

उच्च रक्तचाप का यौगिक प्रबंधन



लाभ

योग मन को शांत करके, तनाव और चिंता को कम करके रक्त वाहिकाओं के लचीलेपन में सुधार करके रक्तचाप को कम करने में सहायता करता है। यह हृदय संबंधी समस्याओं, कार्डियोपल्मोनरी विकारों और स्ट्रोक के जोखिम को कम कर सकता है। योग हृदय की कार्यप्रणाली को बढ़ाता है तथा शरीर और मन पर सकारात्मक प्रभाव डालता है।

