

Kratin









Kratin Solutions Pvt. Ltd.



2014

2011

Achievers

Breathing Values, Sharing Knowledge.

School

2008



Kratin Software Solutions Pvt. Ltd.

2000





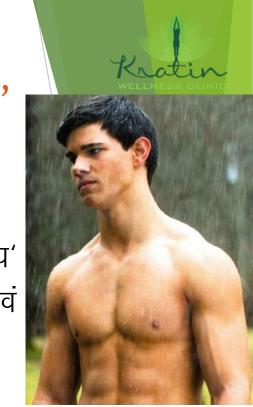
^LWellness through ^J Yoga & Naturopathy

By S N Katiyar

What is Wellness?

Wellness is a state of complete physical, mental, and social well-being, and not merely the absence of disease or weakness." - by W H O

केवल रोगहीनता अथवा दौर्बल्य का अभाव ही 'स्वास्थ्य' नहीं है बल्कि सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक, अध्यात्मिक एवं सामाजिक कुशलक्षेम की अनुभूति 'स्वास्थ्य' कहलाती है।





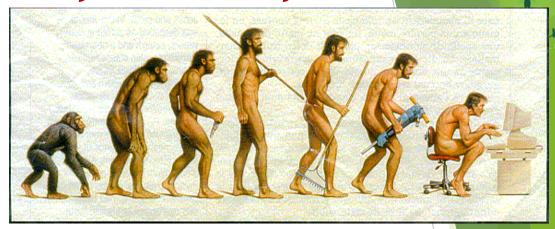




Health is being adversely affected by-

Modern technology





• Unhealthy life style

Poor diet & overeating











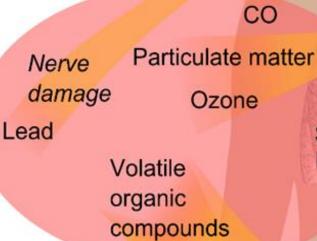
Health effects of pollution











Cardiovascular
illness

Gastroenteritis

- Parasites
- Chemicals
- Soil
- Contamination

- Bacteria



Cancer risk

Pesticides

Nausea Skin irritation

Changes in lifestyle



What to do?

- Kratin
- Know yourself Explore your inner self and reflect
- Detoxify yourself not only from outside but Inside also.
- Nourish yourself not just body, but mind & soul too.
- ► Heal Yourself Increase immunity and self healing.



What is self healing?



Human body possesses inherent *Self-healing power* to heal itself, if given opportunity.

► Fasting, rest, positive thinking and adopting healthy lifestyle supports self healing for getting rid of the diseases.

What is Naturopathy?







Principle of Naturopathy -

Accumulation of toxins is the root cause of all diseases. Prevention & elimination of toxins is the route to wellness.

Advantages of Naturopathy:

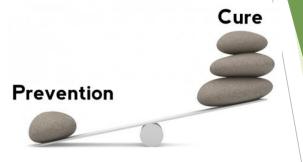


Disease need not be exactly diagnosed before starting treatment.

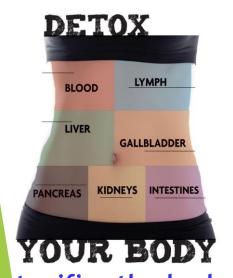


Effects

No side effects.



Preventive & Curetive







Detoxifies the body enhances immunity. Improves quality of life.

Contd...



Drugless,



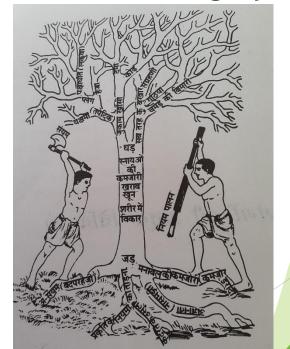
Non-invasive,



No Surgery



Increases Energy Levels



Deals with the root cause of the disease for permanent cure.



