



सत्यमेव जयते

आयुष मंत्रालय

भारत सरकार

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, नई दिल्ली – 110001

वेबसाइट : www.yogamdniy.nic.in



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 रस्त्रोक के जोखिम को कम कर सकता है। योग हृदय की कार्यप्रणाली को बढ़ाता है तथा शरीर और मन पर सकारात्मक प्रभाव डालता है।

मो.दे.रा.यो.सं. यूट्यूब चैनल के लिए
QR कोड को स्कैन करें

