

सप्तधातु की अवधारणा

Concept of Sapdhatu

डॉ. राम किशोर

सहायक आचार्य (योग)
स्कूल ऑफ हेल्थ साइंसेज,
छत्रपति शाहू जी महाराज, विश्वविद्यालय, कानपुर

सप्तधातुएं

- (1) रस
- (2) रक्त
- (3) माँस
- (4) मेद
- (5) अस्थि
- (6) मज्जा
- (7) शुक्र

उपरोक्त सात धातुओं का समुचित पोषण तभी होता है, जब हम संतुलित और आदर्श आहार लेते हैं। अतः धातुओं को पुष्ट करना आहार का एक महत्त्वपूर्ण कार्य है।



धन्यवाद

Thanks