

# Certificate Course in Holistic Health (C.C.H)



[www.nihh.co.in](http://www.nihh.co.in)

## National Institute of Holistic Health (NIH)

New Delhi (India)



Affiliated by

**Indo-Vietnam Medical Board**

*RICHS, Ministry of Science & Technology  
Govt. of Vietnam*



**Dr. Vinod Kashyap**

*Chairman*

## Introduction

Health is the biggest necessity in today's life. We have to correct our diet, our thoughts and our behavior to keep our health constant, only then we can remain physically, mentally and spiritually healthy and this is also the right definition of health.

According to mythological beliefs, man's age was considered to be around 300 years. But in today's environment, we can keep our body perfectly healthy for 100 years and for this, we have to keep our diet, behavior and thoughts completely sattvic.

The National Institute of Holistic Health (NIH) has been working continuously for more than 5 years to make the common people aware of health globally, in which many programs for health awareness, health education, health awareness camps, seminars, conferences etc are being run and these works will be useful in making the whole world healthy.

— *come, let us all make the world healthy*

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः । सर्वे सन्तु निरामयाः ।  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु । मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत् ॥  
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥



## Aims & Objectives

The World Health Organization (WHO) believes that modern medical systems and hospitals are falling short for the treatment of new diseases increasing day by day and it is not possible to provide health facilities to every person by any government mechanism. The WHO therefore called for the promotion of traditional medical practices (traditional systems of medicine) keeping in mind the health of the citizens of its member countries. For this, an action plan has been prepared for the year 2014-2023 which also includes Yoga, Naturopathy.

The human body is a unique work of God. Humans are always healthy and prosperous, so nature has created different types of fruits - flowers, rivers, waterfalls and seasons, but due to our senselessness and disregarding the laws of nature, we often suffer from diseases that cause physical, mental and we are becoming weaker financially. In order to make our body healthy again, we also have to consume many types of health practices and medicines.

The purpose of establishing the National Institute of Holistic Health (NIH) is to make every person in the society aware of health and education.



## Certificate Course in Holistic Health (C.C.H)

NIH has started One Month Certificate Course in which basic education related to health awareness will be imparted.

The course has been accredited by the Indo-Vietnam Medical Board (*RICHHS, Govt- of Vietnam*).

**Course Name:** Certificate Course in Holistic Health (CCH)

**Duration:** 1 month

**Course Fee:** Rs. 5000/-

**Educational Qualification:** 10<sup>th</sup> pass (minimum)

**Age:** No bar

- ☐ The student will be given online study material related to the course.
- ☐ After 1 month, the student will have an online examination (objective type).
- ☐ After passing the examination, the student will be given a certificate by the National Institute of Holistic Health.

[www.nihh.co.in](http://www.nihh.co.in)

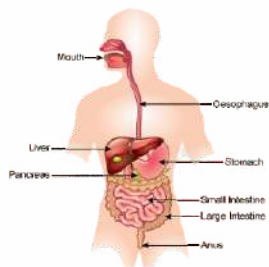
*(For course related information, log in to above link.)*

### Other facilities for students:

- ☒ Regular webinars on various diseases.
- ☒ Two Years complimentary membership of NIH.
- ☒ E-magazine and other health related information.



## Syllabus



**CCH01 - Human Physiology**



**CCH02 - Naturopathy**



**CCH03 - Dietetics**



**CCH04 - Yoga Methodology**



**CCH05 - Acupressure**

## Course Benefits

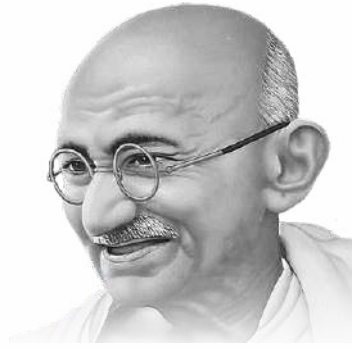
- 1- After completing the course, you can give health related advice to your family and friends.
- 2- Lifestyle can be helpful in prevention and treatment of diseases.
- 3- You can keep good health of yourself and your family.
4. You can make aware schools and college's students/staff by giving health related lectures also in other social institutions.
- 5- You can send good health articles for publish in newspapers and magazines.
- 6- How to keep your health good? For this, you can make a good videos and send it to your friends and relatives.





