकॉर्ड कीजिये।

क्र.सं.	लक्षण	माह 1	माह 2	माह 3	माह 4
1.	मधुमेह पर प्रभाव				
2.	शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
3.	रक्तचाप पर प्रभाव				
4.	मानस पटल पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय - 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

39

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा जीवन शैली संबन्धित रोगों में तनाव के उपचार की विधि

उद्देश्य

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा जीवन शैली संबन्धित रोगों में तनाव के उपचार की विधि जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी प्राकृतिक चिकित्सा की सहायता से तनाव का उपचार करने का कौशल प्राप्त कर पाएंगे।

विधि

पंचतत्व द्वारा चिकित्सा

आकाश तत्व चिकित्सा

- सप्ताह में एक बार उपवास अवश्य कराएं। फलाहार भी करा सकते हैं।
- मौन साधना का अभ्यास कराएं।
- प्रतिदिन उष्णपान कराएं।
- शिथिलीकरण व प्रसन्नचित्त रहने के उपाय बताएं।

वायु तत्व चिकित्सा

- रोगी को सम्पूर्ण शरीर में मालिश दें। मालिश में थपकी देना, चिऊटी भरना, आटा गूंथना आदि प्रक्रिया भी करनी चाहिए।
- रोगी के अनुसार योगासन में शिथिलीकरण, ध्यानात्मक आसन, प्राणायाम में भ्रामरी, उज्जायी, ध्यान आदि कराएं।
- नियमित रूप से व्यायाम कराएं।



टिप्पणियाँ

अग्नि तत्व चिकित्सा

- प्रतिदिन मृदु धूप स्नान 20-30 मिनट तक कराएं।

जल तत्व चिकित्सा

- गुनगुने पानी का एनीमा दें।
- कम से कम आधे घंटे रीढ़ स्नान दें।
- सुबह के समय में गर्म पानी से स्नान कराएं।

पृथ्वी तत्व चिकित्सा

- रोगी को मिट्टी की गीली पट्टी भी लगाएँ। उसके लिए सर्वप्रथम पेट और पेड़ू पर हल्के हाथों से मसाज करें। तत्पश्चात् ठण्डा-गर्म सेक करें। सेक के बाद मिट्टी की ठण्डी पट्टी लगाएँ।
- सप्ताह में दो बार पंक स्नान कराएं।

पथ्य : हल्का सुपाच्य आहार, सात्विक आहार, ताजा हरे साग-सब्जियां, मौसमी फल, समय से सोना व उठना, नियमित जीवनचर्या का पालन करना, योगाभ्यास आदि।

अपथ्य : अधिक तेल, मिर्च- मसाले वाला गरिष्ठ भोजन, तामसिक भोजन, मिठाई, देर से खाना खाना, देर से सोना एवं उठना, कोई शारीरिक कार्य न करना, बेकरी के उत्पाद, मैदे से बने उत्पाद, जंक फूड, संशोधित खाना (processed food), कोल्ड ड्रिंक्स आदि।

अवलोकन

तनाव के 5 रोगियों को 4 माह तक प्राकृतिक चिकित्सा दीजिये व उसके प्रभाव को रेकॉर्ड कीजिये।

क्र.सं.	लक्षण	माह 1	माह 2	माह 3	माह 4
1.	तनाव पर प्रभाव				
2.	रक्तचाप पर प्रभाव				
3.	भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				
4.	मानस पटल पर प्रभाव				

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा नेत्र रोगों में नेत्र ज्योति बढ़ाने के उपचार की विधि

उद्देश्य

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा नेत्र रोगों में नेत्र ज्योति बढ़ाने के उपचार की विधि जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी प्राकृतिक चिकित्सा की सहायता से नेत्र ज्योति बढ़ाने का उपचार करने का कौशल प्राप्त कर पाएंगे।

विधि

पंचतत्व द्वारा चिकित्सा

आकाश तत्व चिकित्सा

- नेत्र ज्योति बढ़ाने के लिए उपवास कराएं। इस दौरान एनीमा का प्रयोग अवश्य कराएं।
- उपवास में संतरे या नींबू का रस अथवा दूध का प्रयोग तथा फलाहार का सेवन कराएं।
- प्रतिदिन उषापान कराएं।
- मौन धारण का अभ्यास कराएं।

वायु तत्व चिकित्सा

- आँखों का सूक्ष्म व्यायाम कराएं।
- सुबह हरी घास पर नंगे पैर टहलने के लिए बोलें।
- त्राटक का अभ्यास कराएं।

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

अग्नि तत्व चिकित्सा

- हरे रंग की बोतल में तैयार किए गए सूर्यतप्त जल से नेत्र स्नान कराएं।
- हरे रंग का सूर्यतप्त जल सुबह खाली पेट 100 ml पिलाएँ।

जल तत्व चिकित्सा

- प्रतिदिन नेत्र स्नान कराएं। त्रिफला के पानी का प्रयोग भी करा सकते हैं।
- सप्ताह में तीन दिन कटि स्नान व तीन दिन महन स्नान बारी-बारी से कराएं।

पृथ्वी तत्व चिकित्सा

- आँखों व पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी का प्रतिदिन प्रयोग कराएं।

पथ्य : हल्का सुपाच्य भोजन, कम तेल का कम मसाले युक्त भोजन, सात्विक आहार, गाजर, अंकुरित आहार, हरी सब्जियाँ, पपीता, आम, मौसमी, पपीता, आंवला, सेब, बादाम, आँखों की क्रियाएं करना, आँखों में ठण्डे पानी के छींटे मारना, त्रिफला के पानी से आंखे धोना आदि।

अपथ्य : तामसिक भोजन, अधिक मिर्च मसाले युक्त गरिष्ठ भोजन, बासी खाना, देर रात तक या अंधेरे में टीवी, मोबाइल, लैपटॉप आदि देखना, आँखों पर अधिक जोर डालना, देर से खाना खाना, देर से सोना एवं उठना, कोई शारीरिक कार्य न करना, बेकरी के उत्पाद, मैदे से बने उत्पाद, जंक फूड, संशोधित खाना (processed food), कोल्ड ड्रिंक्स आदि।

अवलोकन

नेत्र रोगों के 5 रोगियों को 4 माह तक प्राकृतिक चिकित्सा दीजिये व उसके प्रभाव को रेकॉर्ड कीजिये।

क्र.सं.	लक्षण	माह 1	माह 2	माह 3	माह 4
1.	नेत्र ज्योति पर प्रभाव				
2.	नेत्रों के तनाव पर प्रभाव				
3.	नेत्रों की शुष्कता पर प्रभाव				
4.	मानस पटल पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय – 5

प्राकृतिक चिकित्सा
(प्रायोगिक)



टिप्पणियाँ