



# Kamarajar Social Service



**Kamarajar social service**

**Kalladikuppam.**

**Email: [vinayag193@gmail.com](mailto:vinayag193@gmail.com)**

**[www.kamarajarsocialservice.yolasite.com](http://www.kamarajarsocialservice.yolasite.com)**



## உயர் இரத்த அழுத்தம் இயற்கை வைத்தியம்

உயர் இரத்த அழுத்தம் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் எண்ணிக்கை கவலைக்கிடமான விகிதத்தில் வளர்ந்து வருகிறது குற்றவாளிகளை நாம் வழிவகுக்கும் என்று வாழ்க்கை மற்றும் நாம் சாப்பிட உணவு வகையான உள்ளன. எனவே நாம் குறிப்பிடும் வைத்து அந்த இந்த இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன? உடல் சுற்றுக்கு இரத்த தமனிகள், சிரைகள் மற்றும் இதய அறைகள் சுவர்களில் ஒரு சில விசையை செலுத்துகிறது. இந்த ஆற்றல் அதிகரிக்கிறது என்றால், இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் பின்னர் மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம் உண்டாக்கும் தமனிகள் (ஆர்டிரியோஸ்கிளிரோஸிஸ்), பற்காறை உருவாக்கம் தூண்ட முடியும். எனவே, உயர் இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்பாட்டில் இருக்க வேண்டும். இந்த நிலையில் எதிர்த்து உதவும் என்று இயற்கை வைத்தியம் சில பார்க்கிறேன்.

ஒரு நாளும் விவகாரம் மாறிவிட்டது நிர்வாக மன அழுத்தம், உயர் இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்படுத்தும் ஒரு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. பிராணயாமம், தியானம் மற்றும் யோகா செய்து போன்ற சுவாச பயிற்சி, உயர் இரத்த அழுத்தம் எதிர்த்து போராட வேண்டும். வழக்கமான உடற்பயிற்சி நன்மைகள் கண்காணிக்கவில்லை முடியாது. இது இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கலாம் மற்றும் இதய சுகாதார முக்கியமான நின்றுபோகும் இதய விகிதம், குறைக்க உதவுகிறது. மற்ற நுட்பங்களை இணைந்து, உயர் இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

அரோமாதெரபி இப்போது உயர் இரத்த அழுத்தம் ஒரு தீர்வு தொடர்புடைய வருகிறது. நீல கெமோமில் எண்ணெய் நேரடியாக உள்ளிழுக்கப்படும் இறுக்கமான சூழ்நிலையில் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று கூறப்படுகிறது. ஒவ்வொரு இரவும் காலர் கீழ் மசாஜ் நீல கெமோமில் கொண்டு லாவெண்டர் எண்ணெய் மற்றும் ஆலிவ் அல்லது சூரியகாந்தி எண்ணெய் ஆகியவற்றின் உயர் இரத்த அழுத்தம் நிவாரணம் கொடுக்க கூறப்படுகிறது. அடுத்த உடற்பயிற்சி, உங்கள் உணவில் மேலாண்மை இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்பாட்டில் அடைவதற்கு அடுத்த முக்கியமான நடவடிக்கை ஆகும்.

குறைந்த இரத்த அழுத்தம் போதுமான சோடியம், பொட்டாசியம் மற்றும் மக்னீசியம் உதவி நுகர்வு. சோடியம் மற்றும் பொட்டாசியம் மற்றும் சோடியம் மற்றும் மெக்னீசியம் இடையே உணவு விகிதம் குறுகி வேண்டும் கிடைத்தது. இந்த எளிதாக செய்ய முடியும். வாழைப்பழங்கள், முலாம்பழங்களும், திராட்சைப்பழம், ஆரஞ்சு, முட்டைக்கோஸ் மற்றும் காலிஃபிளவர் மற்றும் பிற காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை பொட்டாசியம் மெக்னீசியம் பணக்கார பருப்புகள், அரிசி, கோதுமை, பீன்ஸ், சோயா மற்றும் வாழைப்பழங்கள் உள்ள இருக்கிறது. எனவே மேலே சென்று புதிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் உங்கள் அளவு அதிகரிக்கும்.

வாய்வழி கால்சியம் உடன் கூடுதலாக மேலும் உதவும். செலரி மற்றும் செலரி எண்ணெய் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தும் தசைகள் நீட்டிப்பு உதவுகிறது மற்றும் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று கருதப்படுகிறது. கேரட் சாறு மற்றும் நீர் இணைந்து செலரி சாறு ஒரு சத்தான மற்றும் நன்மை பானம் செய்கிறது ..

நாங்கள் இந்திய சமையல் வழக்கமாக பயன்படுத்தும் பூண்டு கிராம்பு, குறைந்த கொழுப்பு மற்றும் ட்ரைகிளிஸரைட்கள் மற்றும் இரத்த அதிகரிப்பு சுழற்சி உதவுகிறது. பூண்டு மாத்திரைகள் அல்லது இரத்த மெல்லிய ஆனால் நீங்கள் அதை மருந்துகளை இணைந்து போது கவனமாக இருக்க வேண்டும் தூள் உதவி.

