

*A healthy you... Is the best fashion statement
you can make !!!*

Naturopathy



@ **KAIVALYADHAMA**
Where Yoga Tradition and Science Meet

Naturopathy

Naturopathy is a natural healing technique using the healing powers of nature. The principle of Naturopathy is that the accumulation of toxins is the root cause of all diseases. Prevention and elimination of toxins is the route to health. Treatments are based on the 5 great elements of nature that have immense healing properties. There is no role of internal medications in the nature cure system.

Definition of Naturopathy

Naturopathy is a system of a person building in harmony with the constructive principles of nature on physical, mental, moral and spiritual planes of the living. It has a great health promotive, disease preventive and curative as well as restorative potential.

The five great elements of Nature and the treatments based on them are-

- **Earth** : Mud baths, Mud packs
- **Water** : Hydrotherapeutic methods in the form of baths, jets, Douches, packs, compresses, immersions
- **Air** : Breathing exercises, outdoor walking
- **Fire** : Sunbath, Diet modification
- **Ether** : Fasting therapy

The Principles of Naturopathy

- **The healing power of Nature** : Nature has the innate ability to heal.

- **Identify and treat the cause** : there is always an underlying cause, be it physical or emotional.
- **Do not harm** : A Naturopath will never use treatments that may create other conditions.
- **Treat the whole person** : when preparing a treatment plan, all aspects of a person's being are taken into consideration.
- **The Naturopath as a teacher** : A Naturopath empowers the patient to take responsibility for his / her own health by teaching self-care.
- **Prevention is better than cure** : A Naturopath may remove toxic substances and situations from a patient's lifestyle to prevent the onset of further disease.

Naturopathic Modalities-

Naturopathic modalities can take as many forms ranging from removing obstacles to health to providing the body to increase healing power, increase stamina, emphasizes to release and decrease the stress levels.

1. Diet Therapy

According to this therapy, the food must be taken in natural form. Fresh seasonal fruits, fresh green leafy vegetables and sprouts are excellent. These diets are broadly classified into three types.

Which are as follows:

- **Eliminative diet** : (Liquids) - Lemons, Citrus juices, tender coconut water, vegetable soups, butter milk, wheat grass juice etc.
- **Soothing diet** : Fruits, salads, boiled / steamed vegetables, sprouts, vegetable chutney etc.
- **Constructive diet** : Wholesome flour, unpolished rice, pulses, sprouts, curd etc.

To this end, a proper combination of food is necessary. our diet should consist of 20% acidic and 80% alkaline food for maintaining health. A balanced food is a must for any individual seeking good health. Food is regarded as medicine in Naturopathy.

2. Fasting Therapy

Fasting is an important treatment modality for health preservation. It is primarily the act of willingly abstaining from some or all food, drink or both, for a limited period of time. In fasting, mental preparedness is an essential pre-condition, prolonged fasting should be done only under the supervision of a competent Naturopath.

- Helps weight loss.
- Improves insulin sensitivity.
- Speeds up the metabolism.
- Improves brain function & immune system.
- Clear the skin & prevent acne.

3. Mud Therapy

Mud represents earth and has tremendous impact on the maintenance health and prevention of diseases. Minerals and trace elements present in the mud are known for its renowned effects and healing properties. Mud also has the remarkable property of holding moisture for a long time. which has a cooling effect on the part of the body applied.

- Helps improve circulation and relax the muscles.
 - Improves the digestive activity and sets right the metabolism.
 - Local application helps relieve inflammations, swellings and reduces pain.
 - Excellent in skin conditions without open lesions.
 - Nourishes the skin & Conditions the hair.
 - It cleanses exfoliates, draws out toxins, hydrates and improve the flow of nutrients to the skin surface.
- a. **Mud pack** : (Localized application)-improving the digestion capacity, helps to clear stored toxins, increase internal organ functioning, relieved digestive disorders, enhance blood circulation, good for relaxation.
- b. **Mud bath** : (Generalized application)-improve the complexion of the skin by getting rid of spots and patches which appears in various skin disorders, helps in

psoriasis, leukoderma & urticaria and other allergic conditions of the skin.

- c. **Mud facepack** : improving the complexion of the skin and removing pimples and open skin pores. which in turn facilitate elimination. This also is helpful in elimination dark circles around the eyes.