Ailments we treat:



- Acidity & Piles (अम्लिपत्त कब्ज व बवासीर)
- Arthritis & Knee pain (गाठियावात व घुटनों का दर्द)
- Asthma, Bronchitis & Sinusitis (दमा श्वासनलीशोथ व साइनसाइटिस)
- Atrophy of muscles & nerves (मांसपेशियों / तंत्रिकाओं का अपक्षय)
- Depression & Stress (निराशा व मानसिक तनाव)
- Diabetes & Hyper Tension (मधुमेह व उच्च रक्तचाप)
- Gout, Varicose Veins (गाउट–वैरिकाज–वैंस)
- Gynaecological Problems (स्त्री के मासिक धर्म से संबंधित समस्याए)
- Head ache & Migraine (सिरदर्द व अधकपारी)
- Infertility & Sexual debilities (निष्फलता एवं कामी कमजोरी)

Ailments we treat:

Kratin WELLNESS CLINIC

- Insomnia (अनिद्रा)
- Kidney & Urinary Infections (गुर्दों की बीमारिया व मूत्र संक्रमण)
- Liver Disorder (लिवर विकार)
- Obesity & weight management (मोटापा व वजन प्रबंधन)
- Paralysis (लकवा)
- Parkinson's Disease (पार्किन्सन रोग)
- Sciatica & Slip Disc (सायटिका व स्लिप डिस्क)
- Skin Diseases & Psoriasis (चर्मरोग व सोरायसिस)
- Spondylitis & Back ache (कशेरुकासंन्धि शोथ व कमर दर्द)
- Thyroid & Prostate Problems (थायरॉयड व प्रोस्टेट समस्याएं)

Treatment therapies available at KWC

- Yoga & Meकपजंजपon (योग एवं ध्यान)
- Diet & FastingTherapy (आहार एवं उपवास चिकित्सा)
- Hydro therapy (जल चिकित्सा)
- Steam & Heat Therapy (भाप एवं उष्मा चिकित्सा)
- Massage Therapy (मालिष चिकित्सा)
- ► Mud therapy (मिट्टी चिकित्सा)
- Shatkarmas (Neti, Kunjal, Dhoti, Kapalbhati, Nauli, Tratak)
- Acupressure (Manual & acupressure Bed)
- Acupuncture (एक्युपंक्चर)
- Colon therapy (कोलोन चिकित्सा)
- Physiotherapy (फिजिओ थेरेपी)
- Panchakarma (पंचकर्म)

■ Ion Detoxification (आयोन डिटॉक्सिफिकेशन)



Yoga, Pranayam & Meditation

















Yoga, Pranayam & Meditation























Diet Therapy (आहार चिकित्सा)









Food must be taken in natural or maximum natural form only. It helps to attain high standard of health, intellect & peace of mind and manages different ailments like Diabetes, Hypertension, Gastritis, obesity etc.

प्राकृतिक आहार के सेवन से अच्छा स्वास्थ्य, कुषाग्र बुद्धि, मनःशांति की प्राप्ति होती है एवं मधुमेह, उच्च रक्तचाप, वायुविकार, मोटापा आदि रोगों से छुटकारा पाया जा सकता





Types of diets:

i. Eliminative Diet:

Liquids- Lemon, citric juices, Tender Coconut water, Vegetable soups, Butter milk, Wheat grass juice etc.



ii. Soothing Diet:

Fruits, Salads, Boiled/Streamed Vegetables, Sprouts, Vegetable Chutney etc.



iii. Constructive Diet:

Wholesome flour, Unpolished rice, Little pulses, Sprouts, Curd etc.

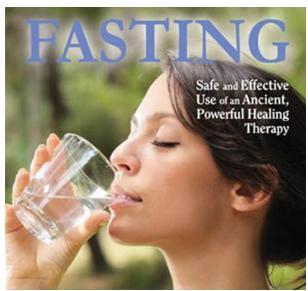


Alkaline diets help in improving health and rendering it immune to diseases. Diet should consists of 20% acidic and 80% alkaline food.

Fasting Therapy (उपवास चिकित्सा)







लाभः मोटापा, चर्मरोग से मुक्ति, अल्सरेटिव कोलाइटिस, गठिया वात, उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्राल संतुलन, अपचन

Benefits: Obesity, Skin diseases, ulcerative colitis, rheumatoid arthritis, high blood pressure, high cholesterol, indigestion etc.



Fruit Juices for Fasting Therapy

Hydro therapy (जल चिकित्सा)





लाभ : यह पाचन संस्थान सम्बन्धी रोगों, मासिक घर्म एवं स्त्री सम्बन्धी रोगों, कब्ज, मोटापा, रनायुदौर्बल्य, मधुमेह, गुर्दे सम्बन्धी रोग, उच्च्रक्तचाप, माइग्रेन, प्रोस्टेट की सूजन एवं मूत्र सम्बधी रोगों में उपयोगी है।



लाभ : यह अनिद्रा, उलझन, माइग्रेन, उच्च्रक्तचाप, स्नायु दौर्बल्य, अवसाद तथा शरीर में पीडा, मस्कूलर डिस्ट्राफी, लकवा, परकिंसन रोग तथा अस्थि वक्रता (रिकेट्स) में उपयोगी है।