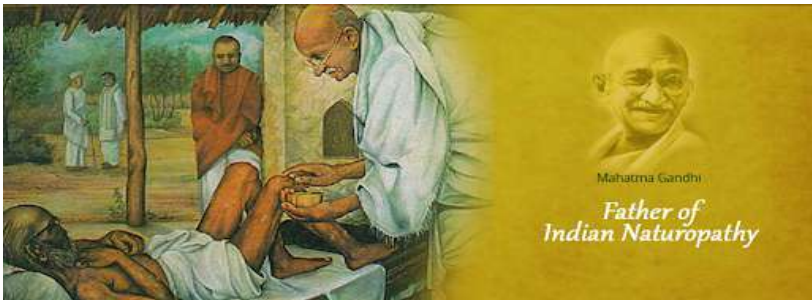
## Introduction to Naturopathy

Naturopathy is actually element therapy in which all types of diseases are treated with the help of five elements i.e. sky, air, fire, water and earth. Naturopathy is also known by various names such as Naturopathy, Nature Cure, etc. Naturopathy is not just a system of curing diseases, but it is the art of living a life full of



**Mahatma Gandhi**

healthy joy and long life. If a person remains healthy by following the rules and principles in natural medicine, then if he does not follow the rules and principles to the contrary, he can also become diseased. The reestablishment of Naturopathy in India began with the translation of the book 'New Science of Healing' by the famous German scientist Louis Künne. Mr. D. Venkatchelapati Sharma translated this book into Telugu language around 1894. Shri Shrotikrishna Swaroop Ji, resident of Bijnor, Uttar Pradesh, translated this book into Hindi and Urdu language in 1904. Naturopathy received special publicity through this book.



आनंदीबेन पटेल

राज्यपाल, उत्तर प्रदेश



सत्यमेव जयते

राज भवन

लखनऊ - 226 027

25 फरवरी, 2021

सन्देश

मुझे यह जानकर अत्यन्त प्रसन्नता हुई कि नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हॉलिसिटिक हैल्थ, नई दिल्ली द्वारा पुस्तिका 'आपका स्वास्थ्य—आपके हाथ' का प्रकाशन किया जा रहा है।

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हॉलिसिटिक हैल्थ प्रत्येक व्यक्ति एवं परिवार को स्वास्थ्य के क्षेत्र में आत्मनिर्भर बनाने की दिशा में एक मिशन के रूप में कार्य कर रहा है। मैं संस्था के प्रयासों की सराहना करती हूँ। मुझे पूर्ण विश्वास है कि पुस्तिका सभी के लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

पुस्तिका 'आपका स्वास्थ्य—आपके हाथ' के सफल प्रकाशन के लिये मैं अपनी हार्दिक शुभकामनाएं प्रेषित करती हूँ।

आनंदीबेन  
( आनंदीबेन पटेल )





Jagadgurur Maharaj Mahadev  
Swami Anandkand Giri Ji Maharaj

॥ श्री-कृष्ण ॥

Master Seat:

**HARIHAR ASHRAM**

Parvati Mandir, Haridwar - 249 408 (Uttarakhand) India  
Phone : +91 1334 240974 Fax : +91 1334 240973



**President**

Bharat Mata Mandir  
Samanvaya Sewa Trust  
Bharat Mata Mandir,  
Saptarivar Marg,  
Haridwar-249410 Uttarakhand India  
Phone: 01334-260256, 326190  
Fax: 01334-260501  
e-mail: bharat.samanvaya@yahoo.in



