



NATIONAL INSTITUTE
OF HOLISTIC HEALTH

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

September 2026 | Year 04 | Vol. 26 | Issue 62

A Bilingual (English & Hindi) Monthly E-Magazine

For a
Healthier
Happier
World

Holistic 'n' Wellness

HEALTH | HARMONY | HAPPINESS

*Pedal
for People
Pedal for a
Healthier
India*

Swasth Bharat Cycle Yatra

11,500+ Km | One Mission
A Healthier, Stronger India

02 OCTOBER 2026 → 12 DECEMBER 2026

FROM INDIA GATE, DELHI TO RISHIKESH, UTTARAKHAND



Healthy
People



Stronger
Communities



Clean
Environment



A Healthier
India

*Fit India
Healthy India
Happy India*

BHARAT DARSHAN

- Don't Waste your excess food
& Utilities | Minimal Life
- Yoga for Good Health
- Save Water

9542713507

Mayura - Purba Medinipur

SK Rosun Munshi
Health & Social Activist
11,500+ Km on Cycle
For a Healthier India



Promoting
Healthy Living



Sustainable
Lifestyle



Community
Wellbeing



A Greener
Tomorrow

UPCOMING

NATIONAL CONFERENCE ON YOGA & HOLISTIC HEALTH



12 – 13 December 2026



Shri Swaminarayan Ashram,
Rishikesh, Uttarakhand

Theme: Current Challenges for
Mind, Body & Soul



Learn
Connect
Collaborate
Create a Healthier Tomorrow

"Together for a Healthier
and Happier World"



www.nihh.co.in



delhinih@gmail.com



nihh_delhi



delhinih



Visit Our Website



**NATIONAL INSTITUTE
OF HOLISTIC HEALTH**

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

*Holistic
Living for a
Brighter
Tomorrow*



Index

KNOWLEDGE | WELLNESS | A HEALTHIER TOMORROW

*Small Steps
Big Change
Healthier You*

1

Chairman's Message

Page No.

03

2

Editorial Desk

Page No.

04

3

Depression in the Age of Achievement

Page No.

05

4

जीवन मृत्यु और उत्सव

Page No.

07

5

अदरक: समग्र स्वास्थ्य में एक प्राकृतिक सहयोगी

Page No.

10

6

The Human Body has

Page No.

14

7

Report on Vietnam International Conference

Page No.

18

8

अच्छे स्वास्थ्य के लिए प्राकृतिक जीवनशैली और पौष्टिक आहार

Page No.

28

9

गर्भाशय का कैंसर

Page No.

30

10

CCH Prospectus

Page No.

34

11

12-13 December, 2026
National Conference Brochure

Page No.

40



समग्र स्वास्थ्य,
सशक्त नारी • स्वस्थ समाज

*Together for
a Healthier World*





NATIONAL INSTITUTE
OF HOLISTIC HEALTH

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

Healthy
People
Healthier
Planet

Guiding
Together
for a
Healthier
Tomorrow



Dr. Vinod Kashyap
Chairman, NIHH

Pedal
for People
Pedal for a
Healthier
India



SK Rosun Munshi
Health & Social Activist
11,500+ Km on Cycle
For a Healthier India



Healthy
People



Sustainable
Lifestyle



Stronger
Communities



Greener
Tomorrow

Chairman's Message

Knowledge
Compassion
Action
for a Better Tomorrow

Dear Readers,

It gives me immense pleasure to present the **September 2026** issue of our e-magazine. This special edition highlights the **Swasth Bharat Cycle Yatra**, a remarkable initiative by our friend and **Health & Social Activist SK Rosun Munshi**, who is covering **11,500+ km** across India with the message of fitness, simplicity and holistic living. His journey is an inspiration for all of us, reminding us that small actions can create a healthier, stronger and more united India.

As part of this movement, NIHH is organising **one-day awareness seminars in schools and colleges across all states of India**. These seminars will focus on Yoga, Naturopathy, Healthy Lifestyle, Balanced Nutrition, Mental Wellbeing and the importance of holistic health. Our aim is to reach the younger generation, create awareness, and encourage them to adopt healthy practices for a brighter and disease-free future.

This year, NIHH has successfully completed **8 years** of dedicated service. This journey has been possible only because of the trust, support and active participation of our members, well-wishers, experts and partner institutions. Together, we have built a strong platform for promoting holistic health and touching lives across the country.

We look forward to our **National Conference on Yoga & Holistic Health** on **12 – 13 December 2026** at Shri Swaminarayan Ashram, Rishikesh, where we will come together to discuss the current challenges for mind, body and soul, and find practical solutions through holistic health systems.

I am also delighted to share that our next **International Conference on Yoga & Holistic Health** will be held in **Dubai, UAE**, in **February 2027**. This global platform will bring together experts, practitioners and wellness enthusiasts from around the world to promote holistic health for a healthier and more peaceful planet.

Let us continue to work together – spreading awareness, inspiring communities and creating a healthier, happier and more harmonious world.

With warm regards,

Vinod Kashyap

Dr. Vinod Kashyap
Chairman, NIHH

Together
for a Healthier
and Happier World

UPCOMING

**NATIONAL CONFERENCE
ON YOGA & HOLISTIC HEALTH**

12 – 13 December 2026

Shri Swaminarayan Ashram,
Rishikesh, Uttarakhand

Theme: Current Challenges for
Mind, Body & Soul

UPCOMING

**INTERNATIONAL CONFERENCE
ON YOGA & HOLISTIC HEALTH**

February 2027

Dubai, UAE

A Global Platform for
a Healthier Planet



www.nihs.co.in



delhinih@gmail.com



nihs_delhi



delhinih

Small Steps
Healthier Tomorrow



**NATIONAL INSTITUTE
OF HOLISTIC HEALTH**

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

Together
for a Healthier
and Happier
World

From the Editorial Desk

Our Thoughts for a Healthier Tomorrow

Dear Readers,

Welcome to the **September 2026** issue of our e-magazine, a special edition dedicated to awareness, healthy living and collective action.

This month, our cover story highlights the **Swasth Bharat Cycle Yatra**, a remarkable journey led by Health & Social Activist **SK Rosun Munshi**, who is covering 11,500+ km across India with the message of fitness, simplicity, sustainability and holistic living. His journey is an inspiration for all of us, reminding us that small actions can create a healthier, stronger and more united India.

At NIHH, we believe that holistic health is not limited to treatment. It is a way of life that connects **Yoga, Naturopathy, Nutrition, Mental Wellbeing** and healthy daily habits. True wellness comes when we care for our body, mind, society and environment together.

As part of our mission, we are organising **one-day awareness seminars in schools and colleges across all states of India**. These seminars will introduce young people to practical approaches to holistic health, inspire healthy lifestyle choices and create a generation that is more conscious, compassionate and responsible towards their health and the planet.

This issue also brings updates on our upcoming **National Conference on Yoga & Holistic Health** (12–13 December 2026) in Rishikesh and our **International Conference on Yoga & Holistic Health** in Dubai, UAE (February 2027). We invite all our readers, members and well-wishers to be a part of these important gatherings.

We hope this edition inspires you to take one small step towards a healthier you, a healthier family and a healthier world.

Happy Reading!



Editorial Team

National Institute of Holistic Health (NIHH)



Healthy
People



Healthy
Planet



Stronger
Communities



Greater
Awareness

“
Healthy living
begins with awareness,
and awareness begins
with one small step.
”



www.nihh.co.in



delhinih@gmail.com



[nihh_delhi](https://www.instagram.com/nihh_delhi)



[delhinih](https://www.linkedin.com/company/delhinih)



Small Steps
Healthier Tomorrows

04



**NATIONAL INSTITUTE
OF HOLISTIC HEALTH**

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

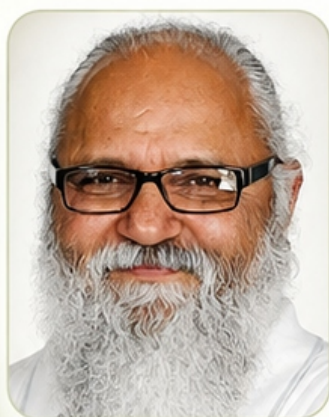
Mindful
Living
Brighter
Tomorrow

Depression in the Age of Achievement:

Why Meaning Matters More Than Ever



More
Than
Success
A Life of
Meaning



By

Dr. Pardeep Nanglu

“

True success is not just about what we achieve, but about the meaning we create, the relationships we nurture and the lives we touch.

”

A
Healthier Mind
Builds a
Brighter World



Depression is often misunderstood as a personal weakness or a temporary emotional low. In reality, it is a complex psychological condition influenced by biological, social, and existential factors. Modern research consistently shows that depression is not only linked to brain chemistry but also deeply connected to how individuals experience meaning, purpose, and connection in their lives.

Over the past few decades, global rates of depression have increased, particularly in developed societies. According to the World Health Organization, depression is now one of the leading causes of disability worldwide. While material comfort and technological progress have improved quality of life in many ways, they have not reduced emotional suffering. In fact, in some cases, they appear to have intensified it.

One reason lies in the structure of modern life. Many people spend years striving toward goals—education, career success, financial stability—believing that fulfillment lies just ahead. However, once these goals are achieved, a sense of emptiness can emerge. Psychological studies describe this as the “arrival fallacy,” where individuals expect lasting happiness after reaching a milestone, only to find the satisfaction short-lived. When purpose is tied only to future achievements, the present moment often feels inadequate.

Neuroscience supports this pattern. Dopamine, the brain chemical associated with motivation and reward, is activated more by anticipation than by attainment. This means we are neurologically wired to chase goals, but not necessarily to feel content once we reach them. Without a deeper sense of meaning, this cycle can lead to chronic dissatisfaction and, eventually, depressive symptoms.

Another key factor is social disconnection. Human beings are inherently relational, yet modern lifestyles often prioritize individual success over community. Studies published in journals like *The Lancet Psychiatry* show strong correlations between loneliness and depression. Despite being more digitally connected than ever, many people report feeling isolated. Genuine human connection—empathy, shared experiences, and emotional support—remains essential for mental well-being.

Cultural expectations also play a role. In high-achievement societies, self-worth is frequently tied to productivity and status. Failure, or even perceived inadequacy, can trigger intense self-criticism. Cognitive theories of depression highlight how negative thought patterns—such as “I am not enough” or “I have failed”—can become deeply ingrained. Over time, these beliefs shape mood, behavior, and even brain function.

Small Steps
Healthier Tomorrows



However, depression is not only about external pressures; it is also about internal disconnection. Existential psychology suggests that a lack of meaning is a central contributor to emotional distress. When individuals feel that their lives lack purpose, direction, or significance, they may experience what is sometimes called an “existential vacuum.” This is not merely sadness—it is a deeper sense of emptiness.

Encouragingly, evidence-based treatments address both biological and psychological dimensions of depression. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) helps individuals identify and restructure negative thought patterns. Mindfulness-based interventions have been shown to reduce rumination and improve emotional regulation. Pharmacological treatments, such as antidepressants, can also be effective, particularly for moderate to severe cases.

Beyond clinical treatment, research emphasizes the importance of meaning-making. Studies in positive psychology indicate that individuals who engage in purposeful activities—such as helping others, creative expression, or spiritual practices—report lower levels of depression. Purpose does not need to be grand; even small acts of contribution can create a sense of significance.

Physical health is equally important. Regular exercise, adequate sleep, and balanced nutrition have measurable effects on mood and brain function. For example, exercise increases endorphins and supports neuroplasticity, helping the brain adapt and recover.

Ultimately, addressing depression requires a shift in perspective. Rather than viewing life as a race toward future success, it may be more helpful to focus on presence, connection, and meaning in everyday experiences. Achievement alone cannot sustain emotional well-being. What sustains it is a balanced life—one that integrates goals with self-awareness, relationships, and a sense of purpose.

Depression is a serious condition, but it is also treatable and, in many cases, preventable. By understanding its deeper causes and embracing a more holistic approach to well-being, individuals and societies can move toward healthier, more meaningful lives.

“

*Meaning
gives direction,
even when life
feels uncertain.*

”

*Not Just
a Longer Life
But a More
Meaningful
One*



KEY TAKEAWAYS



Purpose Matters

Meaning in life is a powerful protective factor against depression.



Connection Heals

Strong relationships and community support improve mental well-being.



Healthy Habits Help

Regular exercise, good sleep, and balanced nutrition positively impact mood.



Help is Available

Evidence-based treatments can make a real difference.



A Balanced Life

True well-being comes from integrating achievement with presence, connection, and purpose.

*“A meaningful life
is not found at the end
of achievements, but
in the richness of
moments we live
every day.”*



About the Author:



Dr. Pardeep Nanglu

Ph.D. (Psychology), Ph.D. (Health Sciences)

Country Head (USA)

National Institute of Holistic Health,
New Delhi, India.