Spinal Bath (रीढ स्नान)





लाभ :यह उलझन, अनिद्रा, सिरदर्द, ग्रीवा और कटि संधिशोध, उच्चरक्तचाप, विक्षिप्ति, एवं मनोविकारों, माइग्रेन, कटिषूल, स्लिप डिस्क आदि में उपयोगी है।

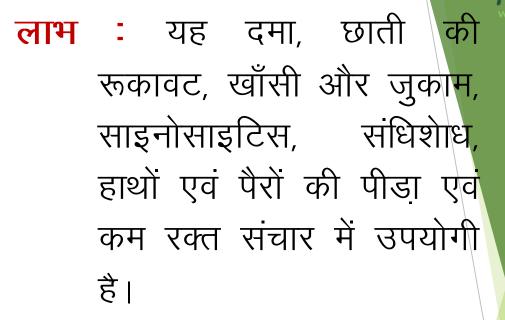
Spinal Spray (रीढ फुहार स्नान)

लाभ : यह उलझन विक्षिप्ति, स्पाइनल स्अीनोसिस (संकोचन नेद्रा और मनोविकारों, ग्रीवा एवं कटि संधिशोध, शीजोफ्रेनिया (एक प्रकार का पागलपन) , अस्थि वक्रता (सूखा रोग) रीढ के डीजेनरेशन में उपयोगी है।





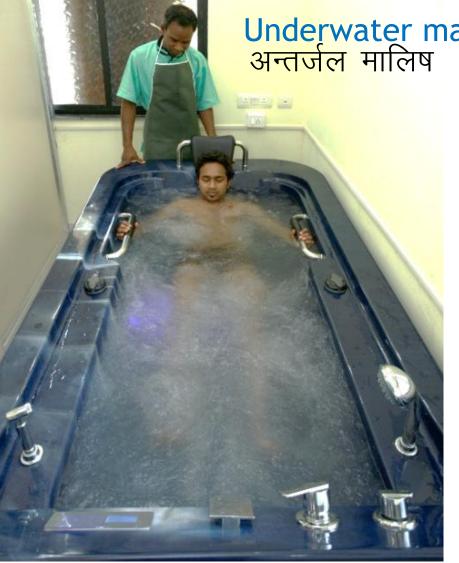




लामः वेरिकोसिटी, मांस पेशीं की कमजोरी, शरीर दर्द, तनाव, रक्त संचार में लाभप्रद।







लाभः यह मोटापा, लकवा, पोलियो, रिकेट्स, मांसपेषियों की दर्बलता / अकर्मण्यता, अवसाद, शिथिलीकरण में उपयोगी है।

Hydro-therapy reduces muscle tension and pain, rehabilitates injured muscles, boosts the immune system, encourages detoxification and relives stress. Steam & Heat Therapy (भाप एवं उष्मा चिकित्स्



लाभः दमा, अनिद्रा, सिरदर्द, संधिवात तथा साइटिका ।

Hot Foot Bath लाभः मोटापा, संधिशोध, दमा, गिर्या, पाद स्नान या विया, साइटिका, तांत्रिकाशोथ, बिना खुले घावों वाले चर्म रोगों तथा सामान्य षिथिलीकरण





Hot & Cold fomentation

(गरम और ठंडा सेंक)



लामः पेट में दर्द, घुटनों के संधिशोध, कमर के दर्द, गठिया, दमा, षरीर में दर्द आदि









लाभः घुटनो के संधिशोध, , गठिया, पीठ दर्द, फ्रोजन शोल्डर, दाद, मुहांसे आदि



लाभः जुकाम, खांसी, ब्रान्काइटिस, दमा, कील मुहांसे और साइनोसाइटिस

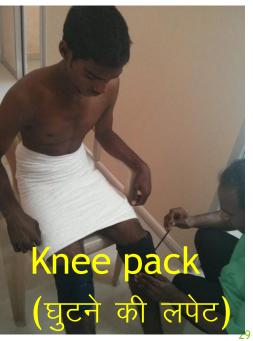


लाभः जुकाम और खाँसी, ब्रान्काइटिस, बुखार, उच्चरक्तचाप और दमा में उपयोगी है। इसे 'हदय टानिक' के रूप में प्रयोग किया जाता है।