**Publisher**

Hindu Dharma Ashraya Sabha  
The voice of Collective Consciousness



**Founder**

Prabhu Pransi Sangeh Charitable Trust  
Prabhu Pransi Sangeh Charitable Trust,  
Anand Garh, 131 006 Haridwar (R.D.N.)  
Phone: +91 11 26911105  
Fax: +91 11 26911067  
website: www.prabhu-pransi.org  
e-mail: prabhu.pransi@gmail.com,  
prabhu.pransi@prabhu-pransi.org  
Facebook: PrabhuPransi

NO.- 005/HARIHAR KUMBH/HARIDWAR

दिनांक - 18.03.2021

आदरणीय डॉ. विनोद कश्यप जी,  
सादर ॐ नमो नारायणाय !!

अत्यन्त हर्ष का विषय है कि आपके द्वारा 'आपका स्वास्थ्य आपके हाथ' नामक पुस्तक का प्रकाशन किया जा रहा है। धर्म, अर्थ काम, मोक्ष आदि पुरुषार्थों की सिद्धि स्वस्थ और निरोगी काया द्वारा ही संभव है, इसलिए अच्छा स्वास्थ्य मनुष्य की श्रेष्ठतम संपदा है। आयुर्वेद के अनुसार जब दृष्टा स्वयं में स्थित नहीं होता तो वह अस्वस्थ कहलाता है, इसलिए शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए सद्भिचारों का अवलम्बन नितांत आवश्यक है। स्वस्थ और आयुष्य संपन्न जीवन के लिए आहार शुचिता भी परमावश्यक है।

अनियंत्रित जीवनशैली के कारण मनुष्य प्रकृति से दूर होता जा रहा है। प्राकृतिक जीवनशैली का अभाव और अनियंत्रित भोगवांछाये भी रुग्णता का एक कारण है। मुझे इस बात का हर्ष है कि आपने अपनी पुस्तक में अच्छे स्वास्थ्य के लिए प्राकृतिक घटकों की उपादेयता को सम्यक ढंग से रेखांकित किया है। प्राकृतिक चिकित्सा का व्यापक रूप में प्रचार-प्रसार देश में एक नई स्वास्थ्य क्रांति को जन्म देगा।

आपकी रचनाधर्मिता और लोकोपकारी प्रवृत्ति को अनुभूत करके प्रसन्न हूँ। पुस्तक के प्रकाशन पर अनेकानेक शुभकामनाएं !!

शुभेच्छु

ॐ नमो नारायणाय !!  
(स्वामी अवधेशानन्द गिरि)





## मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

६८, अशोक रोड, गोल दाक खाना के समीप, नई दिल्ली - ११०००१

**MORARJI DESAI NATIONAL INSTITUTE OF YOGA**

Ministry of AYUSH, Govt. of India

68, Ashok Road, Near Gole Dak-khana, New Delhi - 110 001

**Dr. Ishwar V. Basavaraddi**  
*Director*

F.No.91-01/MDNIY/PAD/2021-22/02/2530

09<sup>th</sup> March, 2021

To,

Dr. Vinod Kashyap,  
Chairman,  
National Institute of Holistic Health (NIH)  
707, 2<sup>nd</sup> Floor, West Guru Angad Nagar,  
Laxmi Nagar, Delhi-110092

Sir,

I am happy to note that National Institute of Holistic Health (NIH) is bringing out a booklet titled "Your Health in Your Hands" which lists out various benefits of Yoga Naturopathy, Natural Diet and Acupressure. As the saying goes "Prevention is better than cure", good health achieved through various forms of physical fitness as well as healthy diet provides greater immunity against any illness.

I am sure this booklet comes handy to millions of people in achieving better health.