**NATIONAL INSTITUTE
OF HOLISTIC HEALTH**

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

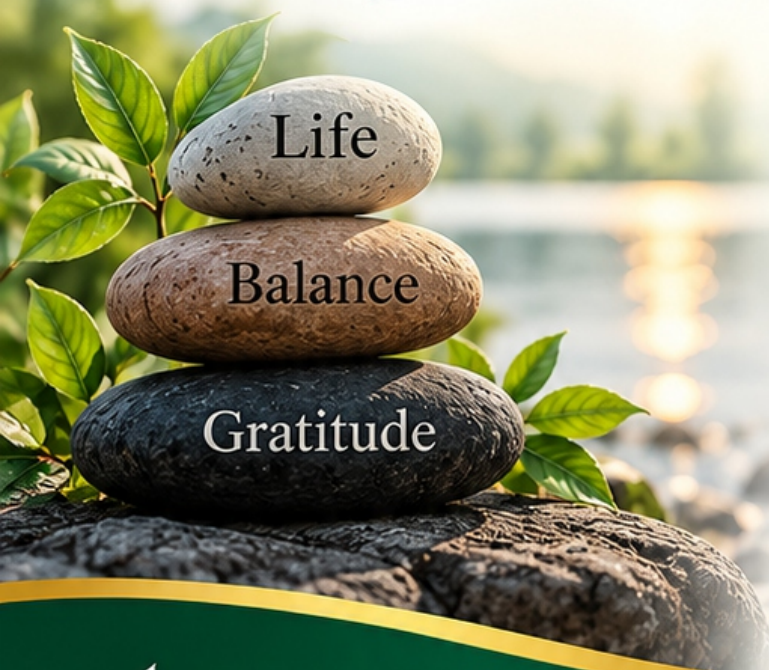
जीवन, मृत्यु और उत्सव

अस्तित्व की यात्रा को समझने का एक दृष्टिकोण

जीवन एक सुंदर यात्रा है—जन्म से लेकर अनुभवों, रिश्तों, संघर्षों, उपलब्धियों और सीखों से गुजरते हुए आगे बढ़ने की यात्रा। इस यात्रा का एक निश्चित सत्य मृत्यु भी है। हम अक्सर मृत्यु के बारे में बात करने से बचते हैं, लेकिन मृत्यु की वास्तविकता को स्वीकार करना हमें जीवन का महत्व और अधिक गहराई से समझने में सहायता कर सकता है।

मृत्यु केवल जीवन का अंत नहीं है। वह हमें यह याद दिलाती है कि हमारा समय सीमित है और इसलिए जीवन का प्रत्येक क्षण मूल्यवान है।

“ **जीवन की सुंदरता**
इस बात में है कि हम हर क्षण को
जागरूकता, प्रेम और कृतज्ञता
के साथ जीना सीखें।



हर अंत
एक नई समझ
की शुरुआत
हो सकता है।

जीवन : एक अनमोल अवसर

जीवन केवल सांस लेने का नाम नहीं है। जीवन हमें सीखने, प्रेम करने, सेवा करने, आगे बढ़ने और दूसरों के जीवन में सकारात्मक योगदान देने का अवसर देता है।

हम जन्मदिन, उपलब्धियों, विवाह, त्योहारों और जीवन के विभिन्न पड़ावों को उत्सव के रूप में मनाते हैं। उत्सव हमें कुछ समय के लिए रुककर अपनी यात्रा को देखने और उसके प्रति कृतज्ञ होने का अवसर देता है।

लेकिन उत्सव के लिए हमेशा किसी बड़े अवसर की आवश्यकता नहीं होती। एक शांत सुबह, परिवार के साथ बिताया गया समय, किसी मित्र की मुस्कान, स्वस्थ शरीर, प्रकृति का सान्निध्य या किसी जरूरतमंद की सहायता करना भी जीवन के उत्सव का हिस्सा हो सकता है।

मृत्यु : जीवन का शाश्वत सत्य

मृत्यु एक ऐसा सत्य है जिसे कोई भी मनुष्य टाल नहीं सकता। उम्र, धन, पद, प्रतिष्ठा या सामाजिक स्थिति चाहे कुछ भी हो, जीवन की यात्रा का एक पड़ाव मृत्यु है।

जब कोई प्रिय व्यक्ति हमें छोड़कर चला जाता है, तो दुख, खालीपन, क्रोध और असहायता जैसी भावनाएँ स्वाभाविक हैं। ये भावनाएँ कमजोरी नहीं हैं। वे हमारे प्रेम और संबंधों की गहराई को दर्शाती हैं।

मृत्यु को स्वीकार करने का अर्थ जीवन से दूरी बनाना नहीं है। इसके विपरीत, यह हमें जीवन को अधिक जागरूकता और कृतज्ञता के साथ जीना सिखा सकता है।

जब हमें यह एहसास होता है कि समय सीमित है, तब हम स्वयं से कुछ महत्वपूर्ण प्रश्न पूछना शुरू करते हैं—

- क्या मैं अपने जीवन को उस तरह जी रहा हूँ, जैसा वास्तव में जीना चाहता हूँ?
- क्या मैं अपने प्रियजनों के लिए व्यर्थत समय निकाल रहा हूँ?
- क्या मैंने उन लोगों के प्रति अपना आभार व्यक्त किया है, जिन्होंने मेरे जीवन को बेहतर बनाया?
- मैं अपने पीछे केसी विरासत छोड़ना चाहता हूँ?

ये प्रश्न हमारे जीवन को नई दिशा दे सकते हैं।



Conscious Living
for a Healthier Tomorrow





**NATIONAL INSTITUTE
OF HOLISTIC HEALTH**

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

Life
Leaves Love
Behind

बिछड़ने के बाद भी उत्सव

*Memories
are a Celebration
of a Life Well Lived*

ज जब कोई प्रिय व्यक्ति इस संसार से विदा होता है, तो उत्सव शब्द शायद असामान्य लग सकता है। लेकिन किसी व्यक्ति के जीवन को याद करना उसके अस्तित्व का सम्मान करना भी है।

किसी व्यक्ति की भौतिक उपस्थिति समाप्त हो सकती है, लेकिन उसका प्रभाव समाप्त नहीं होता। उसकी बातें, संस्कार, सीख, प्रेम, आदतें और उसके द्वारा बनाए गए रिश्ते लंबे समय तक हमारे साथ रहते हैं।

इसलिए किसी दिवंगत व्यक्ति को याद करना केवल उसके जाने का दुख मनाना नहीं, बल्कि उसके जीवन के लिए आभार व्यक्त करना भी हो सकता है।

उसकी कोई पुरानी तस्वीर, कोई कहानी, कोई सीख या उसके द्वारा किया गया कोई अच्छा कार्य हमें उसकी याद दिला सकता है।

“कुछ लोग भले ही
हमसे बिछड़ जाते हैं,
लेकिन उनका प्रेम, उनकी सीख
और उनकी यादें हमारे जीवन में
हमेशा जीवित रहती हैं।”

दुःख और कृतज्ञता एक साथ

हम किसी को बहुत याद कर सकते हैं और साथ ही इस बात के लिए आभारी भी हो सकते हैं कि वह हमारे जीवन का हिस्सा रहा। दुःख और कृतज्ञता एक साथ मौजूद हो सकते हैं।

जीवन को पूरी तरह जीना

मृत्यु की जागरूकता हमें जीवन को अधिक सार्थक ढंग से जीना सिखा सकती है। हम अक्सर महत्वपूर्ण कार्यों को भविष्य के लिए टाल देते हैं—

- “बाद में परिवार के साथ समय बिताऊँगा।”
- “बाद में अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखूँगा।”
- “कभी समय मिला तो अपनी पसंद का काम करूँगा।”
- “सही समय आने पर अपनी भावनाएँ व्यक्त करूँगा।”

लेकिन जीवन हमेशा हमारे अनुसार सही समय का इंतजार नहीं करता।

जीवन को पूरी तरह जीने का अर्थ हर समय आनंद या सफलता की तलाश करना नहीं है। इसका अर्थ है—वर्तमान क्षण को महसूस करना, अपने शरीर का ध्यान रखना, रिश्तों को महत्व देना, प्रकृति से जुड़ना, दूसरों की सहायता करना और अपने जीवन में उद्देश्य तलाशना।

सार्थक जीवन केवल इस बात से नहीं मापा जाता कि हमने कितने वर्ष लिए, बल्कि इस बात से भी कि हमने उन वर्षों को कितनी जागरूकता और प्रेम के साथ जिया।





**NATIONAL INSTITUTE
OF HOLISTIC HEALTH**

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

*A Balanced Mind
A Healthier You
A Kinder World*

समग्र स्वास्थ्य का दृष्टिकोण

समग्र स्वास्थ्य का दृष्टिकोण

समग्र स्वास्थ्य हमें मनुष्य को केवल शरीर के रूप में नहीं, बल्कि शरीर, मन, भावनाओं, संबंधों और आंतरिक चेतना के एक संतुलित रूप में देखने की प्रेरणा देता है।

मृत्यु की वास्तविकता को समझना भी इसी समग्र दृष्टिकोण का एक हिस्सा हो सकता है। यह हमें अपने स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन, अच्छे संबंधों और सकारात्मक जीवन-दृष्टि पर ध्यान देने की प्रेरणा देता है।

योग, ध्यान, प्राणायाम, सजग श्वास, प्रकृति के साथ समय बिताना और आत्मचिंतन जैसी प्रक्रियाएँ व्यक्ति को वर्तमान क्षण के प्रति अधिक जागरूक बना सकती हैं।

उद्देश्य मृत्यु के भय को पूरी तरह समाप्त करना नहीं, बल्कि जीवन की अनिश्चितता को स्वीकार करते हुए अधिक शांत और जागरूक जीवन जीना है।

हम अपने पीछे क्या छोड़ते हैं?

एक दिन हर जीवन-यात्रा अपने अंतिम पड़ाव तक पहुँचती है। हमारे जाने के बाद हमारे साथ हमारी संपत्ति या पद नहीं जाते। हमारे पीछे रह जाते हैं—हमारे कर्म, हमारी यादें और उन लोगों के जीवन पर हमारा प्रभाव जिन्हें हमने कभी छुआ।

- एक अच्छा शब्द किसी व्यक्ति को वर्षों तक प्रेरित कर सकता है।
- एक शिक्षक की सीख कई पीढ़ियों तक आगे बढ़ सकती है।
- एक छोटा-सा दयालु कार्य किसी दूसरे व्यक्ति को भी दयालु बनने के लिए प्रेरित कर सकता है।

इस अर्थ में हमारी विरासत मृत्यु के बाद नहीं, बल्कि हर दिन हमारे कर्मों से बनती है।

*Health
is a Journey
of Balance*

जब जीवन हमारे पास है, तब उसका उत्सव मनाएँ

जीवन का उत्सव केवल बड़ी उपलब्धियों के अवसर पर नहीं होना चाहिए। जीवन स्वयं एक उत्सव है।

- अपने स्वास्थ्य का उत्सव मनाइए।
- अपने रिश्तों का उत्सव मनाइए।
- छोटी-छोटी सफलताओं का उत्सव मनाइए।
- सीखने का उत्सव मनाइए।
- प्रकृति का उत्सव मनाइए।
- दया और करुणा का उत्सव मनाइए।
- और हर नए दिन को एक नए अवसर की तरह स्वीकार कीजिए।

जब कोई व्यक्ति इस संसार से विदा हो, तो उसके जाने के दुख के साथ-साथ उसके जीवन के लिए कृतज्ञता भी महसूस करें।

जीवन सीमित है, मृत्यु निश्चित है, लेकिन इन दोनों के बीच की यात्रा को अर्थपूर्ण बनाना हमारे हाथ में है।

“ शायद जीवन का सबसे सुंदर
संदेश यही है—
जीवन को पूर्ण बनाने के लिए
किसी विशेष दिन का इंतज़ार मत कीजिए।
आज का दिन ही एक उपहार है। ”

*Grateful Today
For a Brighter
Tomorrow*



*Celebrate Life
Spread Kindness
Create a Lasting Impact*



**NATIONAL INSTITUTE
OF HOLISTIC HEALTH**

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

Nature's
Goodness
For a Healthier
Tomorrow

अदरकः समग्र स्वास्थ्य में एक प्राकृतिक सहयोगी

रसोई से स्वास्थ्य तक, एक छोटे से मसाले की बड़ी भूमिका



Small
Root
Big
Benefits

भारतीय रसोई में अदरक केवल स्वाद और सुगंध बढ़ाने वाला मसाला नहीं है। सदियों से इसका उपयोग पारंपरिक स्वास्थ्य पद्धतियों में भी किया जाता रहा है। अदरक का बैज्ञानिक नाम *Zingiber officinale* है और इसका उपयोग भोजन के साथ-साथ विभिन्न स्वास्थ्य उद्देश्यों के लिए किया जाता है।

आधुनिक शोध ने भी अदरक के कुछ संभावित स्वास्थ्य लाभों का अध्ययन किया है। इसमें पाए जाने वाले जिंजरोल (Gingerol), शोगोल (Shogaol) और अन्य जैव सक्रिय यौगिकों पर विशेष रूप से शोध हुआ है। इन यौगिकों में एंटीऑक्सीडेंट और सूजन-रोधी गतिविधियों से संबंधित प्रभाव देखे गए हैं।

“

प्रकृति हमें हर दिन
स्वास्थ्य के लिए छोटे-छोटे
उपहार देती है,
अदरक उन्हीं में से एक है।

”



समग्र स्वास्थ्य में अदरक का महत्व

समग्र स्वास्थ्य का उद्देश्य केवल किसी बीमारी के लक्षण को दबाना नहीं, बल्कि शरीर की विभिन्न प्रणालियों—पाचन, चयापचय, मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य—के बीच संतुलन को समझना है।

अदरक इस दृष्टिकोण में एक उपयोगी आहार-सहायक (dietary support) हो सकता है। इसे चाय, भोजन, काढ़े या अन्य खाद्य पदार्थों में सीमित मात्रा में शामिल किया जा सकता है।



बेहतर
पाचन



प्राकृतिक
सुरक्षा



संतुलित
जीवनशैली



समग्र
कल्याण



Good Food
Good Health
Happier You



Traditional Wisdom
for a Healthier Tomorrow



**NATIONAL INSTITUTE
OF HOLISTIC HEALTH**

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

Rooted
in Nature
Guided by
Wellness

अदरक: समग्र स्वास्थ्य में एक प्राकृतिक सहयोगी

रसोई से स्वास्थ्य तक, एक छोटे से मसाले की बड़ी भूमिका

इसका सबसे अधिक अध्ययन मतली, उल्टी, मासिक धर्म से जुड़े दर्द और कुछ प्रकार के दर्द के संदर्भ में हुआ है।