4. Hydrotherapy

This uses the therapeutic properties of water. Water has great healing properties and exhibits different properties at different temperatures. The temperature of the water for any treatment depends on the effect desired.

Water is used internally and externally in all its forms:

a) **Arm and foot bath-**

- Relieves localized pain and inflammation.
- Relieves congestive headaches.
- Relieved the spasm of the bronchioles and facilitates easy breathing as in asthma and bronchitis.
- Excellent for relieving the numbness and tingling in the extremities as in diabetes mellitus.

b) **Hip bath-**

Stimulates the circulation towards the pelvic and digestive organs relieve constipation, flatulence and indigestion.

- Helps set right the menstrual disorders.

- Help strengthen the hips and lumbar sacral spine and the coccyx and relieves pains.
- Beneficial in relieving hemorrhoids.

c) **Spinal bath-**

- Stimulates the spinal nerves.
- Relaxes the paraspinal muscles.
- Helps maintain the blood pressure.
- Helps in regulating the moods like anxiety or depression.
- Relaxes irritable nerves.

d) **Steam bath** : Exposing the entire body with the exception of the head to a superheated atmosphere helps in many ways. Steam inhalation helps decongest the respiratory tract.

- Medicated herbal steam helps rejuvenate the body.
- Helps open up the skin pores.
- Helps remove the toxins of the skin through sweating.
- Helps the skin maintain its natural moisture and softness.

e) **Wet packs** : This treatment allows an in-depth detoxification of the areas which are swollen, blocked or sensitive and helps to restore the vitality of the skin and the body. There are several packs like abdomen, knee, trunk, shoulder, ankles and neck packs.

- Relieves inflammation and swelling.
- Improves circulation of particular parts.
- Relieves the joints stiffness and spasms of muscles.

f) Compresses : This is the application of water in the form of a pack wrung out in water of different temperature.

- Helps in detoxification of area which are swollen, blocked or sensitive.
- Excellent for tight sore muscles, edema, cellulite.
- Stimulates the blood and lymph stream.
- Gives soothing, refreshing, calming and decongesting qualities.

g) Immersions : It is one of the hydrotherapeutic techniques where the body locally or wholly is immersed in water of different temperatures.

- Helps improve the circulation to the part immersed and also the peripheral circulation.
- Helps relieve edema, relieves joint stiffness & relieves muscle pains.
- Useful in treating skin disorder.
- Helps to relieve congestion of the reflex regions there by relieving symptoms of asthma, migraine, insomnia etc.

h) Enema/Irrigation : The colon is the seat of all toxins in the body. This detoxifying

treatment involves a soothing gentle flow of filtered, temperature-controlled water through out the colon to flush out logged waste and toxins.

- Helps bring about efficient elimination of waste products.
- Helps restore tissue and organ function.
- Rebalance body chemistry.

5) Reflexology (Kansavati)

An oriental healing technique used to relax the nerves and release the trapped energy. There are energy zone that run throughout the body and reflex areas in the feet that correspond to all the major organs, glands and parts of the body. Based on the principle that reflex points in the feet and palms correlated to individual organs and parts of the body, manipulations on these reflexes help stimulate the organ. It helps those suffering from insomnia, menstrual problem and pains.

- Reduce stress and induces deep relaxation.
- Improve circulation & vitalizes energy.
- Cleanses the body of toxins and impurities.
- Brings the whole system into balance.
- A preventive health care by enhancing the immune system.

6) Acupuncture

Chinese acupuncture works by using the fine needles painlessly applied to specific points around the body to stimulate channels of energy flow allowing the body to balance itself. It helps in migraines pains, muscular pains, sciatica and allergies like asthma and sinusitis.

- Effective in alleviating pain particularly in painful recurring diseases.
- Relaxation of muscle spasm so that the toxicity held in the muscle and internal organ and glands is released.
- Promotes healing and rebalancing of the subtle bodies and physical body.
- Stimulates certain chemicals in the brain that boost the immune system, lifts depression and relieves stress.

7) Magneto Therapy

It is a clinical system in which human elements are treated and cured through the application of magnets to the body of the patients. It is the simplest, cheapest and entirely painless system of treatment with almost no side or other effects. It is directly applied to the body parts by the therapeutic magnets available in different powers or as general treatment of the body.

