



ಯೋಗದಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ



ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗಾಸನದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೇ? ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಹೌದು ಅದು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದಿರುವ ತಜ್ಞರು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಐದು ಆಸನಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬಾಲಾಸನ(ಚೈಲ್ಡ್ ಪೋಸ್) ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಕರಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿರಮಿಸಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಮುಂದೆ ಊರಿ, ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವುದು. ನಿಧಾನಕ್ಕೆ

ಉಸಿರುಬಿಡುತ್ತ ಮೊದಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತದ ಸಂಚಾರವನ್ನೂ ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸುಖಾಸನ (ಈಜಿ ಪೋಸ್), ಶವಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ (ಕೋಬ್ರಾ ಪೋಸ್), ಸೇತುಬಂಧ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ (ಬ್ರಿಜ್ ಪೋಸ್) ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಜೀವ ಪೋಷಕ ಪೋಷಕಾಂಶ

ಜೀವಕ್ಕೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡಿದ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷಮತೆಗಾಗಿ ಅನ್ನಾಂಗ- ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಅಗತ್ಯದಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಕೂಡ ಜೀವನದ ಯಶಸ್ಸಿನ ಭಾಗವೂ ಹೌದು. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಹೆಣಗಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೃದ್ಯೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೂ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಸಹಕಾರಿ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಇದೇ ಬುನಾದಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ವಿಷಯ ಪರಿಣಿತರ ಅಭಿಮತ.

ದೇಹದ ಫಿಟ್ನೆಸ್‌ಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ- ಶ್ರಮದಾಯಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಡೆಯಬೇಕು. ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಓಡಾಡುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡಿದರೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಕರೆಯನ್ನೂ ಓಡಾಡುತ್ತಲೇ ಉತ್ತರಿಸಿದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಡೆಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕೆಲಸದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಕುಳಿತೇ ಇರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಡಾನ್ಸ್- ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ರೂಪದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಿದರೂ ಸರಿ. ನಿತ್ಯವೂ ಬೆವರು ಇಳಿಯುವಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಖಿ ನಿಧ್ರೆಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೋಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವ ಜತೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ.

ನಿಧ್ರೆಗೂ ಇರಲಿ ಸಮಯ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪರಿಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಲಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ನಿಧ್ರೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ರೂಪಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಂತೆ ನಿಧ್ರಾ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ ಏಳುಗಂಟೆ ಮಕ್ಕಳು ನಿಧ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ನಿಧ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಉತ್ತರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಧ್ರಾಭಂಗ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಗಡವುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ತುಂಬ ನಿಧ್ರೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತುಂಬ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಪಠ್ಯ ಅವರಲ್ಲಿ ಆತಂಕವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನೂ ಕುಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಓದುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊರೆಯಾಗಿರುವ ಪಠ್ಯ, ಶಾಲೆ-ಮನೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಕೂಡ ನಿಧ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣ ಆಗಬಹುದು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಟೋಟವೂ ಇರಬೇಕು ಆಗ ನಿಧ್ರೆ ಮಲಗಿದ ತಕ್ಷಣ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯದಷ್ಟು ಕಾಲ ಸುಖಿನಿಧ್ರೆ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ಟಿಪ್ಸ್

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಸವಿಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ



Along With HERBS

100% NATURAL

ARECA TEA

HEALTHY • TASTY • REFRESHING

ಇತರ ಚಹಾಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಯಿಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ.

ಅರಕಾ ಟೀ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆ



ಆರೋಗ್ಯಕರ • ರುಚಿಕರ • ಉಲ್ಲಾಸಕರ

5 ರುಚಿಕರ ಸ್ವಾದಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ಪುದೀನ, ತುಂತಿ, ರೆಗ್ಯುಲರ್, ನಿಂಬೆ ಮತ್ತು ತುಳಸಿ



ಪ್ರಮೋಬರ್ಸ್ ಗ್ರೀನ್ ರೆಮಿಡೀಸ್, ಉಡುಪಿ +91 820 252 9023

ಕಸ್ತೂರ ಕೇರ್ ನಂ: +91 80 2672 6337 / +91 63610 08174

ಇ ಮೇಲ್: info@arecatea.in

ಆನ್‌ಲೈನ್ ನಲ್ಲ ಖರೀದಿಸಿ



www.arecatea.in ನಲ್ಲ ಲಭ್ಯ