1 मतली और उल्टी में उपयोगी

अदरक के सबसे अच्छी तरह अध्ययन किए गए उपयोगों में से एक है मतली और उल्टी को कम करना। शोध के अनुसार, गर्भावस्था के दौरान होने वाली हल्की मतली और उल्टी में अदरक कुछ लोगों के लिए लाभकारी हो सकता है।

कुछ अध्ययनों में ऑपरेशन के बाद होने वाली मतली और कैंसर उपचार से संबंधित उल्टी पर भी संभावित लाभ देखा गया है, हालांकि इन स्थितियों में प्रमाण एक समान मजबूत नहीं हैं।

इसलिए अदरक को मतली की स्थिति में एक सहायक प्राकृतिक विकल्प के रूप में देखा जा सकता है, लेकिन गंभीर या लगातार उल्टी होने पर चिकित्सकीय सलाह आवश्यक है।



2 पाचन स्वास्थ्य के लिए सहायक

परंपरागत रूप से अदरक का उपयोग अपच, पेट की असहजता और पाचन संबंधी समस्याओं के लिए किया जाता रहा है। आधुनिक शोध में भी अदरक और पाचन क्रिया के बीच संबंध का अध्ययन किया गया है।

हालांकि, हर प्रकार की पाचन समस्या में इसके प्रभाव को सिद्ध करने के लिए अभी और उच्च गुणवत्ता वाले अध्ययनों की आवश्यकता है।

भोजन में उचित मात्रा में अदरक का उपयोग स्वाद के साथ-साथ आहार की विविध बनाने का एक सरल तरीका हो सकता है।



“संतुलित पाचन,
स्वस्थ जीवन का आधार”

3 मासिक धर्म के दर्द में राहत

अदरक पर किए गए शोध में मासिक धर्म के दौरान होने वाले दर्द (Dysmenorrhea) को कम करने की संभावित भूमिका सामने आई है। कुछ systematic reviews और meta-analyses में अदरक के सेवन से मासिक धर्म के दर्द की तीव्रता में कमी देखी गई है।

हालांकि, इसे किसी चिकित्सकीय उपचार का विकल्प नहीं माना जाना चाहिए।



4 जोड़ों के दर्द और ऑस्टियोआर्थराइटिस

अदरक के सूजन-रोधी और दर्द से संबंधित संभावित प्रभावों के कारण इसका अध्ययन ऑस्टियोआर्थराइटिस, विशेषकर घुटनों के दर्द, में भी किया गया है।

कुछ शोधों में हल्का लाभ देखा गया है, जबकि अन्य systematic reviews ने उपलब्ध प्रमाणों को सीमित या असंगत माना है।

इसलिए अदरक को ऑस्टियोआर्थराइटिस की दवा के स्थान पर नहीं, बल्कि संभावित complementary approach के रूप में समझना अधिक उचित है।



“लचीलापन आज,
सक्रिय जीवन कल”





**NATIONAL INSTITUTE
OF HOLISTIC HEALTH**

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

Ancient
Wisdom
Modern
Wellness

अदरक: समग्र स्वास्थ्य में एक प्राकृतिक सहयोगी

रसोई से स्वास्थ्य तक, एक छोटे से मसाले की बड़ी भूमिका



- Natural
- Nourishing
- Healing
- Timeless

5 सूजन और ऑक्सीडेटिव तनाव

शरीर में अत्यधिक सूजन और oxidative stress कई दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़े हो सकते हैं।

अदरक में मौजूद bioactive compounds पर किए गए अध्ययनों में anti-inflammatory और antioxidant गतिविधियों के संकेत मिले हैं। हालांकि, प्रयोगशाला या biomarker स्तर पर दिखने वाले प्रभाव को सीधे किसी बीमारी के इलाज के बराबर नहीं माना जा सकता।



“ प्रकृति के छोटे-छोटे उपहार, स्वास्थ्य के बड़े आधार बन सकते हैं। ”

6 रक्त शर्करा और चयापचय स्वास्थ्य

कुछ clinical research में अदरक के सेवन और blood glucose तथा metabolic health के बीच संभावित संबंध पाया गया है। एक umbrella review में glycemic control के संबंध में कुछ लाभ देखे गए, लेकिन प्रमाण की निश्चितता अलग-अलग अध्ययनों में भिन्न थी।

इसलिए मधुमेह वाले व्यक्ति अदरक को अपनी दवाओं का विकल्प न मानें। आहार में अदरक शामिल करना अलग बात है, जबकि therapeutic-dose supplements का उपयोग चिकित्सकीय सलाह के साथ किया जाना चाहिए।



“ संतुलित जीवनशैली ही स्थायी स्वास्थ्य की कुंजी है। ”



7 वजन और हृदय-चयापचय स्वास्थ्य

कुछ शोधों में अदरक के सेवन का weight management, blood pressure और blood lipid profile से संभावित संबंध भी देखा गया है। लेकिन इन परिणामों को अभी इतना मजबूत नहीं माना जा सकता कि अदरक को मोटापा, उच्च रक्तचाप या cholesterol की स्वतंत्र चिकित्सा कहा जाए।

स्वस्थ आहार, नियमित शारीरिक गतिविधि, पर्याप्त नींद और चिकित्सकीय देखभाल इन स्थितियों के प्रबंधन के मुख्य आधार हैं।



“ स्वस्थ हृदय स्वस्थ जीवन की सबसे बड़ी संपत्ति है। ”

नोट: यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। अदरक का उपयोग किसी भी चिकित्सकीय उपचार का विकल्प नहीं है। किसी भी स्वास्थ्य समस्या के लिए योग्य चिकित्सक या स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह अवश्य लें।





**NATIONAL INSTITUTE
OF HOLISTIC HEALTH**

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

Simple
Ingredients
Healthier
Tomorrows

अदरक: समग्र स्वास्थ्य में एक प्राकृतिक सहयोगी

रसोई से स्वास्थ्य तक, एक छोटे से मसाले की बड़ी भूमिका



Ginger
A Gift
from
Nature

अदरक का उपयोग कैसे करें?

अदरक को सामान्य आहार में कई तरीकों से शामिल किया जा सकता है—



अदरक वाली
चाय



भोजन और सब्जियों
में ताजा अदरक



नीबू-अदरक
पेय



सूप में
अदरक



पारंपरिक काढ़े में
सीमित मात्रा में अदरक



अदरक को अन्य संतुलित
खाद्य पदार्थों के साथ आहार
का हिस्सा बनाना

ध्यान रखें: भोजन में इस्तेमाल होने वाली सामान्य मात्रा और concentrated ginger supplements एक जैसी चीजें नहीं हैं। Research में कई बार supplements या standardized preparations का उपयोग किया गया है।



किन लोगों को सावधानी रखनी चाहिए?

- अदरक सामान्य आहार मात्रा में अधिकतर लोगों के लिए अच्छी तरह सहन किया जाता है, लेकिन अधिक मात्रा या supplements से कुछ लोगों में सीने में जलन, पेट की परेशानी, दस्त या मुंह/गले में जलन हो सकती है।
- जो लोग नियमित दवाएँ लेते हैं, उन्हें concentrated ginger supplements शुरू करने से पहले healthcare professional से सलाह लेनी चाहिए, क्योंकि कुछ herbal products दवाओं के साथ interaction कर सकते हैं।
- गर्भावस्था में अदरक के उपयोग पर कुछ सकारात्मक शोध उपलब्ध हैं, लेकिन supplement के रूप में लेने से पहले चिकित्सकीय सलाह लेना उचित है।



सावधानी भी स्वास्थ्य का
एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।



निष्कर्ष

अदरक हमारी रसोई में मौजूद एक साधारण जड़ है, लेकिन इसके स्वास्थ्य प्रभावों पर आधुनिक विज्ञान में लगातार शोध हो रहा है। मतली और उल्टी, मासिक धर्म के दर्द तथा कुछ दर्द-संबंधी स्थितियों में इसके संभावित लाभों के प्रमाण उपलब्ध हैं, जबकि अन्य स्वास्थ्य लाभों के लिए अभी और मजबूत शोध की आवश्यकता है।

स्वास्थ्य का अर्थ केवल बीमारी से मुक्त होना नहीं, बल्कि शरीर, मन और जीवनशैली के बीच संतुलन बनाना है। इस संतुलित जीवनशैली में अदरक एक छोटा लेकिन उपयोगी आहार-सहयोगी हो सकता है।



“प्रकृति की छोटी-छोटी चीजों में भी स्वास्थ्य की बड़ी संभावनाएँ छिपी होती हैं—बस उन्हें समझदारी और संतुलन के साथ अपनाना आवश्यक है।”



अदरक : उपचार नहीं, स्वास्थ्य का सहयोगी

अदरक को लेकर सबसे महत्वपूर्ण बात यह समझना है कि प्राकृतिक होने का अर्थ यह नहीं कि वह हर बीमारी का इलाज है।

अदरक स्वस्थ जीवनशैली का एक हिस्सा हो सकता है। यह संतुलित आहार, पर्याप्त नींद, नियमित व्यायाम, योग, प्राणायाम और तनाव प्रबंधन के साथ मिलकर समग्र स्वास्थ्य की दिशा में योगदान दे सकता है।

किसी गंभीर बीमारी, लगातार दर्द, बार-बार उल्टी, अनियंत्रित blood sugar या अन्य चिकित्सकीय समस्या में अदरक को prescribed treatment का विकल्प नहीं बनाना चाहिए।



संतुलित
आहार



योग एवं
प्राणायाम



नियमित
व्यायाम



पर्याप्त
नींद



तनाव
प्रबंधन



Let Food
Be Your Medicine



Nourish Naturally
Live Holistically
Create a Healthier Tomorrow



**NATIONAL INSTITUTE
OF HOLISTIC HEALTH**

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

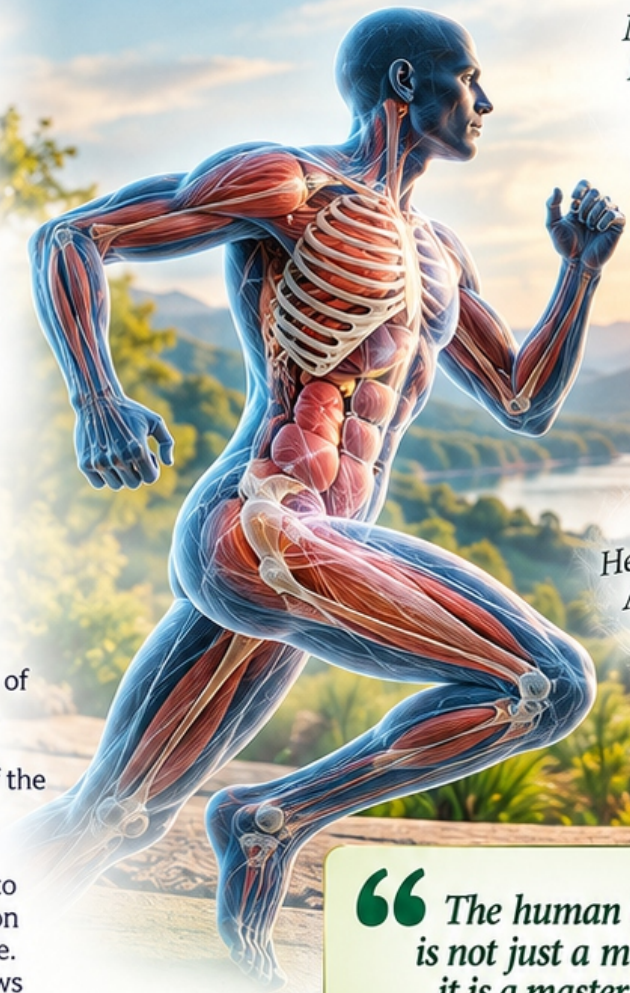
Healthier People • Healthier Planet

THE HUMAN BODY HAS...

**A Remarkable System Designed
for Movement, Function and Life**

The human body is one of the most complex and fascinating systems in nature. Every day, billions of cells, tissues and organs work together to help us breathe, move, think, digest food, fight infections, repair injuries and maintain balance. Although we often think of the body as separate parts, in reality, every system is closely connected.

From the 206 bones that provide structure and support to approximately 86 billion neurons that form the foundation of the nervous system, each component has a specific role. Together, they create an extraordinary network that allows us to perform even the simplest activities—from walking and speaking to thinking and sleeping.



Motion
Breath
Energy
Life

A
Healthy Body
A Brighter
Tomorrow

**“ The human body
is not just a machine,
it is a masterpiece
of nature. ”**



Move



Think



Breathe



Digest



Fight
Infections



Repair



Maintain
Balance



206 Bones: The Framework of the Body

The adult human skeleton generally consists of **206 bones**. Bones give the body its shape, protect vital organs and provide a framework for movement.

The skull protects the brain, the rib cage protects the heart and lungs, while the vertebral column supports the body and protects the spinal cord.

Bones also serve as important storage sites for minerals such as calcium and phosphorus and contain bone marrow, where many blood cells are produced.

Bones may appear rigid and inactive, but they are living tissues that continuously undergo processes of breakdown and rebuilding.

Skull
Protects the brain

Rib Cage
Protects the heart
and lungs

Vertebral Column
Supports the body
and protects
the spinal cord



Stores minerals
like calcium and
phosphorus



Bone marrow
produces
many blood cells



Continuously
breaks down
and rebuilds

**“ Strong Bones
Support a Stronger You ”**



Knowledge for Health
Wellness for Life





NATIONAL INSTITUTE OF HOLISTIC HEALTH

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

A Stronger
Body
A Healthier
Tomorrow

THE HUMAN BODY HAS...