Magnetic beds are available for different parts:

Abdomen, back, knee, cervical, BP, diabetes are also uses for treatments.

- Helps in balancing the energy & improve circulation to the applied area.
- Reduced and rheumatic & muscular aches and pains.
- Power of draining pains out of the body.
- It is contraindicated in case of those having pacemakers, pregnancies, metal implantation or carcinomas.

8) Massage /Manipulative Therapy

Massage is also a modality of naturopathy and quite essential for maintaining good health. There are different types of massage depends on the materials and techniques used.

Massage involves acting on and manipulating the body with pressure. In disease conditions, necessary therapeutic effects can be obtained through specific techniques of massage. Massage is a substitute of exercise for those who cannot do the same, the effects of exercise can be derived from massage.

- a) **Swedish Massage** : A therapeutic massage using a variety of manipulations helps eliminate toxic accumulation.
- Helps remove blockages and improve vitality.
 - Opens the joints and balance all the major muscle groups in the body.
 - Builds a high level of fitness.
 - Helps one become more flexible & activates the function of the skin.

- b) **Aroma oil Massage**: A very relaxing and refreshing massage using the aromatic oil that have very specific properties and effects on the body.
- Refreshing to the senses and mind. Highly relaxes and calms the mind.
 - Sets right the metabolic disorders.
 - Improves the skin condition and nourishes it.

9) Physiotherapy

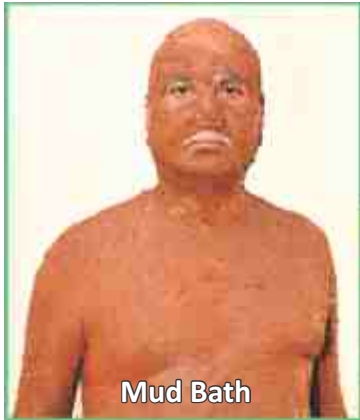
Physiotherapy encompasses rehabilitation, injury prevention and health promotion & fitness. Treatment method that focuses on the science of movement with the electro-therapy equipment, helps people to restore maintain and maximize their physical strength, motion and overall well-being by addressing the underlying physical issues.

- a) **Ultrasound** : ultrasound therapy is ultrasonic waves applied to the body to help increase blood flow to the injured area.
- Aids removal of scar tissue breakdown & gives tissue relaxation
 - Increased local blood flow.
 - Increases nutritional circulation and assists healing.
- b) **Interferential Therapy** : IFT involves applying low level alternating currents through the tissues. which produces a

tingling sensation. These currents stimulate the tissues to decrease pain and swelling.

- Relief of pain & reduction of oedema.
 - Increase muscle stimulation & vasodilation.
 - Increased blood circulation.
- c) **Light Therapy (Infrared rays)** : IR is a type of radiant energy that invisible to human eyes but that we can feel as heat. IR is a type of electromagnetic radiation a continuum of frequency produced when atoms absorb and then release energy.
- Regulates the body temperature through the skin.
 - Stimulates blood circulation.
 - Improves blood supply to the cells.
 - Improved overall relaxing effect to body and mind.





Mud Bath



Herbal Face Pack



Mud Pack over eyes



Hip Bath



Steam Bath



Mud Face Pack



Arm and Foot Bath



Spine Bath



Enema



Mud Pack



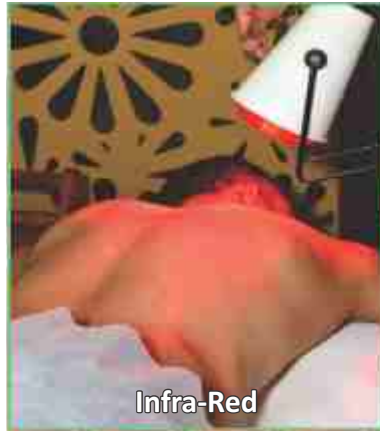
Wet Pack



Under water massage



Massage



Infra-Red



Local Massage



Acupuncture



Aroma Massage



Foot Massage



Magnet Therapy



Kansavati



Foot Massage



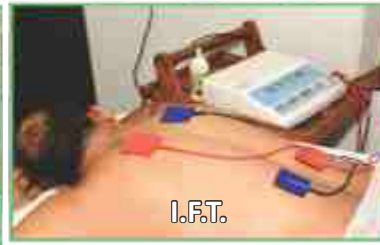
Ultra Sound



Compress



Vibro Massage



I.F.T.