With regards,

Yours sincerely,

(Dr. I. V. Basavaraddi)  
Director



## Ahimsa Vishwa Bharti

Tel: +91-11-25732317  
Mob. : +91-9313833222  
Website : ahimsavishwabharti.org  
E-mail : acharya@ahimsavishwabharti.org

'Acharya Lokesh Ashram'  
63/1, Old Rajender Nagar  
Near Karol Bagh Metro Station  
New Delhi - 110 060 (India)

### शुभकामना संदेश - आचार्य लोकेश

मुझे यह जानकर बहुत प्रसन्नता हुई कि 'नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हॉलिस्टिक हेल्थ (NIH)' द्वारा "आपका स्वास्थ्य-आपके हाथ" पुस्तिका का प्रकाशन किया जा रहा है। पुस्तिका में योग, प्राकृतिक चिकित्सा, एक्यूपेसर, आहार व शरीर रचना-क्रिया विज्ञान की सरल व सटीक जानकारी दी गई है।

स्वास्थ्य जीवन की परम आवश्यकता है। हमें अपने स्वास्थ्य को निरंतर ठीक रखने के लिए आहार, विचार व व्यवहार को ठीक करना होगा, तभी हम शारीरिक मानसिक व आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रह सकते हैं और यही स्वास्थ्य की सही परिभाषा भी है।

भारत की पुरातन चिकित्सा पद्धति-योग, नेचुरोपैथी, एक्यूपेसर व आहार विज्ञान अस्वस्थ होने पर हमें रोगमुक्त करने का सबसे सरल माध्यम है।

कोरोना महामारी के कारण पूरा विश्व स्वास्थ्य के लिए संघर्ष कर रहा था। परंतु जिन्होंने इस संकट-काल में योग, सात्विक आहार व सकारात्मक सोच को अपनाया वे पूर्ण रूप से स्वस्थ रहे।

स्वास्थ्य के प्रति आम लोगों को वैश्विक स्तर पर जागरूक करने के लिए नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हॉलिस्टिक हेल्थ (NIH) पिछले 2 वर्षों से निरंतर कार्य कर रहा है। मुझे बहुत प्रसन्नता है कि नेशनल संस्थान के चेयरमैन डॉ विनोद कश्यप ने प्राकृतिक चिकित्सा के लिए पिछले कई वर्षों से अपना जीवन समर्पित कर रखा है, उनके द्वारा तैयार किया हुआ ग्रंथ जन-जन के लिए बहुत ही उपयोगी सिद्ध होगा।

पुस्तिका के सफल प्रकाशन के लिए अहिंसा विश्व भारती की ओर से बहुत-बहुत शुभकामनाएं।

*आचार्य लोकेश*

(आचार्य डॉ लोकेश)  
संस्थापक, अहिंसा विश्व भारती

सोम प्रकाश, मा.प्र.से. (से.वि.)  
SOM PARKASH, I.A.S. (Retd.)  
मेम प्रकाश, भट्टी, से.एम., (विट्टा)



राज्य मंत्री  
वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय  
भारत सरकार  
Minister of State  
Commerce & Industry  
Government of India

### शुभकामना संदेश

मुझे यह जानकर अति प्रसन्नता हो रही है कि नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ हॉलिस्टिक हेल्थ (NIHH) द्वारा "आपका स्वास्थ्य आपके हाथ" पुस्तिका का प्रकाशन किया जा रहा है जिसमें योग, नेचुरोपैथी, एक्जूप्रेसर व आहार विज्ञान को सरल भाषा में प्रस्तुत किया गया है। स्वास्थ्य आज के जीवन की सबसे बड़ी आवश्यकता है। हमें अपने स्वास्थ्य को निरंतर ठीक रखने के लिए अपने आहार, अपने विचार व अपने व्यवहार को ठीक करना होगा, तभी हम शारीरिक मानसिक व आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रह सकते हैं और यही स्वास्थ्य की सही परिभाषा भी है।