A Remarkable System Designed for Movement, Function and Life



1 Muscles: The Power Behind Movement

The human body contains more than **600 muscles**. Muscles allow us to walk, run, lift, stretch, breathe and maintain posture.

Muscles work by contracting and relaxing. They don't work alone—their movement is coordinated with bones, joints, tendons and the nervous system.

Even when we are sitting quietly, many muscles remain active to help maintain posture and support essential functions such as breathing.



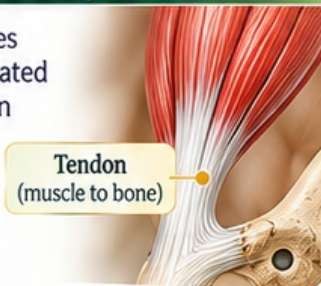
**“ Strong Muscles
Support an Active Life**

2 Tendons and Ligaments: Connecting the System

Tendons connect muscles to bones and help transfer the force generated by muscles so that movement can occur.

Ligaments, on the other hand, connect bone to bone. They help stabilize joints and guide their movement.

These connective tissues may receive less attention than bones and muscles, but they are essential for coordinated and stable movement.



**“ Strong Connections
Keep You Moving**

3 Joints: Where Movement Happens

Joints are the places where two or more bones meet. They allow different parts of the skeleton to move in relation to one another.

Some joints provide a wide range of movement, such as the shoulder and hip, while others provide stability and limited movement.

Healthy joints, supported by muscles and connective tissues, help us perform everyday activities comfortably.



Shoulder
(Wide range of movement)



Hip
(Wide range of movement)



Knee
(Stability and support)

**“ Healthy Joints
Keep Life in Motion**

4 Around 86 Billion Neurons: The Communication Network

The brain and nervous system control and coordinate countless activities throughout the body. The human brain is estimated to contain approximately 86 billion neurons.

Neurons communicate with one another and with other cells through electrical and chemical signals. This network helps us sense our surroundings, process information, control movement, learn, remember and regulate many automatic body functions.

The nervous system also communicates with muscles and organs, allowing the body to respond quickly to changes both inside and outside the body.



**“ A Healthier Brain
A Brighter You**



Understand Your Body
Live a Healthier Tomorrow



NATIONAL INSTITUTE OF HOLISTIC HEALTH

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

Every
Beat Fuels
a Healthier
Tomorrow

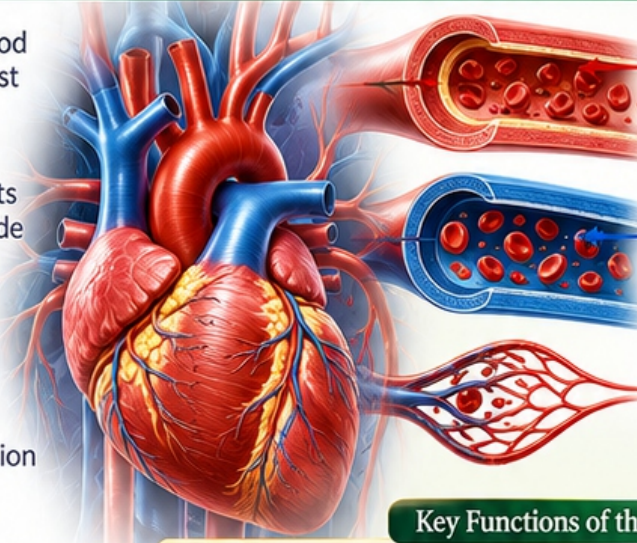


1 ❤️ Blood Vessels: The Body's Transportation Network

The circulatory system carries blood throughout the body through a vast network of arteries, veins and capillaries.

Blood delivers oxygen and nutrients to tissues and carries carbon dioxide and other waste products away. It also helps transport hormones, support immune responses and regulate body temperature.

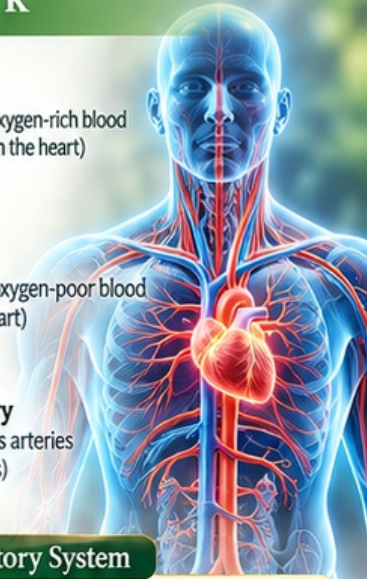
The heart continuously pumps blood, supporting this transportation system day and night.



Artery
(carries oxygen-rich blood away from the heart)

Vein
(carries oxygen-poor blood to the heart)

Capillary
(connects arteries and veins)



Key Functions of the Circulatory System

“ *A Healthy Heart
Keeps Life Flowing* ”



Delivers oxygen



Transports nutrients



Removes waste products



Carries hormones



Supports immunity



Regulates body temperature

2 🫁 Organs Working Together

The body doesn't function through isolated organs. Instead, different organ systems constantly communicate and cooperate.



The lungs bring oxygen into the body.



The heart and blood vessels transport oxygen and nutrients.



The digestive system breaks down food and absorbs nutrients.



The kidneys help filter the blood and regulate fluids and minerals.



The liver performs numerous metabolic and detoxification-related functions.



The brain and nervous system coordinate information and responses.

This interconnectedness is what makes the human body such an extraordinary biological system.



“ *Different Organs
One Amazing Team
A Healthier You* ”

Organs in Harmony



Healthy Systems
Happier Lives





NATIONAL INSTITUTE OF HOLISTIC HEALTH

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

Care
Balance
Be Healthier
Live Better



1



Taking Care of This Incredible System

Because all these structures are interconnected, maintaining overall health requires a balanced approach. Regular physical activity, nutritious food, adequate sleep, hydration, stress management and appropriate medical care all contribute to healthy body function.

Practices such as yoga, breathing exercises, mindful relaxation and regular movement can also be incorporated into a healthy lifestyle, according to individual needs and abilities.



**Regular
Physical Activity**

Move
for a stronger you



**Nutritious
Food**

Fuel your body
naturally



**Adequate
Sleep**

Rest, recover,
rejuvenate



Hydration

Keep your
body balanced



**Stress
Management**

A calmer mind,
a healthier you



Medical Care

Seek guidance
when needed



**Yoga &
Breathing Practices**

Breathe better,
live better

“ Small
Daily Choices
Lead to
Big Health
Benefits



2



The Human Body Is More Than a Collection of Parts

The human body is a living, constantly adapting system. Every heartbeat, breath, movement and thought depends on countless interactions taking place within us.

Each system supports the others.

Each function has a purpose.

Together, they create the miracle of life.

Move
Breathe
Nourish
Be Your Best



**206
Bones**

Provide structure
and support



More than
**600
Muscles**

Power every
movement



Approximately
**86 Billion
Neurons**

Form the communication
network



**Countless
Blood Vessels**

Transport oxygen,
nutrients and more



**Connective Tissues
(Tendons & Ligaments)**

Keep everything
connected



Trillions of Cells

Work together every
second

A Healthy
Today
for a Brighter
Tomorrow



Understand
your body.
Respect its needs.
Nurture your health.
Live a holistic life.



“

Each part has a role —and together,
they make human life and movement possible.

”



Holistic Health
For a Better You





**NATIONAL INSTITUTE
OF HOLISTIC HEALTH**

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

Global
Wellness
Bridging
Cultures



Report on

5th INTERNATIONAL CONFERENCE ON YOGA & HOLISTIC HEALTH VIETNAM 2026

15th – 19th August 2026 | Vietnam



Conference: 16th August 2026
Hanoi



17th August 2026
Da Nang

Organised by:



National Institute of
Holistic Health (NIHH)



Yoga Song Khoe
Academy



SKM Yoga

In Association with:



Yoga Peace
Sansthan



Delhi Institute
of Naturopathy



Nisha Joshi
Yoga Academy

Different People
Different Cultures
One Vision
A Healthier Tomorrow

Introduction

The 5th International Conference on Yoga & Holistic Health – Vietnam 2026 was successfully organised by the National Institute of Holistic Health (NIHH) during its international programme in Vietnam from 15th to 19th August 2026.

The main conference programmes were held in Hanoi on 16th August 2026 and Da Nang on 17th August 2026.

The conference brought together Yoga professionals, wellness practitioners, health experts, educators, researchers and delegates to share knowledge and experiences in the fields of Yoga, Naturopathy and Holistic Health.

“Yoga
Connects Hearts,
Cultures and
Communities for
a Healthier World.”



Knowledge
Exchange



International
Collaboration



Holistic
Wellbeing



Stronger
Global Network



Conference in Hanoi – 16th August 2026

The first major conference programme was held in Hanoi on 16th August 2026.

The programme provided an international platform for knowledge exchange, expert interaction and discussions on Yoga and holistic approaches to health and wellbeing. Yoga sessions, expert interactions and knowledge-sharing activities formed an important part of the programme.

The Hanoi event also created opportunities for professionals and practitioners to connect and explore possibilities for future international collaboration.



Inspiring Minds | Sharing Knowledge | Building a Healthier Tomorrow



People in Harmony
Healthier Communities
A Better Tomorrow





**NATIONAL INSTITUTE
OF HOLISTIC HEALTH**

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

Recognising
Contributions
Building a
Healthier World

INTERNATIONAL AWARDS & FELICITATION

A significant highlight of the Vietnam Conference was the presentation of prestigious international awards to distinguished personalities for their contribution to Yoga, wellness and holistic health.

The awards ceremony celebrated the contribution of distinguished personalities towards the promotion, education and development of Yoga and holistic wellness.



Yoga
Health
Harmony
Humanity

YOG VIBHUSHAN AWARD

The prestigious Yog Vibhushan Award was presented to:



Dr. Navdeep Joshi

Inspiring
Lives
Through
Yoga

INTERNATIONAL YOGASHREE AWARD

The International Yogashree Award was presented to the following distinguished personalities:



- Swami Sunil Bhagat
- Dr. R. S. Dawas
- Yogguru Dhakaram
- Dr. Nisha Joshi
- Dr. Subhash Chandra Sarangi

“For their valuable contribution to the promotion and development of Yoga and holistic wellness.”

INTERNATIONAL YOGA RATAN AWARD

The International Yoga Ratan Award was presented to the following distinguished Yoga professionals:



- | | |
|----------------------------|----------------------|
| ● Yogacharya Anju | ● Dr. Shanti Singh |
| ● Dr. Vijata Arya | ● Dr. Reeta Hazarika |
| ● Dr. Arun Joshi | ● Dr. Abdul Ganee |
| ● Yogacharya Khusboo Singh | ● Dr. Khyati Parikh |
| ● Yogacharya Sunil Kumar | ● Dr. Suhani Mehta |
| ● Dr. Dinesh | ● Surender Rathi |
| ● Dr. Sanjay Kumar | ● Dr. Rekha Kharyal |

“Celebrating dedication, service and excellence in the field of Yoga and holistic health.”

Different People
Different Cultures
One Vision
A Healthier Tomorrow

Vietnam
2026



Global Wellness
Stronger Together



**NATIONAL INSTITUTE
OF HOLISTIC HEALTH**

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

*Honouring
Inspiring
Empowering
for a Healthier
World*

*Yoga
Wellness
Service
for a Better
Humanity*

YOG VIBHUSHAN AWARD

A Tribute to Exceptional Contribution in Yoga & Holistic Health



Dr. Navdeep Joshi

Yog Vibhushan Awardee

Dr. Navdeep Joshi is a renowned Yoga expert, educator and wellness advocate, widely respected for his contribution to the promotion and development of Yoga and holistic health.

With years of dedicated service in the field of Yoga, he has inspired many individuals and communities to adopt a healthier and more balanced lifestyle. His work reflects a harmonious blend of traditional wisdom and modern understanding, making Yoga accessible and relevant for people of all ages and backgrounds.

Dr. Navdeep Joshi continues to work towards spreading the message of health, harmony and inner well-being through Yoga, education and community initiatives.



**Yoga
Education**



**Community
Wellness**



**Holistic
Living**



**Service
to Humanity**

*“ Through Yoga, we can build
healthier individuals,
stronger communities and
a better world. ”*

*Yoga
Unites
Hearts Across
Borders*

*Global Wellness
A Brighter
Tomorrow*



*Recognising Excellence
Inspiring Change*



**NATIONAL INSTITUTE
OF HOLISTIC HEALTH**

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

Honouring
Inspiring
Empowering
for a Healthier
World



INTERNATIONAL YOGASHREE AWARD

Recognising Exemplary Contribution to Yoga & Holistic Health

Different
People
Different
Cultures
One Vision
A Healthier
Tomorrow

The International Yogashree Award was presented to the following distinguished personalities for their valuable contribution towards the promotion, education and development of Yoga and holistic health.



Swami Sunil Bhagat



Dr. R. S. Dawas



Yogguru Dhakaram



Dr. Nisha Joshi



Dr. Subhash Chandra Sarangi

Yoga
Connects
People &
Cultures

Global Wellness
Through
Yoga

“ True recognition inspires greater service
for a healthier and more harmonious world. ”



Empowering Individuals
Enriching Communities



**NATIONAL INSTITUTE
OF HOLISTIC HEALTH**

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

Global
Wellness
Through
Yoga



INTERNATIONAL YOGA RATAN AWARD

Honouring Distinguished Yoga Professionals

Yoga
People
Peaceful
World

The International Yoga Ratan Award was presented to the following distinguished Yoga professionals for their valuable contribution towards the promotion and development of Yoga and holistic health.



Yogacharya Anju



Dr. Vijata Arya



Dr. Arun Joshi



Yogacharya Khusboo Singh



Yogacharya Sunil Kumar



Dr. Dinesh



Dr. Sanjay Kumar

“Yoga is not just a practice,
it is a way of life, a light that
leads to a healthier and
happier world.”



