

# ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ଉପାୟ

ଲୋ ବ୍ଲଡ୍ ପ୍ରେସର ବା ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ଏଭଳି ଏକ ରୋଗ ଯେଉଁଥିରେ ଧମନୀ ଓ ଶିରାପୁଶିରାରେ ରକ୍ତପ୍ରବାହ କମ୍ କରିଥାଏ, ହୃଦୟ ତଥା କିଡ୍ନୀ ଆଦି ଅଙ୍ଗକୁ ଅମୁଜାନ କମ୍ ମଳିଥାଏ ତଥା ପୌଷ୍ଟିକ ପଦାର୍ଥ ପହଞ୍ଚିପାରିନଥାଏ।



ଫଳରେ ସେହି ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ଠିକ୍ ଭାବେ କାମ କରିପାରେ ନାହିଁ। ଏଥିପାଇଁ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା, ଦୁର୍ବଳତା ଆଦି ଦେଖାଯାଇଥାଏ। କେତେକ ଘରୋଇ ଉପାୟ ଆପଣେଇ ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବେ। ୧୦ ଗ୍ରାମ୍ କିସ୍ମିସ୍ ଓ ୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଦେଶୀ ଚଣା ରାତିରେ ଭିଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ସକାଳେ ଏହାକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଛାଣି ଦେଶୀ ଚଣା ଓ କିସ୍ମିସ୍‌କୁ ମିଶାଇ ଚୋବାଇ ଚୋବାଇ ଖାଆନ୍ତୁ। ପରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ। ଯଦି ଦେଶୀ ଚଣା ନମିଳିବ ତେବେ କେବଳ କିସ୍ମିସ୍ ଖାଆନ୍ତୁ। ସେହିଭଳି ପେସ୍ତା ବାଦାମ ୩/୪ଟି ରାତିରୁ ଭିଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ସକାଳୁ ଏହାର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଚୋବାଇ ଖାଆନ୍ତୁ। ଏହା ବ୍ଲଡ୍ ପ୍ରେସର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ। ଦୈନିକ ଅଁଳା ବା ଅଁଳାର ମୁରବା ସେବନ କଲେ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ। ବିଟ୍ ରସ, ଡାଲଚିନି, ମହୁ ଆଦି ମଧ୍ୟ ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଥାଏ।