पौराणिक मान्यताओं के अनुसार मनुष्य की आयु लगभग 300 वर्ष मानी जाती थी। परंतु आज के परिवेश में हम अपने शरीर को 100 वर्ष तक पूर्ण रूप से स्वस्थ रख सकते हैं और इसके लिए हमें अपने आहार, व्यवहार व विचार को पूर्ण रूप से सात्विक रखना होगा। साथ ही साथ भारत की पुरातन चिकित्सा पद्धति योग, नेचुरोपैथी, एक्जूप्रेसर व आहार विज्ञान को इसमें शामिल करना होगा। मुझे बहुत प्रसन्नता है कि स्वास्थ्य के प्रति आम लोगों को वैश्विक स्तर पर जागरूक करने के लिए नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ हॉलिस्टिक हेल्थ (NIHH) पिछले 2 वर्षों से निरंतर कार्य कर रहा है।

आशा करता हूँ कि यह पुस्तिका जन-जन के लिए उपयोगी सिद्ध होगी। पुस्तिका के सफल प्रकाशन के लिए बहुत-बहुत शुभकामनाएं।

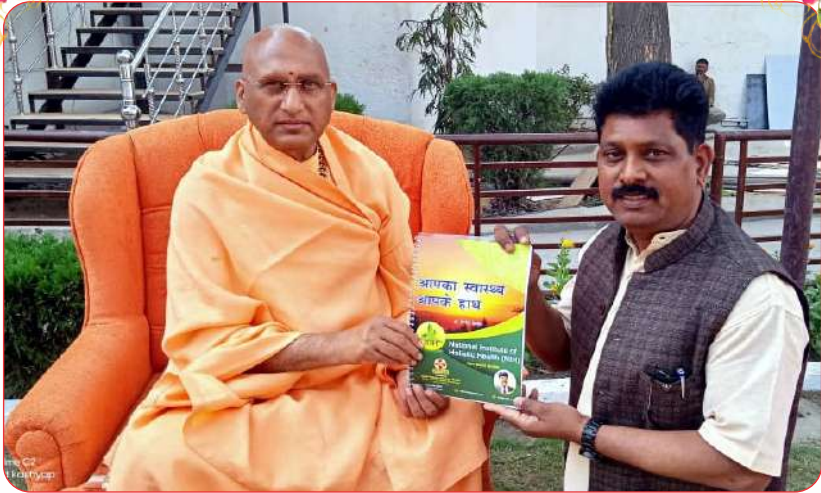
(सोम प्रकाश)



#startupindia

Office : Room No. 34, Udyog Bhawan, New Delhi-110107 Tel. : 011-23061265, 23061266 Fax : 011-23061267  
Residence : Bungalow No. 7, Lodhi Estate, New Delhi-110003  
E-mail : mos-dpiit@gov.in, somparkash.mos@gmail.com





Received blessings for book publication from Acharya Mahamandaleswar of Sri Panchadashnam JunaPeetha Swami Avadheshanand Giriji Maharaj

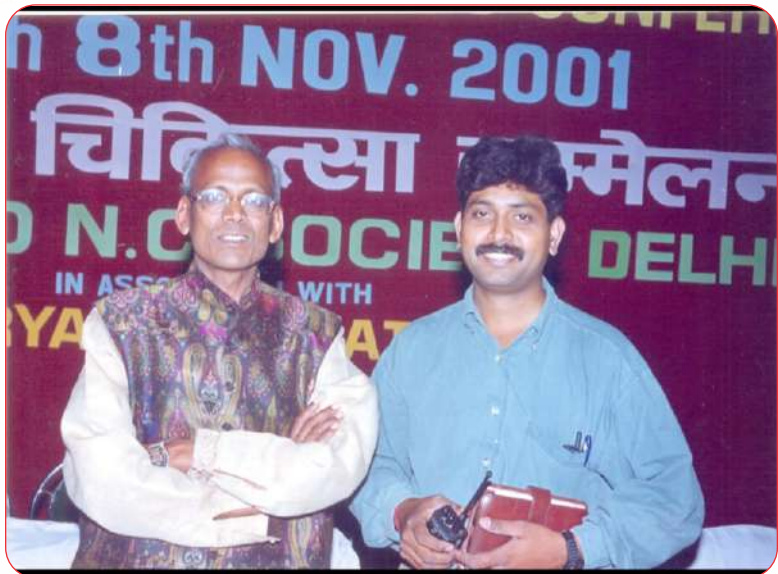


Honourable Governor of Gujarat Acharya Devvrat, on the occasion of Naturopathy Day with Dr. Vinod Kashyap