Yoga
Unites
Hearts &
Humanity

Inspiring Minds | Empowering Lives | Building a Healthier Tomorrow



People in Harmony
Healthier Communities
A Better Tomorrow



**NATIONAL INSTITUTE
OF HOLISTIC HEALTH**

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

Yoga
Bridges
Nations
Builds a
Healthier World



INTERNATIONAL YOGA RATAN AWARD

Honouring Excellence in Yoga & Holistic Health

The International Yoga Ratan Award was presented to the following distinguished Yoga professionals:



Dr. Shanti Singh



Dr. Reeta Hazarika



Dr. Abdul Ganee



Dr. Khyati Parikh



Dr. Suhani Mehta



Surender Rathi



Dr. Rekha Kharyal

Excellence
in Yoga Creates
a Healthier,
Happier World

Yoga
Connects
Hearts
Across
Borders

Different People | Different Cultures | One Vision
Global Wellness



Holistic Health
for a Brighter Tomorrow



NATIONAL INSTITUTE OF HOLISTIC HEALTH

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

*Different
People
Different Cultures
One Vision
A Healthier Tomorrow*

Celebrating Contributions Building a Healthier World

The awards ceremony celebrated the contribution of distinguished personalities towards the promotion, education and development of Yoga and holistic wellness.



Participation

The Vietnam programme witnessed participation from **350+ delegates and participants**.

The gathering brought together Yoga practitioners, trainers, wellness professionals, educators, health enthusiasts and representatives from different organisations.



350+
DELEGATES &
PARTICIPANTS



The conference provided opportunities for:



Knowledge sharing and professional interaction



Yoga and wellness education



Cultural exchange



International networking



Future collaboration



Promotion of holistic approaches to health and wellbeing

“

People from different countries, joined by Yoga, connected by humanity, working for a healthier tomorrow.



Strengthening India–Vietnam Wellness Collaboration

The conference served as an important platform for strengthening professional and cultural connections between India and Vietnam through Yoga and holistic health.

India's rich Yoga traditions and Vietnam's growing wellness community came together through knowledge sharing, practical sessions, professional interaction and cultural exchange.

The programme highlighted the potential of Yoga and holistic health to create meaningful connections between communities across national boundaries.



*Stronger Partnerships
for a Healthier,
Happier World*



A Step Towards Global Wellness

The successful completion of the 5th International Conference on Yoga & Holistic Health – Vietnam 2026 marked another step towards NIHH's vision of creating an international platform for Yoga, Naturopathy, Holistic Health and Wellness.

The Vietnam programme combined knowledge, professional interaction, recognition of excellence and cultural exchange, creating a memorable international experience for all participants.



Gratitude

The National Institute of Holistic Health (NIHH) extends its sincere gratitude to all participating organisations, speakers, awardees, delegates, Yoga professionals, volunteers and supporters who contributed to the success of the Vietnam Conference.

The programme was a celebration of Yoga, wellness, knowledge, excellence, friendship and international cooperation.

National Institute of Holistic Health (NIHH)

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness



*Wellness Without Borders
People • Cultures • A Brighter Tomorrow*



**NATIONAL INSTITUTE
OF HOLISTIC HEALTH**

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

*Da Nang
Vietnam*
Nature Inspires
Wellness

Yoga
Connects
Cultures
Creates a
Healthier World

INTERNATIONAL CONFERENCE AT GLG YOGA SCHOOL, DA NANG

17th August 2026 | Da Nang, Vietnam



People | Practice | Purpose | Planet

One
Family
One Global
Wellness Community

The 5th International Conference on Yoga & Holistic Health – Vietnam 2026 continued its international journey with a special conference programme held on 17th August 2026 at GLG Yoga School, Da Nang, Vietnam.

The event brought together Yoga professionals, wellness practitioners and delegates on a common platform to share knowledge, experiences and the vision of promoting Yoga and Holistic Health globally.

A special highlight of the programme was the Gold Medal Felicitation Ceremony, where participating delegates were honoured with Gold Medals in recognition of their participation and contribution to the international Yoga and wellness gathering. The ceremony created a memorable moment for all the delegates and added a special sense of honour and celebration to the conference.

The Da Nang programme also strengthened the spirit of India–Vietnam collaboration in the fields of Yoga, wellness and holistic health, while providing participants with an opportunity for professional interaction, cultural exchange and international networking.



GOLD MEDAL FELICITATION CEREMONY

Honouring Participation.
Celebrating Contribution.
Inspiring a Healthier World.

“ A memorable day of Yoga,
recognition, friendship
and global wellness
at GLG Yoga School,
Da Nang.”

Stronger
Together
for a Healthier
Tomorrow



Wellness Beyond Borders
Through Yoga, We Build a Brighter Tomorrow





**NATIONAL INSTITUTE
OF HOLISTIC HEALTH**

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

Healthy
Living
Brighter
Tomorrow

अच्छे स्वास्थ्य के लिए प्राकृतिक जीवनशैली और पौष्टिक आहार

प्रकृति के साथ तालमेल • स्वस्थ जीवन का आधार

देखिए, यदि आप लंबे समय तक स्वस्थ और तंदुरुस्त जीवन जीना चाहते हैं, तो अपने आहार, पानी, सांस लेने की प्रक्रिया, नींद और दैनिक जीवनशैली पर ध्यान देना बहुत जरूरी है।

“प्रकृति के साथ जीवन, स्वास्थ्य का सच्चा आधार”



शरीर का अम्ल-क्षारीय संतुलन और सही श्वास

हमारा शरीर अपने अंदर अम्ल-क्षारीय अर्थात् एसिड-एल्कलाइन संतुलन को बहुत बारीकी से बनाए रखता है। इस संतुलन को केवल किसी एक भोजन या सांस रोकने से बदलने की कोशिश करना उचित नहीं है।

शरीर के लिए ऑक्सीजन अत्यंत आवश्यक है और हमें यह सांस के माध्यम से मिलती है। इसलिए सही और प्राकृतिक तरीके से सांस लेना, नियमित शारीरिक व्यायाम करना तथा ताजी हवा में समय बिताना स्वस्थ जीवनशैली का महत्वपूर्ण हिस्सा है।



स्वस्थ जीवन के मुख्य आधार

- पौष्टिक आहार
- शुद्ध पानी
- सही श्वास
- पर्याप्त नींद
- नियमित व्यायाम
- प्राकृतिक जीवनशैली



सांस रोकने से बचें

लंबे समय तक सांस रोकना हर व्यक्ति के लिए सुरक्षित नहीं होता। इसलिए चार-पांच या छह मिनट तक सांस रोकने का प्रयास नहीं करना चाहिए। इसके बजाय धीरे, आराम से और नियमित रूप से सांस लेने की आदत विकसित करना अधिक सुरक्षित है।

गहरी
सांस
बेहतर
जीवन



साफ और सुरक्षित पानी

पानी का साफ और सुरक्षित होना बहुत जरूरी है। दूषित पानी में अनचाहे रसायन, कीटाणु, बैक्टीरिया, वायरस तथा अन्य हानिकारक तत्व हो सकते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक हो सकते हैं।

इसलिए हमेशा साफ, सुरक्षित और आवश्यकता के अनुसार जांचा हुआ पानी पीना चाहिए। पानी को शुद्ध करने के लिए कौन-सा तरीका अपनाया जाए, यह पानी की गुणवत्ता और स्थानीय परिस्थितियों पर निर्भर करता है।



“शुद्ध पानी स्वस्थ जीवन की नींव है”



सही आहार
सशक्त शरीर



नियमित व्यायाम
ऊर्जावान जीवन



प्राकृतिक जीवनशैली
दीर्घायु का आधार



स्वस्थ व्यक्ति
स्वस्थ समाज



स्वस्थ पृथ्वी
उज्ज्वल भविष्य



योग, प्राकृतिक जीवन
और संतुलित आहार — बेहतर कल की ओर



**NATIONAL INSTITUTE
OF HOLISTIC HEALTH**

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

Seasonal
Food
Stronger
You

महंगा नहीं, पौष्टिक मौसमी भोजन

स्थानीय भोजन | बेहतर पोषण | स्वस्थ जीवन

“ प्रकृति का भोजन
ही सच्चा पोषण है

Eat Seasonal
Stay Healthy

स्वस्थ रहने के लिए महंगी चीजें खरीदना जरूरी नहीं है। हमारे आसपास मिलने वाले अनेक मौसमी और स्थानीय फल, सब्जियां, दालें और अनाज पौष्टिक होने के साथ-साथ किफायती भी होते हैं।



मौसमी फल

अमरूद, पपीता, केला, सेब, संतरा/मौसमी, नाशपाती, तरबूज, खरबूजा और आंवला आदि।



मौसमी खाएं
ताजा खाएं
स्वस्थ रहें



मौसमी सब्जियां

पालक, सरसों का साग, बथुआ, मेथी/मेथा, गाजर, मूली, शलजम, लौकी, तोरी, कद्दू, भिंडी, बैंगन, गोभी, करेला और झाड़ करेला आदि।



प्राकृतिक आहार के लाभ

- ✓ किफायती
- ✓ पौष्टिक
- ✓ ताजा और स्वादिष्ट
- ✓ स्थानीय अर्थव्यवस्था को समर्थन
- ✓ रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि
- ✓ स्वस्थ शरीर और मन



सस्ते और पौष्टिक खाद्य पदार्थ

दालें, चने, राजमा, मूंगफली, भुना चना, दही, छाछ/लस्सी, दूध, आंडे, सत्तू तथा मोटे अनाज जैसे बाजरा, ज्वार और रागी आदि।



संतुलित थाली

अपनी रोजाना की थाली को संतुलित बनाने का प्रयास करें। इसमें पर्याप्त मात्रा में सब्जियां और सलाद, साथ में दालें, चने, आंडे, दही या अन्य प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ तथा उचित मात्रा में रोटी, चावल या अन्य अनाज शामिल किए जा सकते हैं।



“ संतुलित आहार
स्वस्थ जीवन का
आधार है



मौसमी और स्थानीय खाद्य पदार्थ अक्सर सस्ते, ताजे और पौष्टिक होते हैं। इसलिए स्वस्थ रहने के लिए महंगे भोजन के बजाय संतुलित आहार, स्वच्छ पानी, नियमित शारीरिक गतिविधि, पर्याप्त नींद और स्वस्थ जीवनशैली को प्राथमिकता दें। अच्छे स्वास्थ्य का अर्थ केवल बीमारी का न होना नहीं है, बल्कि शरीर और मन को स्वस्थ रखने के लिए रोजमर्रा की अच्छी आदतों को अपनाना भी है।



डॉ. जगतार सिंह सेखों

लाइफ केयर इलेक्ट्रोहोम्योपैथी सेंटर
मोगा, पंजाब

संपर्क- 9872048620

स्वस्थ भारत
समृद्ध भारत



प्रकृति के साथ जीवन
स्वस्थ आज • बेहतर कल

Good Food
Good Health
Bright Future



**NATIONAL INSTITUTE
OF HOLISTIC HEALTH**

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

Healthy
Women
Healthier
Families
Stronger
Societies

गर्भाशय (Uterus) का कैंसर: कारण, लक्षण और Holistic Health की भूमिका

जागरूकता | समय पर पहचान | स्वस्थ भविष्य



गर्भाशय का कैंसर क्या है?

गर्भाशय (Uterus) में होने वाले कैंसर को **Uterine Cancer** कहा जाता है। इसका सबसे सामान्य प्रकार **Endometrial Cancer** है, जो गर्भाशय की अंदरूनी परत (Endometrium) से शुरू होता है।

इसके अलावा **Uterine Sarcoma** भी होता है, जो अपेक्षाकृत दुर्लभ है।



Awareness
Today
for Healthier
Tomorrows

A Healthier
Woman
A Brighter
Tomorrow



यह कैंसर क्यों होता है?

गर्भाशय के कैंसर का कोई एक कारण नहीं होता। कुछ परिस्थितियां इसके जोखिम को बढ़ा सकती हैं, जैसे:

- बढ़ती उम्र
- मोटापा या अधिक वजन
- Type-2 Diabetes और Metabolic Syndrome
- शरीर में estrogen का लंबे समय तक अधिक प्रभाव
- Menopause के बाद estrogen-only hormone therapy
- Tamoxifen का उपयोग
- PCOS
- Endometrial hyperplasia
- परिवार में endometrial cancer का इतिहास
- Lynch syndrome जैसी कुछ आनुवंशिक स्थितियां

इनमें से risk factor होने का अर्थ यह नहीं है कि व्यक्ति को निश्चित रूप से cancer होगा।



महत्वपूर्ण



असामान्य योनि रक्तस्राव (vaginal bleeding) या बीच-बीच में रक्त आना (spotting), विशेषकर Menopause के बाद, गर्भाशय के कैंसर का एक सामान्य लक्षण हो सकता है। ऐसी स्थिति में चिकित्सकीय जांच अवश्य कराएं।



पेल्विक क्षेत्र में असुविधा (pelvic discomfort) और बिना कारण वजन कम होना (unexplained weight loss) भी कुछ मामलों में देखे जा सकते हैं, विशेषकर तब जब रोग आगे बढ़ चुका हो।



जोखिम कारक (risk factors) का होना यह नहीं दर्शाता कि व्यक्ति को निश्चित रूप से कैंसर होगा।

जानकारी | जागरूकता | समय पर जांच
— बेहतर स्वास्थ्य के लिए एक महत्वपूर्ण कदम

समग्र स्वास्थ्य,
समृद्ध नारी, स्वस्थ समाज



संतुलित
जीवनशैली



पोषण युक्त
आहार



नियमित
शारीरिक गतिविधि



पर्याप्त
नींद



तनाव प्रबंधन
और मानसिक स्वास्थ्य



यह जानकारी जागरूकता के लिए है। किसी भी लक्षण या चिंता होने पर स्त्रीरोग विशेषज्ञ/ऑन्कोलॉजिस्ट से चिकित्सकीय सलाह लें।
Holistic practices may support overall wellbeing but should not replace cancer diagnosis or evidence-based treatment.