Pack for Limbs

नॅचरोपॅथी

नॅचरोपॅथी प्रकृति की चिकित्सा शक्तियों का उपयोग करके प्राकृतिक चिकित्सा तकनीक है। किसी भी रोगों के मुल में विषाक्त पदार्थों का संचय। विषाक्त पदार्थों की रोक थाम और उन्मूलन स्वास्थ्य के लिए मार्ग है। उपचार प्रकृति के ५ महान तत्त्वों पर आधारीत होते हैं जिनमें अपार उपचार गुण होते हैं। प्रकृति इलाज प्रणाली में आंतरिक दवाओं की कोई भूमिका नहीं है।

प्राकृतिक चिकित्सा की परिभाषा

प्राकृतिक चिकित्सा मनुष्य की एक प्रणाली है जो जीवन के भौतिक, मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक चरणों पर प्रकृति के रचनात्मक सिद्धांतों के साथ सामंजस्य स्थापित करती है। इसमें महान स्वास्थ्य प्रोत्साहन, रोगनिवारक और उपचारात्मक के साथ-साथ प्रतिबंधात्मक क्षमता भी है।

प्रकृति के पाँच महान तत्त्व और उन पर आधारीत उपचार है :

- **पृथ्वी :** मिट्टी स्नान, मिट्टी पैक
- **पानी :** स्नान, जेट, पाऊच, पैक, संपीडित, विसर्जन के रूप में जल विद्युत तरीके
- **वायु :** श्वास अभ्यास, बाहरी घूमना
- **आग :** सूर्य स्नान, आहार संशोधन
- **आकाश :** उपवास चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत :

- **प्रकृति की उपचर शक्ति :** प्रकृति में शरीर को मजबूत करने की जन्मजात क्षमता है।
- **कारण को पहचाने और उसका इलाज करे :** हमेशा

एक अंतर्निहित कारण होता है। वह शारीरिक या भावनात्मक होना।

- **नुकसान न करें :** एक प्राकृतिक चिकित्सक उन उपचारों का उपयोग कभी नहीं करेगा जो अन्य स्थितियों का निर्माण कर सकते हैं।
- **पूरे व्यक्ति का इलाज करें :** एक उपचार योजना तयार करते समय, किसी व्यक्ति के सभी पहलुओं पर ध्यान दिया जाता है।
- **एक शिक्षक के रूप में नॅचरोपॅथ :** एक प्राकृतिक चिकित्सक रोगी को आत्म देखभाल की शिक्षा देकर उसके स्वयं के स्वास्थ्य की जिम्मेदारी लेने का अधिकार देता है।
- **रोकथाम इलाज से बेहतर है :** आगे की बिमारी की शुरूआत को रोकने के लिए एक प्राकृतिक चिकित्सा रोगी की जीवनशैली से विषाक्त पदार्थों और स्थितियों को हटा सकती हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा संबंधी तरीके :

प्राकृतिक चिकित्सा के तौर तरीके स्वास्थ्य के बाधाओं को दूर करने से लेकर चिकित्सा शक्ति बढ़ाने, सहनशक्ति बढ़ाने, तनावमुक्त करने और तनाव के स्तर को कम करने तक कई रूप ले सकते हैं।

१. आहार चिकित्सा

इस थेरेपी के अनुसार भोजन को प्राकृतिक रूप में लेना चाहिए। ताजे मौसमी फल, ताजी हरी पत्तेदार सब्जियाँ और अंकुरित अनाज उत्कृष्ट है। इन आहारों को मोटे तौर पर तीन प्रकारों में वर्गीकृत किया जाता है। जो निम्नलिखित है –

- **उन्नत आहार (तरल पदार्थ) :** नींबू, खट्टे रस, निविदा नारियाल पानी, सब्जीसूप, मखखन दूध, गेंहू घास कारस, आदी।
- **सुखदायक आहार :** फल, सलाद, उबली हुई सब्जियाँ, अंकुरित अनाज, सब्जी की चटनी, आदी।
- **रचनात्मक आहार :** पौष्टिक आटा, बिना खोये चावल, दालें, अंकुरित अनाज, दही आदी।
यह अंत करने के लिए, भोजन का एक उचित संयोजन आवश्यक है। हमारे आहार में स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए २०% अम्लीय और ८०% क्षारीय भोजन होना चाहिए। एक संतुलित भोजन अच्छे स्वास्थ्य की मांग करने वाले सभी व्यक्ति के लिए आवश्यक है। प्राकृतिक चिकित्सा में भोजन को औषधी माना गया है।