लाभः कब्ज, अपच, एसाइटिस (जलोदर), यकृत रोगों, उदर वायु अम्लता तथा मोटापा



लाभः घुटनों के संघिषोथ और गठिया

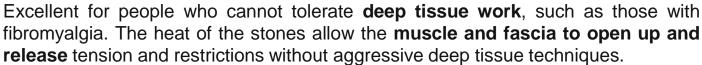




लाभः दमा, ब्रोन्काइटिस, वात का दर्द, सोरायसिस, खुजली, हार्मोनल समस्याए, निम्न रक्तचाप, मोटापा आदि।

HOT STONE THERAPY

In China, hot stone massage was used as early as 1500 BC as a method for relieving muscle aches, tension and blood circulation. The heat of the stones relaxes sore muscles, allowing the masseuse Or masseur to work the muscles without using mush or deep pressure.

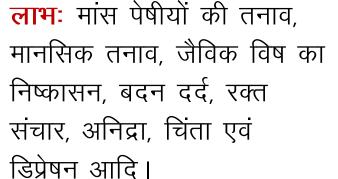






Benefits:

- * Relieves- back pain & chronic aches
- Improves blood circulation & concentration
- Treats- insomnia and PMS (Premenstrual syn.)
- Helps- in arthritis and osteoarthritis
- Releases stress, tension & anxiety
- Increases metabolism & body flexibility
- **Feels-** The person feels rejuvenated.
- Relaxes the body as well as mind
- **Lowers** blood pressure











Massage Therapy (मालिश चिकित्सा)



Oil Massage



Potly Massage

लाभः मांसपेषियों एवं शरीर कें सभी संस्थानों को क्रियाशील बनाती है। उच्च या निम्नरक्तचाप, जोडों के विकार, लकवा, अवसाद, दर्द की स्थानीय या सामान्य अवस्थाएं, दुर्बलता, अपच और मोटापा

Powder Massage Therapy

Health Benefits:

- Increased Circulation & Flexibility
- Enhanced Sleep Quality
- Greater Energy
- Improved concentration
- Reduced Fatigue & stress
- Decreased Anxiety
- Enhanced Immunity
- Improves body motion
- Relieves Tension related headaches
- Reduce Heart Rate
- Helps with Injury Rehabilitation

लाभः मांसपेषियों एवं शरीर कें सभी संस्थानों को क्रियाशील बनाती है। उच्च या निम्नरक्तचाप, जोडों के विकार, लकवा, अवसाद, दर्द की स्थानीय या सामान्य अवस्थाएं, दुर्बलता, अपच और मोटापा







Mud therapy (मिट्टी चिकित्सा)





लामः चर्म रोगों जैसे एक्जिमा, सोराइसिस तथा उलझन, तनाव, सिरदर्द, अनिद्रा, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, माइग्रेन, मानसिक रोगों, पाचन सम्बन्धी विकारों आदि

लाभःयह पाचन सम्बन्धी विकारों, कब्ज, अपच, अम्लता, अनिद्रा, उलझन, सिरदर्द और माइग्रेन एवं प्रदाह में अत्यन्त उपयोगी है।



Shat-karmas षट-कर्म





लाभः बदहजमी, आम्लपित्त, वायुविकार, ब्रोन्काइटिस, दमा आदि।



लाभः दमा, साइनस, ब्रोन्काइटिस, सर्दी जुकाम, एलर्जी, अधकपारी, चिंता, निराशा, अनिद्रा आदि।



लाभः नाक की हड्डी टेढ़ी होना, सर्दी जुकाम, उखांसि, साइनसाइटिस, एलर्जी आदि।

Acupressure (Manual & Acupressure Bed)







Acupressure



लाभः मधुमेह, दमा, ब्रोन्काइटिस, हृदय रोग एवं रक्त संचार, सायटिका, सायटिका, स्पॉनिडलाइसिस, गर्दन की अकड़न, टेनिस एल्बो, मानसिक तनाव, चिंता, स्त्री रोग, अनिद्रा, अधकपारी आदि।





Enema (एनिमा)

लाभः आंतो को साफ करता है अतः कब्ज, अपच, अम्लता, चर्म रोगों, पाचन सम्बन्धी रोगों, सिरदर्द, बुखार और तीव्र प्रदाहों में उपयोगी है।

Colon Cleaning Now in Nagpur





Hydro- Colon therapy





Cleaning of Full Colon in Just 1 Session of 45 Min.