**NATIONAL INSTITUTE
OF HOLISTIC HEALTH**

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

Stronger
Women
Healthier
Families
Brighter
Futures



किन लक्षणों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए?

समय पर पहचान | सुरक्षित भविष्य

Care
Educate
Empower

! विशेषकर menopause के बाद असामान्य vaginal bleeding या spotting को गंभीरता से लेना चाहिए।

अन्य संभावित लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:



असामान्य vaginal discharge



pelvic pain या pressure



intercourse के दौरान pain



ऐसे लक्षण होने पर स्वयं naturopathy या घरेलू उपचार शुरू करने के बजाय gynecologist से जांच कराना जरूरी है।



Early
Awareness
Saves
Lives

“ इन लक्षणों का होना हमेशा कैंसर का संकेत नहीं होता, लेकिन इनकी जांच करवाना महत्वपूर्ण है।

(यह जानकारी वर्तमान NCI और ACS मार्गदर्शिकाओं पर आधारित है.)

Listen
to Your Body



Holistic Health किस प्रकार सहायता कर सकती है?

Whole Person
Whole Care
Brighter Tomorrow

Holistic health का उद्देश्य व्यक्ति को केवल बीमारी के रूप में नहीं, बल्कि शरीर, मन, भावनाओं, पोषण, नींद और lifestyle के साथ देखना है।

Cancer में इसे supportive / integrative care के रूप में समझना चाहिए — यानी medically recommended cancer treatment के साथ supportive practices, न कि उसके स्थान पर।



Evidence-Based Care



NCI के अनुसार, integrative medicine का अर्थ है standard treatment के साथ सुरक्षित और evidence-based complementary approaches का संयोजन।

1 पौष्टिक एवं संतुलित आहार

Cancer के दौरान शरीर को पर्याप्त protein, calories, vitamins, minerals और fluids की आवश्यकता हो सकती है।

आहार में व्यक्ति की आवश्यकता और treatment के अनुसार शामिल किए जा सकते हैं:

- मौसमी फल
- हरी एवं रंगीन सब्जियां
- दालें और legumes
- साबुत अनाज
- पर्याप्त protein
- nuts और seeds, यदि व्यक्ति के लिए उपयुक्त हों
- पर्याप्त पानी



! महत्वपूर्ण: कोई एक fruit, juice, alkaline diet, fasting या “detox diet” cancer को cure करने के लिए सिद्ध नहीं हुई है।

2 योग और श्वास अभ्यास

हल्का और व्यक्ति की क्षमता के अनुसार Yoga, breathing exercises और meditation stress, fatigue और overall wellbeing में सहायता कर सकते हैं।



तनाव में कमी



मानसिक शांति



बेहतर नींद



जीवन की बेहतर गुणवत्ता



Breathe
Heal
Be Stronger



Surgery, radiation या chemotherapy के दौरान yoga protocol treating doctor / qualified therapist की सलाह के अनुसार modify किया जाना चाहिए।



जागरूकता



समय पर जांच



सुरक्षित supportive care

यह पूछ सामान्य स्वास्थ्य-जागरूकता के लिए है; व्यक्तिता diagnosis या treatment के लिए gynecologist / oncology team से परामर्श लें।



समग्र स्वास्थ्य
सशक्त नारी • स्वस्थ समाज



**NATIONAL INSTITUTE
OF HOLISTIC HEALTH**

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

Stronger
Women
Healthier
Tomorrows

Care
Support
Heal
Live Better



Holistic Health: Supportive Care & Wellbeing

गर्भाशय (Uterus) का कैंसर — जागरूकता और सुरक्षित supportive care

3 Stress Management

Cancer diagnosis के बाद anxiety, fear और emotional stress होना आम है। Meditation, relaxation techniques, guided breathing, mindfulness और supportive counselling व्यक्ति को treatment journey से बेहतर तरीके से cope करने में मदद कर सकते हैं।



Meditation



Breathing Exercises



Mindfulness



Counselling Support



“शांत मन
मजबूत बनाता है

A Calm Mind
Supports
Healing

4 Physical Activity

यदि treating team अनुमति दे, तो walking और हल्की physical activity को व्यक्ति की क्षमता के अनुसार routine में शामिल किया जा सकता है। Physical activity overall health और recovery support में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है; लेकिन treatment के दौरान intensity व्यक्तिगत स्थिति के अनुसार तय होनी चाहिए।



Walking



Gentle Exercises



Better Health



Improved Strength



With Doctor's Approval



“छोटे कदम
बड़ी सेहत की ओर

Move Today
for a Brighter
Tomorrow

5 नींद और दैनिक दिनचर्या

पर्याप्त नींद, नियमित भोजन, hydration और आराम शरीर की overall wellbeing के लिए महत्वपूर्ण हैं। Holistic care में इन छोटे लेकिन नियमित lifestyle habits को भी महत्व दिया जाता है।



पर्याप्त नींद



नियमित और संतुलित भोजन



पर्याप्त पानी (Hydration)



नियमित दिनचर्या



आराम और आत्म-देखभाल



“अच्छी नींद
बेहतर कल की
नींव है

Rest Well
Live Well

? क्या Naturopathy से Uterus Cancer को Cure किया जा सकता है?



वर्तमान वैज्ञानिक प्रमाण यह सिद्ध नहीं करते कि naturopathy, किसी विशेष जड़ी-बूटी, juice, detox, fasting, diet या supplement से uterus cancer को cure किया जा सकता है।



Holistic health को cancer treatment का replacement नहीं, बल्कि patient की overall wellbeing और treatment-related symptoms को support करने वाली approach के रूप में देखना अधिक सुरक्षित है।

कोई एक भोजन, जड़ी-बूटी, juice, detox या diet uterus cancer का इलाज नहीं है।

सही जानकारी, सुरक्षित विकल्प, बेहतर जीवन।

समावित दृष्टिकोण (Integrative Approach)



**Medical
Treatment**

(Surgery, Radiation,
Chemotherapy, etc.)



**Safe Supportive
Care**

(Nutrition, Yoga,
Stress Management,
Lifestyle, etc.)



Together
for a Healthier
Tomorrow



**Better
Wellbeing
Higher Quality
of Life**

Important Evidence

- NCI के अनुसार किसी विशेष food, vitamin, mineral, supplement या herb के cancer को धीमा करने या खत्म करने का प्रमाण नहीं है; कुछ supplements/herbs cancer treatment के साथ interact भी कर सकते हैं।
- किसी भी supplement या complementary practice को शुरू करने से पहले treating doctor से चर्चा करें।
- NCI integrative medicine को standard cancer treatment के साथ सुरक्षित और evidence-based complementary approaches के संयोजन के रूप में परिभाषित करता है।
- Physical activity, yoga और mind-body practices कुछ लोगों में fatigue और overall wellbeing में सहायता कर सकते हैं, लेकिन इन्हें हमेशा healthcare team की सलाह के अनुसार व्यक्तिगत रूप से अपनाना चाहिए।



समग्र स्वास्थ्य, सुरक्षित जीवन
स्वस्थ नारी • स्वस्थ समाज



Support



Safety



Evidence



Medical Guidance

32



**NATIONAL INSTITUTE
OF HOLISTIC HEALTH**

Yoga • Naturopathy • Holistic Health & Wellness

Healthier People • Healthier Planet

Stronger
Women
Healthier
Families
Brighter
Futures



Herbal Medicines में विशेष सावधानी

Natural ≠ Always Safe

“Natural” का अर्थ हमेशा “safe” नहीं होता। कुछ herbs और supplements cancer medicines के साथ interaction कर सकते हैं और treatment के असर को बदल सकते हैं। इसलिए कोई भी herbal product, supplement या concentrated extract शुरू करने से पहले अपने oncologist को बताना चाहिए।



“ सोच-समझकर
अपनाएं,
सुरक्षित रहें

Be Informed
Be Safe
Be Healthy



Doctor से पूछे बिना कोई herbal supplement शुरू न करें।

अपने oncologist को अपनी सभी दवाओं, supplements और herbal products के बारे में अवश्य बताएं।



सही Holistic Approach

एक सुरक्षित holistic cancer-care model इस प्रकार हो सकता है:

- 1** **Medical Cancer Treatment**
(Surgery, Radiation, Chemotherapy, etc.)
- 2** **Nutrition Support**
(Balanced, Personalised Diet)
- 3** **Gentle Yoga & Breathing**
(As per individual capacity)
- 4** **Stress & Emotional Support**
(Meditation, Counselling, Support Groups)
- 5** **Sleep & Rest**
(Adequate and Quality Sleep)
- 6** **Safe Physical Activity**
(Walking, Light Exercise, As Advised)
- 7** **Regular Medical Follow-up**
(Monitoring and Guidance by Cancer-Care Team)

इस approach का उद्देश्य cancer को “alternative तरीके से cure” करने का दावा करना नहीं, बल्कि patient की quality of life, strength, nutrition, emotional wellbeing और treatment journey को support करना है।

*Informed Choices
Healthier Tomorrows*



Holistic Care
Supports
Every Step
of the Journey

Hope
Care
Courage
Stronger
Together



निष्कर्ष

- ✓ गर्भाशय का कैंसर एक गंभीर लेकिन कई मामलों में उपचार योग्य बीमारी है। इसका सही उपचार cancer के type, stage, grade और व्यक्ति की overall health के आधार पर cancer-care team तय करती है।
- ✓ Holistic health इस journey में पौष्टिक आहार, उचित physical activity, योग, breathing practices, stress management, अच्छी नींद और emotional support के माध्यम से supportive भूमिका निभा सकती है।
- ✓ लेकिन इन approaches को medically recommended cancer treatment के स्थान पर इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

“ सही जानकारी, सुरक्षित विकल्प,
बेहतर जीवन

Together
for Women's Health
and Brighter Tomorrows



Awareness



Safety



Evidence



Better Lives



समग्र स्वास्थ्य,
सशक्त नारी • स्वस्थ समाज

Holistic Care ≠ Cancer Cure | Support • Safety • Evidence • Medical Guidance



PROSPECTUS



COMPREHENSIVE
CURRICULUM



EXPERT
FACULTY



HOLISTIC
LEARNING
APPROACH



PRACTICAL
TRAINING &
WORKSHOPS



CERTIFICATION &
GLOBAL
RECOGNITION



AFFORDABLE
FEE STRUCTURE



NATIONAL INSTITUTE OF HOLISTIC HEALTH (NIHH)

— Holistic Health for a Better Tomorrow —

CERTIFICATE COURSE IN HOLISTIC HEALTH (C.C.H)

ASSOCIATED WITH:



DR. VINOD KASHYAP
CHAIRMAN-NIH



HO THI THAN MINH
FOUNDER-GREEN LIVING GROUP



www.nihh.co.in



delhinih@gmail.com



[nih_delhi](https://www.instagram.com/nih_delhi)



[delhinih](https://www.linkedin.com/company/delhinih)



9953882605,
9311817707



PROPOSED SYLLABUS

**CCH01**

HUMAN PHYSIOLOGY

Study of the structure and functions of human body systems including cell, tissue, organs and their interactions for maintaining health and homeostasis.

**CCH02**

NATUROPATHY

Principles and practices of naturopathy including the five elements, natural therapies, hydrotherapy, mud therapy, fasting, detoxification and lifestyle management.

**CCH03**

DIETETICS

Science of nutrition and its application for promoting health and preventing diseases through balanced diet, meal planning and nutritional therapy.

**CCH04**

YOGA METHODOLOGY

Techniques of yoga teaching including asanas, pranayama, meditation, relaxation techniques, class planning and teaching methodology.

**CCH05**

ACUPRESSURE

Study of acupressure points and meridians of the body and their application in promoting health and relieving various ailments naturally.