२. उपवास चिकित्सा

उपवास स्वास्थ्य संरक्षण के लिए एक महत्वपूर्ण उपचार पद्धती है। यह मुख्य रूप से सीमित अवधी के लिए स्वच्छा से कुछ या सभी भोजन, पेय या दोनों का निर्माण करने का कार्य है। उपवास में मानसिक तैयारी एक आवश्यक पूर्व स्थिती है, लंबे समय तक उपवास केवल एक सक्षम प्राकृतिक चिकित्सक की देखरेख में किया जाना चाहिए।

- **वजन घटाने में मदद करता है।**
- **इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार करता है।**
- **चयापचय को गति देता है।**
- **मस्तिष्क समारोह और प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार।**
- **त्वचा को साफ करे और मुहासों को रोके।**

३. मिट्टीचिकित्सा

मिट्टी पृथ्वी का प्रतिनिधित्व करती है और रख-रखाव स्वास्थ्य और बीमारियों की रोकथाम पर जबरदस्त प्रभाव डालती है। मिट्टी में मौजूद खनिज और मूल तत्व अपने प्रसिद्ध प्रभावों और उपचार गुणों के लिए जाने जाते हैं। मिट्टी में लंबे समय तक नमी रखने की उल्लेखनिय संपत्ति भी होती है। जो शरीर पर लगाए गये भाग पर ठंडा प्रभाव डालता है।

- परिसंचरण को बेहतर बनाने और मांस पेशियों को
- आराम करने में मदद करता है।
- पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है और चयापचय को सही करता है।
- स्थानीय अनुप्रयोग सूजन को कम करने और दर्द को कम करने में मदद करता है।
- खुले घावों के बिना त्वचा की स्थिति में उत्कृष्ट। त्वचा को पोषण देता है और बालों को कंडीशन करता है।
- यह एक्सफोलिएट को साफ करता है, विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है, हायड्रेट करता है और त्वचा की सतह तक पोषक तत्वों के प्रवाह में सुधार करता है।

मडपॅक्स : (स्थानीयकृत अनुप्रयोग) पाचन क्षमता में सुधार संग्रहीत विषाक्त पदार्थों को साफ करने में मदद करता है। आंतरिक अंगकार्य को बढ़ाता है। पाचन विकारों से छुटकारा दिलाता है, रक्त परिसंचरण को बढ़ाता है, विश्राम के लिए अच्छा है।

मिट्टी स्नान : (सामान्यीकृत अनुप्रयोग) धब्बों और पॅच से छुटकारा पाने के द्वारा त्वचा के रंग में सुधार होता

है जो विभिन्न त्वचा विकारों में प्रकट होता है। सोरायसिस, ल्युकोडर्मा और पिन्ती और त्वचा की अन्य एलर्जीस्थितियों में मदद करता है।

मड फेसपॅक : त्वचा के रंग में सुधार और पिंपल्स और खुली त्वचा के छिद्रों को दूर करता है। जो बदले में उन्मूलन की सुविधा देता है। यह भी आँखों के आसपास काले घेरों को खत्म करने में सहायक है।

४. जलचिकित्सा

यह पानी के चिकित्सीय गुणों का उपयोग करता है। पानी में महान उपचार गुण होते हैं और विभिन्न तापमानों पर विभिन्न गुण प्रदर्शित करते हैं। किसी भी उपचार के लिए पानी का तापमान वंछित प्रभाव पर निर्भर करता है। पानी का उपयोग आंतरिक और बाह्य रूप से उसके सभी रूपों में किया जाता है।

अ. हाथ और पैर स्नान :

- स्थानीयकृत दर्द और सूजन से राहत देता है।
- कंजोस्टिव सिरदर्द से राहत देता है।
- ब्रोन्कियोल्सकी ऐंठन से राहत मिली और अस्थमा और ब्रॉंकाईटिस के रूप में आसान साँस लेने की सुविधा।
- मधुमेह में लेटस के रूप में स्तनों में सुन्नता और झुनझुनी से राहत के लिए उत्कृष्ट।

