

नेचुरल केयल दिला सकती है रक्तचाप से मुक्ति

पूर्वी दिल्ली, जागरण संवाददाता : आज के तनाव भरे माहौल व व्यस्त जिंदगी में कुछ आम बीमारियां ऐसी होती हैं, जिनपर ध्यान न दिया जाए, तो वह स्वास्थ्य के लिए गंभीर चुनौती पैदा कर सकती हैं। उच्च रक्तचाप भी इन्हीं बीमारियों में एक है। इस पर समय रहते काबू पाया जा सकता है। प्राकृतिक चिकित्सा से ऐसी बीमारियों को काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है।

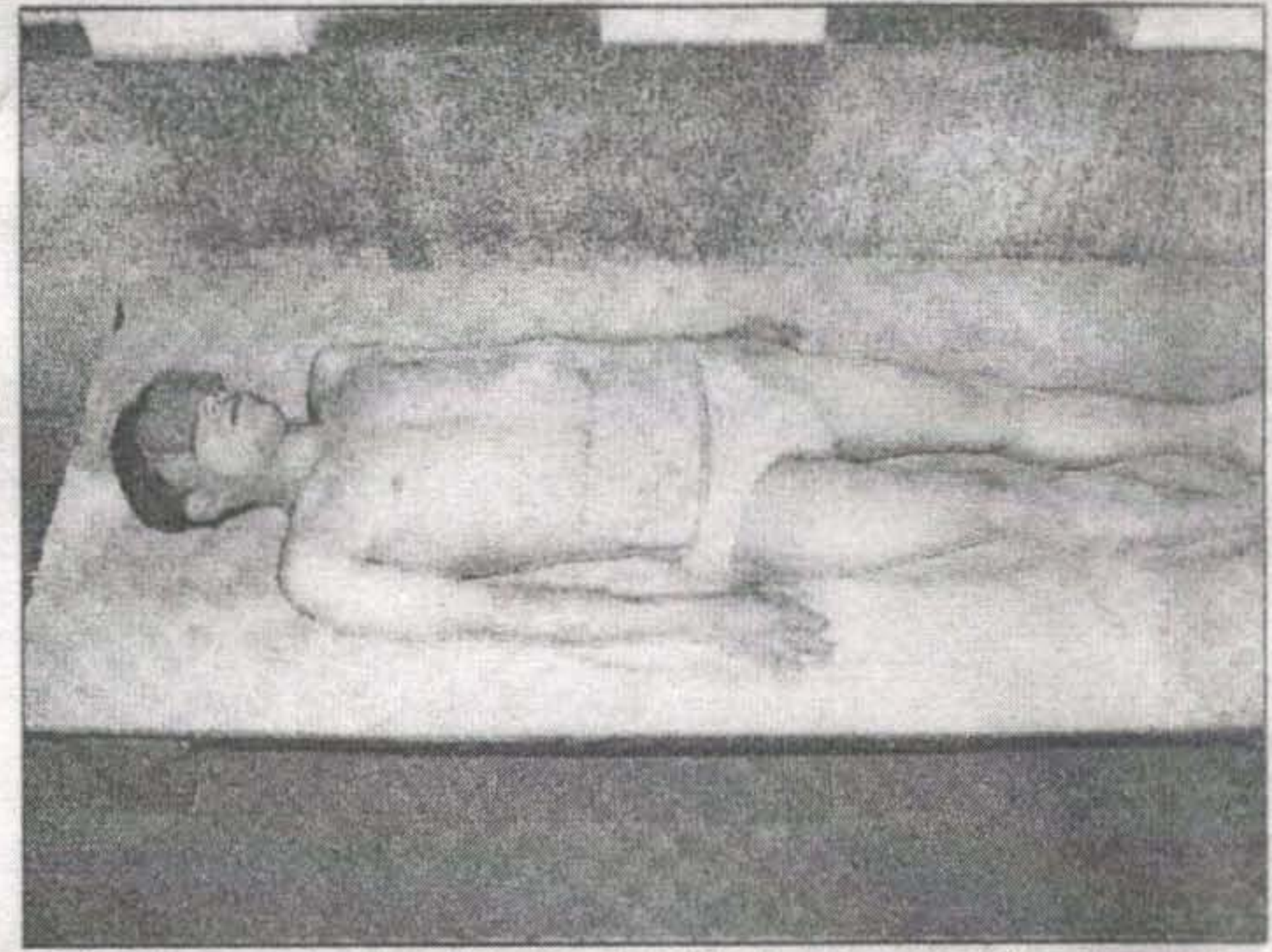
कारगर है प्राकृतिक उपचार

बापू नेचर केयर अस्पताल के निदेशक डा. आरएम नैथर का कहना है कि प्राकृतिक उपचार और योग थेरेपी के माध्यम से मरीज के ठीक होने की समय सीमा उसके बीपी लेवल पर निर्भर करती है। मरीज के बीपी लेवल के अनुसार प्राकृतिक उपचार के कई तरीके हैं। जैसे- हाइड्रोथेरेपी, क्रोमोथेरेपी, मड बाथ, मेगनेट थेरेपी आदि। इन उपचारों के अंतर्गत मरीज को आवश्यक व निर्धारित डाइट दी जाती है। शारीरिक ढांचे व मांस-

पेशियों को आराम देने के लिए सप्ताह में दो से तीन बार उलटी दिशा में मालिश भी दी जाती है। इस कार्य में मिट्टी का लेप, चुम्बक, जल जैसी प्राकृतिक वस्तुओं का प्रयोग उपचार के लिए किया जाता है। ये सभी वस्तुएं उपचार के लिए अन्य माध्यमों की अपेक्षा कहीं अधिक कारगर हैं।

उच्च रक्तचाप के कारण

- * नमक, मीठा, चाय, कॉफी व मादक पदार्थों का अधिक मात्रा में सेवन।
- * कोलस्ट्रॉल के कारण रक्त धमनियों का सख्त या सिकुड़ा होना। * अत्यधिक मोटापा, मदिरा पान व तंबाकू का सेवन।
- * थायरॉइड या पीयूष ग्रंथियों का असंतुलित होना।
- * मधुमेह का अधिक बढ़ा होना। * मानसिक तनाव, शारीरिक तनाव, अनियंत्रित भावनाएं व चिंता। * महाधमनियों में जन्मजात या आनुवंशिक कमी।
- * गलत खान-पान की आदतें, कब्ज की शिकायत, रासायनिक दवाओं का लगातार सेवन। * कठिन व्यायाम के कारण अस्थायी



क्रोमो थेरेपी से उक्त रक्तचाप जैसी बीमारियों को काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है।

जागरण

उच्च रक्तचाप की शिकायत

उच्च रक्तचाप के लक्षण : हाई ब्लड प्रेशर को 'साइलेंट किलर' भी कहते हैं। इसका कारण यह है कि जब तक हाई ब्लड प्रेशर घातक स्तर तक नहीं पहुंच जाता, तब तक उसके लक्षण सामने नहीं आते। * गर्दन व सिर के पिछले हिस्से में दर्द होना, ज्यादातर सुबह नींद से उठने पर और

थोड़ी देर बाद दर्द का ठीक हो जाना।

* सिर में लगातार भारीपन का अहसास होना। * बांह, कंधे, पैर व कमर में दर्द। * थकान, चिड़चिड़ापन, नाक से खून आना। * लगातार मूत्रत्याग, मानसिक तनाव। * मोटापा, नमक खाने की ललक, हिंसक बर्ताव, अधैर्य, अनिद्रा, धुंधली दृष्टि व उलटी।