PROPOSED SYLLABUS

CERTIFICATE COURSE IN WELLNESS

A Path to Natural Healing, Inner Balance & Wellness



01

Paper CCYN01 – NATUROPATHY

1. Introduction to Naturopathy

- a) Principles of Naturopathy
- b) Laws of Naturopathy
- c) Types and Methods of Naturopathic Treatment
- d) Therapeutic Application of Naturopathic Methods

02

Paper CCYN02 – HUMAN PHYSIOLOGY

2. Human Physiology

- a) Cell and Its Functions
- b) Tissues and Their Types
- c) Structure and Functions of Organs
- d) Various Systems of the Human Body and Their Functions

03

Paper CCYN03 – YOGA SCIENCE

3. Introduction to the Science of Yoga

- a) Yoga Philosophy and Principles
- b) Ashtanga Yoga
- c) Types, Methods and Effects of Yogasanas
- d) Types, Methods and Effects of Pranayama
- e) Types, Methods and Effects of Meditation
- f) Shatkarma

04

Paper CCYN04 – DIETETICS

4. Dietetics

- a) Types of Diet
- b) Functions of Diet
- c) Components of Diet
- d) Proteins, Fats, Carbohydrates, Vitamins, Minerals and Water
- e) Diet-Related Diseases and Diet Therapy
- f) Fasting

05

Paper CCYN05 – HEALTH & DRUGLESS THERAPY

5. Health & Drugless Therapy

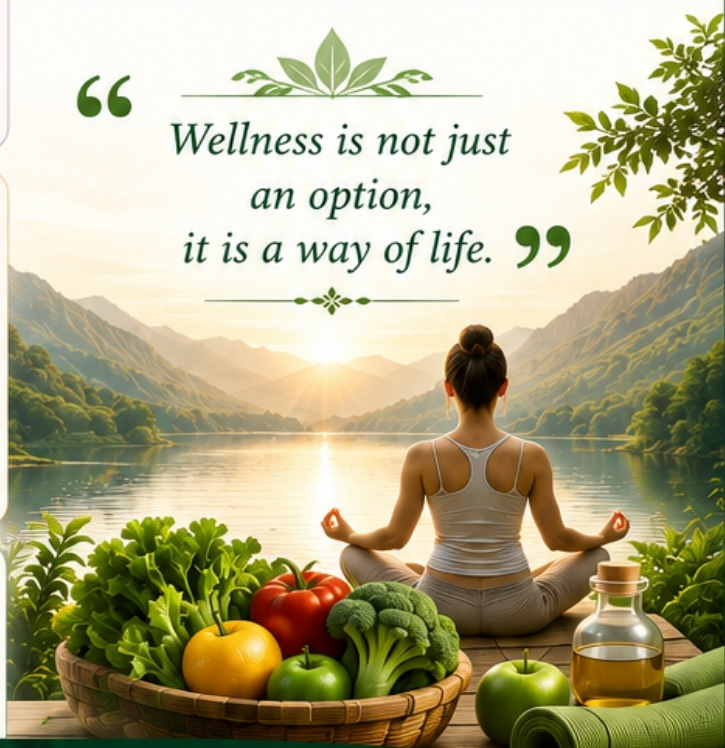
- a) Acupressure Therapy

PAPERS AT A GLANCE

Code	Subject	
CCYN01	Naturopathy	
CCYN02	Human Physiology	
CCYN03	Yoga Science	
CCYN04	Dietetics	
CCYN05	Health & Drugless Therapy	

“

Wellness is not just an option, it is a way of life. ”



HOLISTIC
HEALING



YOGA &
NATUROPATHY



BALANCED
NUTRITION



HEALTHY
LIFESTYLE



DRUGLESS
THERAPY

*Empowering You for a
Healthier & Happier Tomorrow*

CERTIFICATE COURSE IN HOLISTIC HEALTH (C.C.H.)



COURSE DURATION
1 MONTH



TOTAL COURSE FEE
₹ 15,000/-

(PRACTICAL TRAINING FEE SEPARATE)



- 1 The name of the certificate course shall be "Certificate Course in Holistic Health (C.C.H.)".
- 2 The duration of the course shall be one month.
- 3 The C.C.H. course shall be conducted under the National Institute of Holistic Health (NIH).



ELIGIBILITY FOR C.C.H. COURSE

- 1 The applicant seeking admission to the C.C.H. course must have passed Class 10th or an equivalent examination.
- 2 Each batch of the C.C.H. course shall have a maximum of 20 seats.
- 3 The total course fee shall be ₹ 15,000/-. The fee for practical training, if applicable, shall be payable separately by the student.



ADMISSION PROCESS

- 1 Admission to the course shall be based on an interview assessing the candidate's general knowledge at the Class 10th level.



EXAMINATION PROCESS

- 1 The examination shall be conducted after completion of one month of Theory and Practical Training. The date and examination centre shall be decided by the NIH Central Office.
- 2 A minimum of 75% attendance shall be mandatory for a student to be eligible to appear for the examination.
- 3 The examination results shall be graded as follows:

MARKS	GRADE
90% – 100%	A+
70% – 89%	A
60% – 69%	B+
50% – 59%	B



COURSE PAPERS

PAPER NO.	PAPER CODE	PAPER TITLE
01	CCH01	Naturopathy & Natural Therapies
02	CCH02	Human Physiology
03	CCH03	Yoga Science & Applications
04	CCH04	Dietetics & Diet Therapy
05	CCH05	Health & Drugless Therapy



Note: The course fee does not include accommodation, travel and practical training expenses.



www.nihh.co.in



delhinih@gmail.com



nih_delhi



delhinih



9953882605
9311817707

Course BENEFITS

*A step towards a healthier,
happier and more meaningful life.*



01



After completing the course, you can give health related **advice** to your family and friends.

02



Lifestyle can be helpful in prevention and treatment of diseases.

03



You can keep **good health** of yourself and your family.

04



You can **make aware schools and college's** students/staff by giving health related lectures also in other social institutions.

05



You can send **good health articles** for publish in newspapers and magazines.

06



How to **keep your health good?** For this, you can make a good videos and send it to your friends and relatives.

07



You can **assist and get a job** in a wellness centre.



Holistic
Learning



Practical
Knowledge



Healthy
Living



Preventive
Health



Serve
Society

“

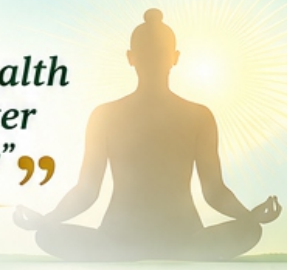
Invest in knowledge
for a lifetime of
good health.



Learn • Practice • Heal • Serve
Together for a Healthier Humanity



“ Holistic Health
for a Better
Tomorrow” ”



INTERNATIONAL CONFERENCE

GLOBAL PEACE THROUGH A HOLISTIC LENS

INTEGRATING YOGA, PHYSICAL EDUCATION, AND TRADITIONAL SPORTS

M.A. HO THI THANH MINH

FOUNDER OF GLG YOGA SCHOOL



Participated in the
International Conference
– Global Peace Through
a Holistic Lens

Integrating Yoga, Physical
Education, and Traditional Sports
with Ho Thi Thanh Minh,
Founder of GLG Yoga School



Signed an MoU with the
GLG Yoga School,
Vietnam
for Education, Training,
Research and
Development

IN ACADEMIC & KNOWLEDGE PARTNERSHIP



National Institute
of Holistic Health
(NiHH)



**GLG
GREEN LIVING
— GROUP —**
SÓNG XANH • AN BÌNH • THỊNH VƯỢNG

WHY CHOOSE OUR COURSES?



Scientific &
Traditional
Knowledge



Practical
Hands-on
Training



Research
& Innovation
Based Learning



Global
Exposure &
Collaboration



Affordable
& Career
Oriented



Serve Society
for a Healthier
Future

Shape Your Future in the Fastest Growing Field of Holistic Health & Wellness.

Admissions
Open

Join Today for a
Healthier, Happier & More Meaningful Life

National Institute of Holistic Health (NiHH)

Empowering You for a Healthier & Happier Tomorrow

Head Office: Laxmi Nagar, Delhi-92

+91 99538 82605 | +91 93118 17707

www.nihh.co.in

delhinih@gmail.com

nihh_delhi

delhinih



NATIONAL CONFERENCE ON

YOGA & HOLISTIC HEALTH

THEME: CURRENT CHALLENGES FOR MIND, BODY & SOUL



12-13 DECEMBER, 2026
(SATURDAY - SUNDAY)



SRI SWAMINARAYAN ASHRAM,
RISHIKESH, UTTARAKHAND



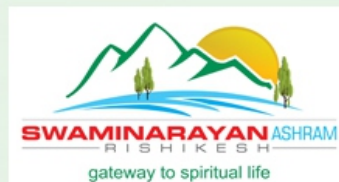
*Yoga is the journey
of the self, through the self,
to the self.*



ORGANISED BY

NATIONAL INSTITUTE
OF HOLISTIC HEALTH
(NIHH)

CO-POWERED BY



IN-ASSOCIATION WITH



YOGAPEACE SANSTHAN
From health to happiness...



DELHI INSTITUTE
OF NATUROPATHY



www.nihh.co.in



delhinih@gmail.com



[nih_delhi](https://www.instagram.com/nih_delhi)



[delhinih](https://www.linkedin.com/company/delhinih)



9953882605,
9311817707

INTRODUCTION

Health is a state of complete physical, mental, social and spiritual well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

Holistic Health includes **Yoga, Naturopathy, Acupressure, Acupuncture, Neurotherapy, Electro Homeopathy** and other drugless system which are ancient Indian theories and practices, focusing on unifying mind, body, spirit and promoting strength, balance & flexibility.



Health and well being can be influenced by our present lifestyle change and psychological stress.



Holistic Health mainly emphasizes on returning to the nature by correcting our lifestyle by following simple natural laws,



application of simple treatments based on the principles.



*Holistic Health is not just about curing disease,
it is about nurturing a life in harmony with nature.*





MESSAGE & BLESSINGS FROM SUNIL BHAGAT JI



President,
Shri Swaminarayan Ashram, Rishikesh

*Dear Respected Guests, Eminent Speakers,
Scholars, Delegates, Students
and Participants,*

It is with immense joy and divine grace that I welcome you all to the **National Conference on Yoga & Holistic Health 2026 (December)** in the holy city of Rishikesh — the land of sages, saints and spiritual awakening.



Shri Swaminarayan Ashram, Rishikesh has always been a center of spirituality, service, and holistic well-being. Our mission is to nurture values, promote a healthy lifestyle and inspire humanity to walk on the path of dharma, discipline and devotion.

Yoga is not just a practice, it is a profound science that unites the body, mind and soul. Holistic health is the foundation of a peaceful, balanced and meaningful life. This conference is a beautiful initiative that brings together ancient wisdom and modern knowledge for the welfare of all.

I extend my heartfelt blessings to the organizers, speakers and all participants. May this conference be a grand success and a source of inspiration, learning and transformation for each one of you.

May the divine energy of Maa Ganga, the Himalayas and Rishikesh guide you, uplift you and help you achieve health, happiness and harmony.

My blessings and best wishes are always with you.



“ *Yoga is the journey
of the self, through the self,
to the self.*

*Let us come together
to build a healthier,
happier and more
spiritual world.* ”

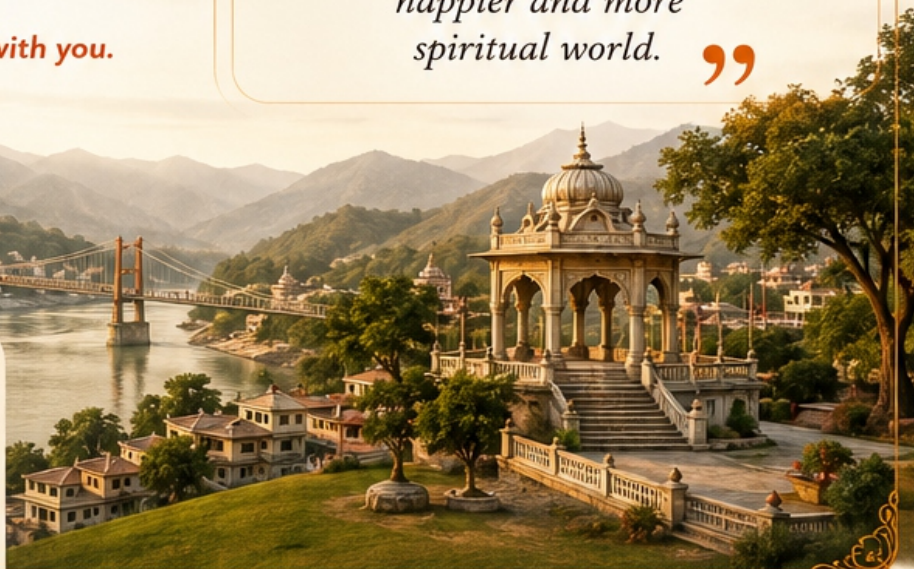


Sunil Bhagat

Sunil Bhagat

President

Shri Swaminarayan Ashram
Rishikesh, Uttarakhand



MESSAGE FROM THE CHAIRMAN

Dear Esteemed Guests

**Eminent Speakers, Distinguished Delegates,
Scholars, Practitioners and Dear Participants
from Across the Globe,**

It is with great honor and privilege that I extend a warm and heartfelt welcome to all of you to the National Conference on Yoga and Holistic Health 2026 (December), being held in the sacred land of Rishikesh, reverently known as Rishiyon ki Nagri — the land of sages.

We are deeply grateful for your presence and participation. Your valuable knowledge, experience, and dedication to the fields of yoga, wellness, and holistic health enrich this conference and make it a truly global confluence of wisdom, science, and spirituality.

Rishikesh is not merely a destination; it is a spiritual and divine energy center. Nestled in the foothills of the Himalayas and blessed by the holy river Ganga, this ancient city has been a sanctuary for sages, yogis, and seekers for thousands of years. It is here that yoga evolved as a way of life — integrating body, mind, and soul.

The spiritual vibrations of Rishikesh naturally support inner healing, mental clarity, and spiritual awakening. The serene environment, sacred temples, ashrams, and the continuous flow of the Ganga create an atmosphere ideal for meditation, self-reflection, and holistic well-being. Practicing yoga and meditation in this divine city enhances physical health, reduces stress, balances emotions, and nurtures inner peace.

Rishikesh stands as a global capital of yoga and holistic health, inspiring humanity to live in harmony with nature, promote preventive healthcare, and embrace a balanced lifestyle rooted in ancient wisdom and modern science.