ब. हिप स्नान / कटी स्नान :

- श्रोणि और पाचन अंगों की ओर परिसंचरण को उत्तेजित करता है, जो कब्ज, पेट फूलना और अपचन से राहत देता है।
- मासिक धर्म संबंधी विकारों को ठीक करने में मदद करता है।

■ कूल्हों और काठकात्रिक रीढ़ और कोकसीक्स को मजबूत करने में मदद करता है और दर्द से राहत देता है।

■ बवासीर से राहत दिलाने में फायदेमंद।

क. स्पाईनलबाथ / रीढ़ स्नान :

- रीढ़ की नसों को उत्तेजित करता है।
- परवल पेशियों को आराम देता है।
- रक्तचाप को बनाये रखने में मदद करता है। चिंता या अवसाद जैसे मूड को नियंत्रित करने में मदद करता है।
- चिडचिडी नसों को आराम देता है।

ड. स्टीमबाथ / वाष्प स्नान : पूरे शरीर को सिर के अपवाद के साथ उष्म वातावरण में लाने से कई तरह से मदद मिलती है। स्टीम इनहेलेशन श्वसन पथ को कम करने में मदद करता है।

- औषधीय स्टीम शरीर को फिर से स्पूर्ती देने में मदद करता है।
- त्वचा के छिद्रों को खोलने में मदद करता है।
- पसीने के माध्यम से त्वचा के विषाक्त पदार्थों को हटाने में मदद करता है।
- त्वचा को प्राकृतिक नमी और कोमलता बनाए रखने में मदद करता है।

ई. वेट पॅक / उनी लपेट : यह उपचार उन क्षेत्रों में गहराई से विषहरण की अनुमति देता है जो सूजन, अवरुद्ध या संवेदनशील होते हैं और त्वचा और शरीर की जीवन शक्ति को बहाल करने में मदद करते हैं। पेट, घुटने, धड, कंधे, टखने और गर्दन के

पॉक जैसे कई पॉक है।

- सूजन और दर्द से राहत दिलाता है।
 - विशेष भागों के परिसंचरण में सुधार करता है।
 - जोड़ों की कठोरता और मांस पेशियों की ऍंठन से राहत देता है।
- फ. संपीडन :** यह अलग अलग तापमान के पानी में पॉक किए गए पानी के रूप में पानी का अनुप्रयोग है।
- उस क्षेत्र के विषहरण में मदद करता है जो सूजन, अवरूद्ध या संवेदनशील होते हैं।
 - तंग गले की मांसपेशियों, एडिमा, सेल्युलाईट के लिए उत्कृष्ट।
 - रक्त और लसीका का प्रवाह को उत्तेजित करता है। सुखदायक, स्फूर्तिदायक, शांत और गुणवर्धक गुण देता है।
- ग. विसर्जन :** यह जलचिकित्सा की तकनीकों में एक है, जहां स्थानीय रूप से या पूर्ण रूप से शरीर को विभिन्न तापमानों के पानी में डुबोया जाता है। विसर्जित हिस्से को परिसंचरण में सुधार करने में मदद करता है और परिधीय परिसंचरण में भी मदद करता है।
- एडिमा को राहत देने में मदद करता है। जोड़ों की अकडन से राहत देता है और मांसपेशियों में दर्द से राहत देता है।
 - त्वचा विकार के उपचार में उपयोगी।
 - पलटा क्षेत्रों की भीड़ को राहत देने में मदद करता है। जिससे अस्थमा, माइग्रेन, अनिद्रा आदि के

लक्षणों से राहत मिलती है।

- ह. एनीमा/सिंचाई :** बृहदान्त्र शरीर में सभी विषाक्त पदार्थों का आसन है। इस विषहरण उपचार में पूरे कूड़े और विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने के लिए पूरे बृहदान्त्र में फिल्टर्ड, तापमान नियंत्रित पानी का सुखदायक कोमल प्रवाह शामिल होता है।
- अपशिष्ट उत्पादों के कुशल उन्मूलन में मदद करता है।
 - उतक और अंग समारोह को बहाल करने में मदद करता है।
 - शरीर रसायन को संतुलीत रखता है।

५. रिफ्लेक्सोलॉजी (कंसावटी) :

