

प्राकृतिक रूप से रोगप्रतिरोधक क्षमता का विकास कैसे करें?

(How to acquire natural immunity)

Dr. Ram Kishore
Assistant Professor (Yoga)
School of Health Sciences
CSJM University, Kanpur

रोग प्रतिरोधक शक्ति

रोगों से लड़ने का कार्य करती है।

इसके कमजोर होने से ही हम रोग ग्रस्त होते हैं।

रोगप्रतिरोधक शक्ति

क्यों किसी वाइरस या बैक्टीरिया के सम्पर्क में आकर कोई उसकी चपेट में आ जाता है और किसी को कुछ भी नहीं होता?

क्यों एक ही भोजन करके कोई बीमार हो जाता है और किसी को कुछ नहीं होता?

रोग प्रतिरोधक शक्ति का आधार प्राणशक्ति

आत्मन एष प्राणो जायते । यथैषा पुरुषे छायेतस्मिन्नेतदाततं
मनोकृतेनायात्यस्मिञ्छरीरे । प्रश्नोपनिषद् 3.3 ।

इस प्राण की उत्पत्ति आत्मा से होती है। जिस प्रकार छाया देहधारी की देह से उत्पन्न होती है अथवा छाया देहधारी के आश्रित है, उसी प्रकार प्राण आत्मा से उत्पन्न होकर उसी के आश्रित रहता है। यह प्राण मन के संकल्प के अनुसार शरीर में प्रविष्ट होता है।

रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के प्राकृतिक उपाय

1. प्राकृतिक जीवनशैली
2. आचरण की पवित्रता
3. नियमित योगाभ्यास
4. व्यवहार की पवित्रता
5. प्राकृतिक आहार

रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के प्राकृतिक उपाय

6. आन्तरिक एवं बाह्य स्वच्छता

7. संयम

8. मन की पवित्रता

9. नशा एवं मादक पदार्थों के सेवन से बचना



धन्यवाद