Healthy Colon Toxic Colon



सामान्यतः 40 साल के व्यक्तियों की आंत में 5 से 10 Kg. कब्ज जमा हो जाती है

Colon therapy (कोलोन चिकित्सा)

लाभः

- 🕨 पाचनक्रिया मे सुधार
- 🕨 कब्ज की रोकथाम
- 🕨 उर्जा में वृद्धि
- विटामिन तथा पोषक तत्वों के चयापचय में सुधार
- 🕨 एकाग्रता में वृद्धि
- वजन का घटना
- प्रजनन क्षमता में वृद्धि
- रक्त में आम्ल का संतुलन बनाए रखना
- संपूर्ण तन्दुरुस्ती का एहसास

Benefits:

- Improves digestive system
- Prevents constipation
- Increases energy
- Improves absorption of vitamins & nutrients
- Improves concentration
- Kick starts weight loss
- Decreases risk of colon cancer
- Increases fertility
- Maintains PH balance in the blood stream
- improves whole body wellbeing

Colon therapy (कोलोन चिकित्सा)

लाभः

- पाचनक्रिया मे सुधार
- कब्ज की रोकथाम
- उर्जा में वृद्धि
- विटामिन तथा पोषक तत्वों के चयापचय में सुधार
- एकाग्रता में वृद्धि
- 🕨 वजन का घटना
- प्रजनन क्षमता में वृद्धि
- रक्त में आम्ल का संतुलन बनाए रखना
- संपूर्ण तन्दुरुस्ती का एहसास

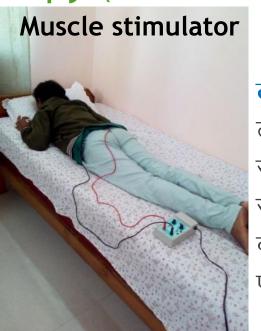
Benefits:

- Improves digestive system
- Prevents constipation
- Increases energy
- Improves absorption of vitamins & nutrients
- Improves concentration
- Kick starts weight loss
- Decreases risk of colon cancer
- Increases fertility
- Maintains PH balance in the blood stream
- improves whole body wellbeing

Physiotherapy (फिजिओ थेरेपी)

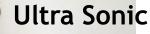








हेमिप्लेजिया, लाभः लंबर लकवा, स्पॉन्डीलाइटिस, सर्वाइकल स्पॉन्डीलाइटिस, पीठ दर्द, कंधों का दर्द, मस्क्यूलर एट्रोफी, वेरिकोसिटी आदि





Benefits of Exercise therapy:

लाभः मांसपेशीयों का दर्द, पीठ दर्द, लकवा, हेमिप्लेजिया, अकड्न, रक्त संचार, तनाव आदि।

Panchakarma (पंचकर्म)



लाभः मानसिक रोग, तनाव, माइग्रेन, सिरदर्द, आँखों की समस्या, लकवा इत्यादि।

Benefits:

- Improves Blood Circulation to brain
- Improves Memory
- Nourishes hair and scalp
- Improves digestion
- Sharpens the sense organs
- Improves the quality of voice
- Gives strength to the neck and head
- Improves the health of the skin



लाभः स्लिपडिस्क, कमरदर्द, गर्दनदर्द, सरवाइकल स्पॉण्डोलाइसिस, आर्को सम्बन्धी समस्या, इत्यादि।



लाभः ब्रोन्काइटिस, शुष्क नासिका, चेहरें का लकवा, अधकपारी, साइनसाइटिस, टॉन्सिलाइटिस, मोतियाबिन्द आदि।



लाभः अस्थि संधि षोथ, अस्थि सुषिरता, घुटनों का दर्द आदि।



लाभः मोटापा, जोड़ों एवं मांसपेषीयों में दर्द, गठियांवात, उच्च रक्तचाप, कब्ज़, वायुविकार, रक्त संचार आदि।



लाभः यह गठिया, संधिवात, मोटापा, सोराइसिस, दाद कुपोषण तथा अपच, रिकेट्स, दमा आदि

Ion Detoxification (आयन डिटॉक्सीफिकेशन)







लामः जोडों के कार्यान्वयन में सुधार तथा दर्द से राहत, अच्छी नींद, स्वस्थता का एहसास, चुस्ती—फुर्ती, मांसपेशीयों के दर्द तथा जकड़न में सुधार आदि।

Facilities Available at KWC



For Outdoor Patient:

Once a day treatment.

For Day care Patient:

- Twice a day treatment (morning & evening).
- Nutritious balanced breakfast & lunch as recommended by doctor.
- Relax at our Indoor facility during the day

For Indoor Patient:

- Pickup & drop from railway station or airport.
- Accommodation (A/C Room).
- Daily morning yoga.
- Twice a day treatment (morning & evening).
- Nutritious balanced food and juices as recommended by doctor.