एक प्राच्यचिकित्सा तकनीक का उपयोग तंत्रिका और आराम करने और फंसी उर्जा को छोड़ने के लिए किया जाता है। उर्जा क्षेत्र हैं जो पूरे शरीर में चलते हैं और पैरों में पलटा क्षेत्र होते हैं जो शरीर के सभी प्रमुख अंगों, ग्रंथियों और भागों के अनुरूप होते हैं। इस सिद्धांत के आधार पर कि पैरों और हाथों में पलटा बिंदु व्यक्तिगत अंगों और शरीर के कुछ हिस्सों से संबंधित होते हैं।

इन सजगता पर जोड तोड अंगों को उत्तेजित करने में मदद करते हैं। यह अनिद्रा, मासिक धर्म की समस्या और दर्द से पिडित लोगों की मदद करता है।

- तनाव कम करे और गहरी विश्राम के लिए प्रेरित करे।
- परिसंचरण में सुधार और उर्जा को छोटा करता है।

- विषाक्त पदार्थों और अशुद्धियों को शरीर से साफ करता है।
- पूरी प्रणाली को संतुलन में लाता है।
- प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाकर एक निवारक स्वास्थ्य देखभाल।

६. एक्यूपंचर :

चीनी एक्यूपंचर ठीक सुइयों का उपयोग करके शरीर के चारों ओर विशिष्ट बिंदुओं पर लागू उर्जा प्रवाह के चैनलों को प्रोत्साहित करने के लिए शरीर को स्वयं को संतुलित करने की अनुमति देता है। यह अस्थमा और साइनाईटिस जैसे माइग्रेन, मांसपेशीयों के दर्द, कटिस्नायुशूल और एलर्जी में मदद करता है।

- विशेष रूप से दर्दनाक आवर्ती रोगों में दर्द को कम करने में प्रभावी।
- मांसपेशियों की ऍंठन में आराम ताकि मांसपेशियों और आंतरिक अंग और ग्रंथियों में आयोजित विषाक्तता निकलता है।
- सूक्ष्म शरीर और भौतिक शरीर के उपचार और पुनः संतुलन को बढ़ावा देता है।
- मस्तिष्क में कुछ रसायनों को उत्तेजित करता है जो प्रतिरक्षा प्रणालि को बढ़ाता है। अवसाद को बढ़ाता है और तनाव से राहत देता है।

७. मैग्नेटोथेरेपी / चुंबकीय चिकित्सा

यह एक नैदानिक प्रणाली है जिसमें रोगियों के शरीर में चुंबकों के आवेदन के माध्यम से मानव तत्वों का इलाज किया जाता है और ठिक किया जाता है। यह लगभग कोई साईड या अन्य प्रभावों के साथ उपचार का सबसे

सरल, सबसे सस्ता और पूरी तरह से दर्द रहित प्रणाली है। यह सीधे शरीर के अंगों पर विभिन्न शक्तियों में उपलब्ध चिकित्सीय चुंबकों द्वारा या शरीर के सामान्य उपचार के रूप में लागू किया जाता है।

- चुंबकीय दांव विभिन्न भागों के लिए उपलब्ध है।
- उदर, पीठ, घुटने, ग्रीवा, बीपी, मधुमेह के उपचार के लिए भी उपयोग किया जाता है।
- उर्जा को संतुलित करने में मदद करता है और लागू क्षेत्र में परिसंचरण में सुधार करता है।
- कम और आमवाती और मांसपेशियों में दर्द।
- शरीर से पानी की निकासी की शक्ति।

८. मालिश चिकित्सा :

मालिश भी प्राकृतिक चिकित्सा का एक प्रकार है और अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए काफी आवश्यक है। विभिन्न प्रकार की मालिश उपयोग की जाने वाली सामग्रियों और तकनीकों पर निर्भर करती है। मालिश में शरीर पर दबाव के साथ अभिनय और दबाव देता शामिल है। रोग स्थितियों में मालिश की विशिष्ट तकनीकों के माध्यम से आवश्यक चिकित्सीय प्रभाव प्राप्ति किया जा सकता है। मालिश उन लोगों के लिए व्यायाम का एक विकल्प है जो ऐसा नहीं कर सकते हैं। व्यायाम के प्रभाव को मालिश से प्राप्त किया जा सकता है।