Dr. Vinod Kashyap with Dr. D. N. Sharma receiving  
Award from Lok Sabha Speaker Shri Om Birla





With the Chairman of Surya Foundation Padamshree Jaiprakash ji (famous Industrialist & Philanthropist) on the occasion of 28th National Conference of All India Nature Cure Federation in the year 2001,



Honoured by Governor of Chhattisgarh, Ms. Anusuiya Uikey and Padamshree Jaiprakash ji



With Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director- Morarji Desai National Institute of Yoga (Ministry of AYUSH, Government of India)



Discussing with Union Health Minister Dr. Harsh Vardhan, Padma Shri Jaiprakash Ji, Dr. R.S. Dawas and Dr. P.K. Suri.



Awarded as "Corona Yodha" by Uttar Pradesh Yoga Association at Muzaffarnagar.





Honoring Famous Film Actress and MP Hema Malini  
and Senior Journalist Deepak Chaurasia.



Receiving 'Lifetime Achievement Award' by Famous ENT- Expert and  
Member of Ministry of AYUSH (G.O.I.) Dr. M.K. Taneja, Senior Gynaecologist,  
Dr. Tarini Taneja, in Delhi and Solapur, Maharashtra.



Awarded On the occasion of International Yoga Day in Bangalore, Karnataka.



While honouring with Dr- Sangeeta Nehra, Director of AYUSH department, Government of Haryana and Principal of Hansraj College, New Delhi.



Dr. Ashraf Dar, founder of Kashmir Institute of Naturopathy Honored with 'Lifetime Achievement Award' in Srinagar.



Affiliation from Indo Vietnam Medical Board granted by  
Dr. Biswaroop Roy Chowdhary at HIIMS, Meerut



Courtesy meeting with Smt. Draupadi Murmu, Hon'ble President  
of India at Rashtrapati Bhawan, New Delhi

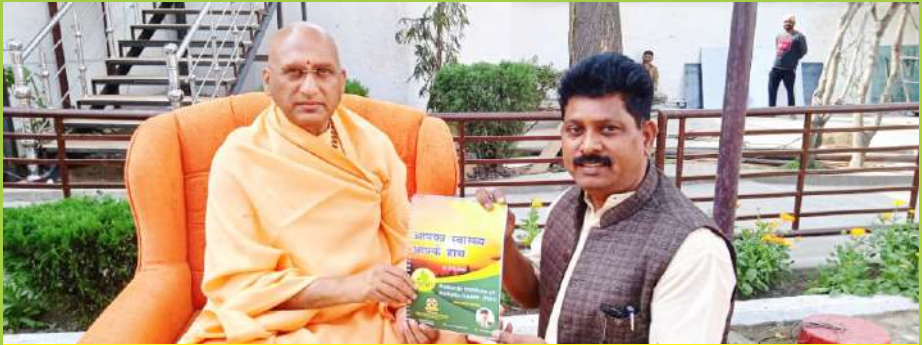




Felicited by Dr. Kochhar, HOD-Physiology Department in International Conference on Medicine and Meditation at AIIMS-Delhi



Awarded by Ministry of AYUSH, Govt. of India for International Day of YOGA-2023 at New Delhi



Received blessings for book publication from Acharya Mahamandaleshwar of Sri Panchadashnam JunaPeetha Swami Avadheshanand Giriji Maharaj



Dr. Biswaroop Roy Chowdhury honouring affiliation of Indo Vietnam Medical Board



**National Institute of  
Holistic Health (NIH)**

LAXMI NAGAR, NEW DELHI

9953882605  
9311817707

delhinih@gmail.com

www.nih.co.in