

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए योग



लाभ

योग तनाव और इससे संबंधित हार्मोन को नियंत्रित करने में सहायक है जो रोग प्रतिरोधी प्रणाली को बेहतर बनाता है। योग रक्तप्रवाह को बढ़ाता है, जो प्रतिरोधी कणिकाओं के वितरण में सहायक है तथा लसिका जल निकासी को बढ़ाता है जो विषहरण में सहायता प्रदान करता है। योग स्वस्थ जीवनशैली की ओर ले जाता है, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