अ. स्वीडीश मालिश : विभिन्न प्रकार के दबाव और हस्तकोशल का उपयोग कर के एक चिकित्सीय मालिश विषाक्त संचय को खत्म करने में मदद करता है।

- रुकावटों को दूर करने और जीवन शक्ति में सुधार करने में मदद करता है।
 - जोड़ों को खोलता है और शरीर के सभी प्रमुख मांसपेशी समूहों को संतुलित करता है।
 - उच्चस्तर की स्वास्थ्य बनाने में मदद करता है।
 - शरीर को अधिक लचीला बनने में मदद करता है और त्वचा के कार्य को सक्रिय करता है।
- ब. अरोमा तेल की मालिश :** सुगंधित तेल का उपयोग करके बहुत ही आराम और ताजगी देने वाली मालिश जो शरीर पर बहुत विशिष्ट गुण और प्रभाव डालती है।
- इंद्रियों और मन को ताजा करता है।
 - मन को शांत करता है।
 - चयापचय संबंधी विकारों को ठिक करता है। त्वचा की स्थिति में सुधार करता है और इसे पोषण देता है।

९. फिजियोथेरेपी :

फिजियोथेरेपी में पुनर्वास, चोट की रोकथाम और स्वास्थ्य संवर्धन और फिटनेस शामिल है। उपचार पद्धति जो इलेक्ट्रोथेरेपी उपकरणों के साथ आंदोलन के विज्ञान पर ध्यान केंद्रित करती है, अंतर्निहित शारीरिक मुद्दों को संबोधित करके लोगों को अपनी शारीरिक शक्ति, गति और समग्र कल्याण को बनाए रखने और अधिकतम करने में मदद करती है।

अ. अल्ट्रासाउंड : अल्ट्रासाउंड थैरेपी शरीर में लागू होने वाली अल्ट्रासोनिक तरंग है जो घायल क्षेत्र में रक्त के प्रवाह को बढ़ाने में मदद करती है।

- निशान उतक के टूटने को दूर करता है और उतक को आराम देता है।
 - स्थानीय रक्तप्रवाह में वृद्धि।
 - पोषण संचलन बढ़ाता है और चिकित्सा सहायता करता है।
- ब. इंटरफेरेंशियल थैरेपी :** आय.एफ.टी. में उतकों के माध्यम से निम्नस्तर की वैकल्पिक धाराओं को लागू करना शामिल है। जो झुनझुनी सनसनी पैदा करता है। ये धारा उतकों को दर्द और सूजन को कम करने के लिए उत्तेजित करती है।
- दर्द और सूजन को कम करने में राहत।
 - मांसपेशियों की उत्तेजना और वाहीका प्रसरण बढ़ाता है।
 - रक्तपरिसंचरण में वृद्धि करता है।
- क. प्रकाश चिकित्सा (इन्फ्रारेड किरणें) :** आई.आर.एफ. प्रकार की उज्वल ऊर्जा है जो मानवी आंखों के लिए अदृश्य है लेकिन हम गर्मी के रूप में महसूस कर सकते हैं। आई.आर.एफ. विद्युत चुंबकीय या विकिरण का एक प्रकार है, जो परमाणुओं के अवशोषित होने और फिर ऊर्जा छोड़ने पर उत्पन्न आवृत्ति का एक निरंतरता है।
- त्वचा के माध्यम से शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है।
 - रक्तपरिसंचरण को उत्तेजित करता है।
 - कोशिकाओं को रक्त की अपूर्ति में सुधार करता है।
 - शरीर और मस्तिष्क को समग्र आराम, प्रभाव में सुधार करता है।



NATUROPATHY DEPARTMENT STAFF

From Left : Smt. Vaishali Shedje, Smt. Vimal Pawar, Smt. Jaya Mhatke, Shri. Mangesh Deshmukh, Shri. Atul Madavi, Dr. Ritu Prasad, Smt. Jayshree Bengude, Smt. Manisha Agale, Shri. Sunil Kudmethe



KAIVALYADHAMA

WHERE YOGA TRADITION & SCIENCE MEET

Swami Kuvalyanada Marg, Lonavla - 410 403. Maharashtra, India.

Office Mobile : 8551092986

E-mail for booking : booking@kdham.com

For medical consultation : medical@kdham.com

Website: www.kdham.com