Home services-

For the patients who are unable to visit Clinic.





Human Body Servicing

Body Servicing re-energizes you, just in 7 hrs. to work efficiently for the whole month. It helps you to stay strong & live long.



100 % Natural, Hygienic & Painless

- No Medicine
- No Side effect



Benefits

- Improves digestive system, work efficiency & whole body well being.
- Prevents constipation gastric,
 Acidity problem & ulcer
- Eases skin problems
- Reduces anxiety & stress
- Controls hypertension & cholesterol
- Decreases risk of colon cancer

As part of package, you are provided with -

- Various natural therapies as prescribed by the doctor.
- Nutritious breakfast & Lunch.
- Personalized daily schedule and diet chart.
- Stress management techniques, like Yoga & meditation.

Relaxation Package

For a person who may feel to relax after a busy schedule (Weekly/monthly) or after a long drive/ travel to prepare for next assignments.





Detoxification Package

Accumulation of toxins in your body (Intestine, Kidney, Lungs, Liver and Skin etc.) is the root cause of all diseases. Prevention & elimination of toxins is the route to wellness.

This package has been designed to flush out toxins from your body with the help of natural treatments and diet.



Soundarya (Beauty) Package

Beauty or good look is the combination of all the qualities of a person that delight the senses, please the mind and attract other human beings.

This package has been designed to improve your inner and outer beauty by some special treatments, Diet and Yoga.

Bridal Package

Marriage is an important event of life in which humans enter a conjugal relationship that displays strong emotions, feelings, clash of culture etc. Often marriage generates anxieties and stresses among the boys and girls.

This package, through special sessions of counselling, natural treatment and personalised diets, helps you to be of sound health and mind to lead a happy married life.







Mother care Package

Compared with the past, the present generation of mothers specially working ladies are facing more challenges during pregnancy, delivery and postdelivery situations.

Various complications such as miscarriages, still-birth, pre-term labour and birth are found to be occurring due to physical & mental stress, late marriage and absence of traditional expert advice.

To fight with such complications, this package contains specific diet, work schedule, routine of exercises & yoga as well as observance of Do's and Don't's.





Sujeevan Package

With the advent of old age, human beings experience a variety of physical and mental deficiencies like prolonged fatigue, joint pain/arthritis, breathing problems, obesity, sleeplessness etc.

To overcome these challenges and to facilitate a reasonably trouble-free old age, this package provides some naturopathic treatments including diet and yoga as well as observance of Do's and Don't's.

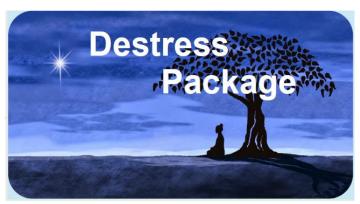


De-stress Package

In Chronic stress situations one may suffer from Headache, stomach upset, back pain, skin disorders, insomnia and ulcers etc. It can weaken your immune system and make you moody, tense or depressed which may affect physical, mental and spiritual health.

This health package (Preventive as well as curative) has been designed to deal with the stresses through Yoga, Meditation, Naturopathy and suggesting daily routine for healthy lifestyle.





Ladies Wellness Package:

In the modern society, women are increasingly being subjected to different types of physical and mental disorders which include irregular menstruation, hypothyroidism, PCOD, infertility and calcium deficiency etc.

To eradicate/minimise these deficiencies, this package works on hormonal balancing as well as some natural treatments, diets and yoga, beauty packages.



Yoga Classes:

We conduct yoga classes at Kratin Premises & at other locations.



SMS Infrastructure Ltd. Nagpur



Lambent IT park, Nagpur.



Global Logic, Mihan, Nagpur



veterinary college Nagpur.

-Contact "Kratin Wellness Clinic" for Fitness & Wellness of the body

Yoga - 5:30 AM to 6:30 AM

Clinic Timing: - Morning 07:30 AM to 01:30 PM

Evening- 5 PM to 8 PM Monday Closed

Clinic Address:

124, Bhartiya Gruhasamasya Nivaran Sansthan, Behind Purushottam Bazar, Beltarodi Road, Manish Nagar, Nagpur - 440 025

Mob: +7057314702/9881727702

Ph: 0712-6601279

Email: wellness@kratin.co.in

Website: www.kratinwellness.com







Shank you