

निम्न रक्तचाप



यदि आप निम्न रक्तचाप के मरीज हैं तो सर्पगन्धा का सत तथा शिलाजीत समभाग लेकर दोनों को बारीक पीसकर गोलियां बना लें। प्रातःदोपहर-सायं 1-1 गोली दूध या पानी के साथ सेवन करने से रक्त चाप सामान्य हो जाता है।

यदि लो-ब्लड प्रेशर हो,

दिल बहुत धड़कता हो तो प्रातः बिना कुछ खाए सेब का एक मुरब्बा सेवन करने से ब्लड प्रेशर सामान्य हो जाता है।

काली मिर्च और आक के फूल को बराबर मात्रा में पीसकर मटर के दाने के बराबर गोली बना लें। सुबह-शाम एक गोली का सेवन कुछ दिन तक करने से निम्न रक्तचाप सामान्य हो जाता है। ध्यान रहे, गोली खाने के एक घण्टे तक कुछ भी खाना-पीना वर्जित है।

तुलसी का रस या लहसुन का रस के दुगुनी मात्रा के बराबर शहद को मिलाकर चाटने से लो ब्लड प्रेशर में राहत मिलती है।

रक्त संचार को सामान्य रखने के लिए भोजन के साथ हींग का सेवन करना अति लाभदायक होता है। इससे रक्त नहीं जमता है।