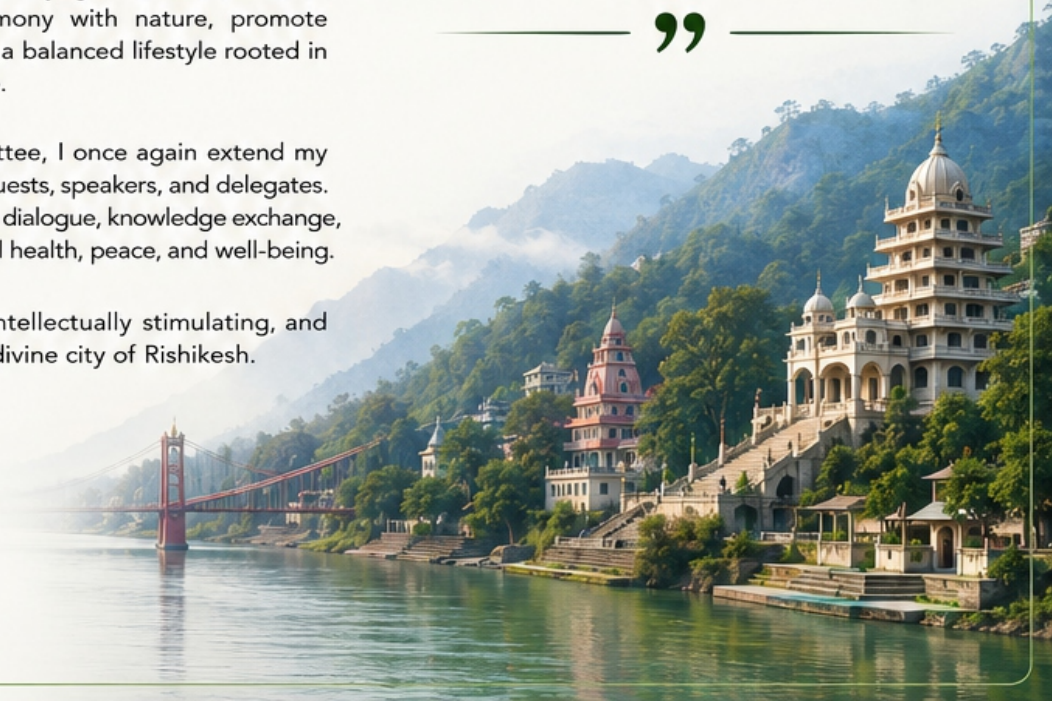
On behalf of the organizing committee, I once again extend my sincere gratitude to all our honored guests, speakers, and delegates. May this conference foster meaningful dialogue, knowledge exchange, and collaborative efforts toward global health, peace, and well-being.

I wish you a spiritually enriching, intellectually stimulating, and memorable experience here in the divine city of Rishikesh.

Dr. Vinod Kashyap
Chairman, NIHH



“
*Let us unite in our commitment
to holistic well-being and create
a healthier, happier, and more
harmonious world.*
”





MESSAGE FROM PRESIDENT OF SKM YOGA



Dear Esteemed Guests,

**Respected Speakers, Delegates, Students,
Yoga Enthusiasts and Well-wishers,**

It gives me immense joy and honor to extend a warm invitation to you all to the **National Conference on Yoga & Holistic Health 2026 (December)** in the sacred city of Rishikesh. This conference is more than an event – it is a global movement towards health, happiness and harmony.

Yoga is not just an exercise; it is a way of living, thinking and evolving. In today's fast-paced world, it is Yoga and holistic health that can truly bring balance to our body, mind and soul. This conference brings together leading experts, practitioners, therapists, researchers, academicians and students on one platform to share knowledge, experiences and innovations in the field of yoga, naturopathy and holistic wellness.

I heartily welcome students to join in large numbers and take full advantage of this golden opportunity. You will learn directly from renowned speakers, gain practical knowledge, get clarity about career opportunities and build a strong foundation for your future in the wellness industry. This is your chance to **Connect, Learn, Grow and Transform**.

Our vision is to make this conference a grand confluence of awareness, inspiration and commitment. My target is to bring together **1000 participants** from across India and abroad. Your presence will make this mission a success.

Let us unite in the divine energy of Rishikesh and take a collective pledge to build a healthier, happier and more peaceful world through yoga and holistic living.

I look forward to welcoming you in this historic conference. Together, let's make it a grand success!

Shivam Mishra

Acharya Dr. Shivam Mishra
President, SKM Yoga



“

Let us work together
to transform lives, spread
wellness and create a
better tomorrow.
Your participation
is our strength.
Your presence will
shape the future.

”



OUR TARGET
1000+
PARTICIPANTS

Let's Achieve It Together!



www.nihh.co.in



delhinih@gmail.com



[nih_delhi](https://www.instagram.com/nih_delhi)



[delhinih](https://www.linkedin.com/company/delhinih)



9953882605, 9311817707



YOGA & HOLISTIC HEALTH

12-13 DECEMBER, 2026

SRI SWAMINARAYAN ASHRAM,
RISHIKESH, UTTARAKHAND



OBJECTIVES OF THE CONFERENCE



01

To bring a **broader awareness** among public about the utility of Yoga Holistic Health in treatment of diseases.



02

To **disseminate** the existing knowledge of Holistic Health to the practitioners and health workers.



03

To **provide assistance** to institute and persons working in the field of Holistic Health.



04

To **strengthen** Holistic Health institutes and NGOs to plan, implement and evaluate projects in rural, urban, tribal, slums and other areas in India abroad.



05

To **promote** a holistic understanding of health through the integration of Yoga, Ayurveda, and modern wellness practices.



06

To provide a **global platform** for researchers, practitioners, educators, and health professionals to share knowledge and experiences in yoga and holistic health.



07

To **highlight** the role of yoga and holistic therapies in disease prevention, mental well-being, and sustainable health care.



08

To **encourage** scientific research, innovation, and evidence-based practices in yoga and holistic health.



09

To **foster** international collaboration and networking among institutions and professionals working in health and wellness.



10

To **inspire** individuals and communities to adopt healthy, balanced, and mindful lifestyles for overall well-being.

“

Yoga is the journey of the self,
through the self, to the self.

– The Bhagavad Gita



Holistic
Healing



Balanced
Living



Natural
Wellness



Healthy
Future



GLIMPSES OF INTERNATIONAL YOGA & HOLISTIC HEALTH CONFERENCE – VIETNAM 2026

📍 Hanoi, Vietnam

📅 15–20 August 2026

Organised by:



National Institute of
Holistic Health (NIHH), India

In-association with:



YOGA SỐNG KHỎE
ACADEMY



SKM YOGA



YOGAPEACE
SANSTHAN
From health to happiness...



DELHI INSTITUTE
OF NATUROPATHY



NISHAJOSHI
YOGA ACADEMY

SUCCESSFULLY CONDUCTED IN



HANOI –
16 AUGUST 2026



DA NANG –
17 AUGUST 2026

DA NANG PROGRAMME

Hosted by

GLG Yoga School

With the valuable support of

Ms. Ho Thi Thanh



HONOURING EXCELLENCE



INTERNATIONAL YOGASHREE AWARD

Honouring Eminent Yoga Gurus &
Wellness Leaders



YOGA VIBHUSHAN AWARD

Recognising Outstanding Contribution to Yoga



YOGA RATNA AWARD

Celebrating Excellence in
Yoga & Holistic Wellness



NATUROPATHY AWARD

Honouring Distinguished Contribution
to Naturopathy

INTERNATIONAL RECOGNITION • GOLD MEDALS • AWARDS

*Celebrating India's Yoga & Holistic Health Excellence
on an International Platform*

SPECIAL GRATITUDE



Dr. Vinod Kashyap
Chairman-NIHH



Dr. Shivam Mishra Ji
Director, SKM Yog

For his exceptional support and contribution
towards the successful organization of the
Vietnam International Conference & Workshop.

ONE WEEK • TWO CITIES • ONE GLOBAL VISION

*Connecting India & Vietnam through Yoga, Wellness,
Knowledge & Cultural Exchange*

HANOI • DA NANG • VIETNAM



INTERNATIONAL CONFERENCE ON

YOGA & HOLISTIC HEALTH

— VIETNAM 2026 —



ANNOUNCEMENT-1

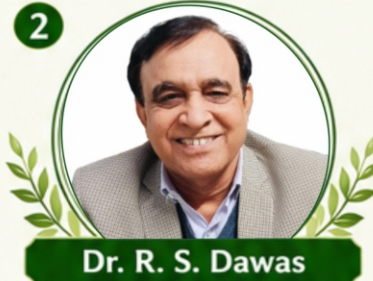
SPEAKERS/ EXPERTS

"Learn from the best, be your best."



Sunil Bhagat

President
Shri Swaminarayan Ashram,
Rishikesh, Uttarakhand



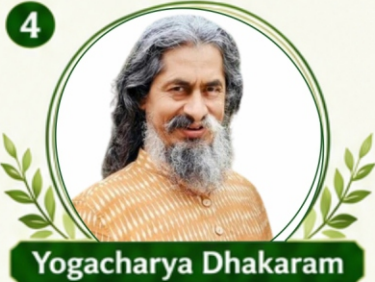
Dr. R. S. Dawas

Director
Delhi Institute of Naturopathy,
Delhi



Dr. M. K. Taneja

Former Member
Ministry of AYUSH, Govt. of India,
Muzaffarnagar, Uttar Pradesh



Yogacharya Dhakaram

Founder
Yoga Peace Sansthan,
Jaipur- Rajasthan



Dr. Shivam Mishra

Founder President-SKM Yoga,
Vice President-GLG Yoga-Vietnam



Dr. Vijata Arya

Managing Director
Kayakalp Yoga & Naturopathy Treatment Center



Acharya Prasanna

Founder President-Vaidic
Sanskriti Kala Kendra-Rishikesh



Dr. Govinda Trivedi

Chief Medical Officer
Balaji Wellness & Nature
Cure Hospital-Delhi



Dr. Satyendra Mishra

Deector-Kanchankaya Institute
of Yoga & Naturopathy
Faculty Member- Faculty of Yoga &
Alternative Medicine, Lucknow
University- Lucknow (UP)



Prof. (Dr.) Saraswati Kala

School of Yogic Sciences &
Naturopathy, S.G.R.R. University,
Dehradun



Dr. Subhash Chandra Sarangi

Naturopathy Consultant (Gold Medallist)
and Wellness Mentor
Odisha



Dr. R.P. Singh

Deputy Director, Rabisan India
Electrohomeopathy Education &
Research Foundation, Himachal Pradesh



WHO CAN ATTEND



Members of National Institute of Holistic Health (NIH)

Practitioners of Naturopathy, Yoga, Holistic Health system.
Neurotherapy, Electro Homoeopathy, Acupuncture,
Acupressure, Chiropractic and other drugless systems.



Students



Health Promoters, Medical Professionals,
Executives etc.



DELEGATE REGISTRATION

Registration will be on
'First Come First Serve basis-



Single Accommodation

₹10,000/-



Pvt. Accommodation
(Twin sharing)

₹4000/-



Without Accommodation

₹1000/-

श्री SWAMINARAYAN ASHRAM



LOCATION OF SHRI SWAMINARAYAN ASHRAM



3KM

from Yog Nagri Rishikesh Railway Station



2KM

from Rishikesh Bus Stand



42KM

from Dehradun City



20KM

from Dehradun Airport



72KM

from Mussorie



76KM

from Tehri Lake



32KM

from Haridwar



235KM

from Delhi



www.nihh.co.in



delhinih@gmail.com



[nih_delhi](https://www.instagram.com/nih_delhi)



[delhinih](https://www.linkedin.com/company/delhinih)



9953882605, 9311817707

CONFERENCE KIT

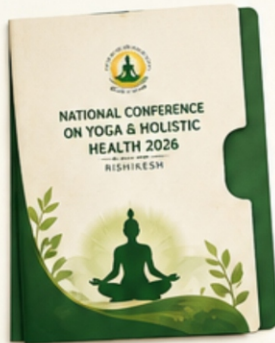
For Delegates & Participants

Every delegate/participant will receive a Conference Kit containing:



1 ID CARD

Personalized ID Card for delegate/participant.



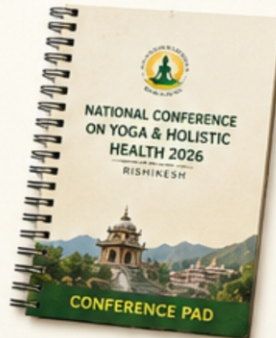
2 FOLDER

Conference folder containing important information and materials.



3 PEN

Branded pen for your convenience.



4 CONFERENCE PAD

Official notepad for note-taking during sessions.



5 FOOD COUPON

Coupons for Breakfast, Lunch & Dinner. Redeemable at the designated dining area (Sri Swaminarayan Ashram).



Food Coupons are mandatory for availing meals. Kindly present the coupon at the dining area to receive your meal.

TERMS & CONDITIONS



EARLY ARRIVAL / LATE STAY

Any delegate who arrives before the conference dates or stays after the conference dates will be charged extra. These additional days are not included in the conference package.



TRAVEL INFORMATION

Delegates must inform us in advance about their mode of travel – Bus / Car / Taxi / Flight / Train for better coordination and arrangements.



EXTRA PERSON

If any additional person accompanies the delegate (family or friend), please inform us in advance. Charges for extra person will be applicable as per the policy.



ACCOMMODATION QUERIES

For any room-related queries, availability, or assistance, kindly contact the Reception Desk or call on the numbers provided below.



GENERAL

- The conference kit is non-transferable.
- Food coupons are valid only during the conference dates.
- Organizers reserve the right to make any necessary changes for the smooth conduct of the conference.

FOR ASSISTANCE & QUERIES

KINDLY CONTACT OUR RECEPTION TEAM



8511151708



9953882605



9311817707

We look forward to welcoming you to Rishikesh,
the land of sages and spiritual harmony.

ORGANISED BY:



NATIONAL INSTITUTE OF HOLISTIC HEALTH (NIHH)

CO-POWERED BY:



SKM YOGA



SHRI SWAMINARAYAN
ASHRAM, RISHIKESH

IN-ASSOCIATION WITH:



YOGAPEACE SANSTHAN

From health to happiness...



DELHI INSTITUTE OF
NATUROPATHY



VAIDIC SANSKRITI
KALA KENDRA



www.nihh.co.in



delhinh@gmail.com



[nih_delhi](https://www.instagram.com/nih_delhi)



[delhinh](https://www.linkedin.com/company/delhinh)



9953882605, 9311817707