உயர் இரத்த அழுத்தம் ஆயுர்வேத சிகிச்சை இந்திய அமைக்க மிகவும் பொதுவான உள்ளது. சிகிச்சை மிகவும் "தோஷம்" அல்லது மேலும் பொதுவான கனடியர்கள் ஒரு நாட்டின் அரசியலமைப்பை என குறிப்பிடப்படுகிறது என்ன படி தனித்துவம். உப்பு மற்றும் கொழுப்பு மற்றும் Sankhapusi மற்றும் அஸ்வகந்தா போன்ற மூலிகைகள் உள்ள உணவை குறைந்த பாதுகாப்பு கார்டியோ மற்றும் இதய தசைகள் வலுப்படுத்தும் உதவும் வேண்டும். அர்ஜுனா மரத்தின் பட்டை இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதய துடிப்பு குறைந்து தூண்ட கூறப்படுகிறது. ஹாவ்தோர்ன் இலைகள், பூக்கள் மற்றும் பழங்களை இதய செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவது மூலம் லேசான உயர் இரத்த அழுத்தம் எதிர்க்க இருதயம் மற்றும் மார்பு ஒழுங்கற்ற அடிக்கு சிகிச்சையளிப்பதில் பயனுள்ளதாக இருக்கின்றன. டேன்டோலியன் இதனால் அதிகமாக அல்லது குறைவாக சிறுநீர் பெருக்கிகள் போன்ற செயல்கள் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் குறைக்க உதவுகிறது இது ஒரு பிரபலமான வீட்டில் தீர்வு இருக்கிறது. அங்கு பொட்டாசியம் எந்த இழப்பு மற்றும் டான்டோலியன் அடையாளமாக இருக்கும், அது அவ்வளவு எளிதான தீர்வு தெரியவில்லை என. Reishi, ஜப்பானீஸ் காளான் கெட்ட கொழுப்பு அளவை குறைக்கிறது மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் எதிர்த்து போராட உதவுகிறது. ஹோமியோபதி ஆயுர்வேதம் அல்லது அவமானமாக உணர்ச்சி துன்பம் இந்தியாவில் தான் என பிரபலமாக உள்ளது.

ஒலி சிகிச்சை மற்றும் படங்கள் உயர் இரத்த அழுத்தம் இயற்கை வைத்தியம் போன்ற பிரபலமடைந்தன. இது சுமார் 20 முதல் 30 நிமிடங்கள் ஒரு நாள் அமைதிப்படுத்தும் இசை கேட்டு இதய துடிப்பு குறைவடைகிறது மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கிறது என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது. நான், உங்கள் கண்களை மூடி மெதுவாக ஆழமாக மூச்சு, ஒரு வசதியான நிலையில் படுத்து மற்றும் உங்கள் உடல் ஒலி ஆற்றல் உறிஞ்சி நாம். ஹெட்ஃபோன்கள் பயன்படுத்த நீங்கள் இசை குறையா மற்றும் நீங்கள் ஓய்வெடுக்க உதவுகிறது என்று பார்ப்பீர்கள். 3-5 நிமிடங்கள் ஒரு நாள் உயர் இரத்த அழுத்தம் எதிர்த்து உதவும் இரண்டு முறை பின்பற்றப்பட்டு போது படங்கள் உளவியல் நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். நிச்சயமாக அது அமைதியை உங்கள் உடலின் ஒவ்வொரு துளை வியாபித்துள்ள மற்றும் உங்கள் இரத்த ஓட்டத்தில் நுழைய

கற்பனை மற்றும் உங்கள் உயர் இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது என்று உணரும் உணர்வு காட்சிப்படுத்தல் அடங்கும். Reflexology கால் அனிச்சை கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் இரத்த அழுத்தம் stabilise உதவி அதன் பங்கு உண்டு. எந்த ஒரு யோக தோரணைகள் சக்தி மறுக்க முடியும். "Shavasana" மற்றும் இரத்த ஓட்டம் முழங்கால் குறைப்பு உதவி, பதற்றம் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் எதிர்த்து இதையொட்டி உதவி விடுவிக்கப்படுகிறார்கள். குறிப்பாக இந்தியாவில் பாட்டி வைத்தியம் இன்னும் ஒரு பின்வரும் வேண்டும். ஒரு தூள் முலாம்பழம் விதைகள் மற்றும் khus khus தரையில் சம அளவு ஒரு பிடித்த வருகின்றன. அதிகாலை மற்றும் மாலையில் ஒரு டீஸ்பூன் பயனுள்ளதாக இருக்கும். கறி சாறு தண்ணீர் கலந்து விட்டு limejuice அதன் சொந்த வலிமையை உள்ளது. இது கொத்தமல்லி மற்றும் வெந்தயம் இலைகள் அதே விளைவை உற்பத்தி மற்றும் அவர்கள் பாதிப்பில்லாத என முயற்சித்து மதிப்பு என்று கூறப்படுகிறது. பாட்டி தேன், இஞ்சி சாறு மற்றும் சீரக தூள், உயர் இரத்த அழுத்தம் ஒரு சிறந்த இயற்கை தீர்வு என்று கூறுகிறார். என்ன நீங்கள் தேர்வு தீர்வு, கீழே வரி உங்கள் கைகளில். ஆசிரியர் ~ எம் Hemdev உள்ள அனைத்து, உங்கள் வாழ்க்கை மாறும் உங்கள் மன அழுத்தம் மேலாண்மை மற்றும் உங்கள் உணவில் கட்டுப்படுத்தும் --- இந்த ஆகிறது ..

### படைப்பாளிகளின் கவனத்திற்கு...

இணையதளத்திற்கு தங்களது படைப்புகளை அனுப்ப வேண்டிய மின்னஞ்சல் முகவரி: [vinayag105@gmail.com](mailto:vinayag105@gmail.com) வேறு எந்த இணைய தளத்திலோ, வலைப்பூக்களிலோ வெளிவராத படைப்புகளை மட்டுமே அனுப்பவும். அப்படியான படைப்புகள் மட்டுமே வெளியிடப்படும்