

व्याधिक्षमत्व वर्धक उपाय

- शरीर की स्वाभाविक रोगनाशक शक्ति या रोगप्रतिरोधक क्षमता ही व्याधिक्षमत्व है।
- शिशुओं तथा बालकों में व्याधिक्षमत्व बढ़ाने हेतु स्वर्णप्राशन का विधान है जो कि आयुर्वेद चिकित्सक के परामर्श से कराया जाना चाहिए। स्वर्णप्राशन से बच्चों में बुद्धिमत्ता, शारीरिक विकास व व्याधिक्षमत्व की वृद्धि होती है।
- व्याधिक्षमत्व बढ़ाने हेतु गिलोय, तुलसी, आंवला, शतावरी, गाय का दूध, गाय का घी इत्यादि का नित्य सेवन करना चाहिए।
- आयुर्वेद में वर्णित उपदेशों के अनुसार भोजनविधि, निद्रा, व्यायाम, एवं सद्वृत्त का पालन करना व्याधिक्षमत्व को बढ़ाते हैं।