

उच्च रक्त चाप में आहार व यौगिक अभ्यास

रजनीश कुमार गुप्ता*, डॉ० बी०एन० मौर्या**

सार :

उच्च रक्त चाप (Hypertension) शहर में ही नहीं बल्कि गांव देहात में भी बहुत बड़ी स्वास्थ्य समस्या बन गई है। भारत में करोड़ों लोग हर साल इसकी चपेट में आ रहे हैं। हाईब्लड प्रेशर को साइलेंट किलर भी कहते हैं क्योंकि ज्यादातर लोगों को यह पता नहीं होता कि वे इसकी गिरफ्त में हैं क्योंकि इसके लक्षण स्पष्ट नहीं होते हैं। पहले लोग मानते थे कि ब्लडप्रेसर (Blood Pressure) की समस्या बुढ़ापे में होती है लेकिन अब छोटे बच्चों में भी ब्लडप्रेसर देखने में आ रहा है। ब्लडप्रेसर किसी को भी हो सकता है और एक बार दवा शुरू हो जाने पर उसे बंद करना सरल नहीं होता इसलिए हाईब्लडप्रेसर की समस्या से बचाव में ही समझदारी है। आधुनिक आराम तलब जीवन शैली व हार्मोनल गड़बड़ियां आदि हमारे ब्लडप्रेसर को बढ़ा सकती हैं भोजन में अक्सर ही अधिक मात्रा में नमक लेने से भी कुछ लोगों का ब्लडप्रेसर बढ़ जाता है। खून की धमनियों में कोलेस्ट्रॉल जमा होने से धमनियाँ संकरी हो जाती हैं और ब्लडप्रेसर बढ़ जाता है। मोटे लोगों को भी हाईब्लडप्रेसर (hypertension) होने का खतरा ज्यादा रहता है। अधिक मात्रा में चाय, कॉफी पीने तथा सोडा ड्रिंक्स में मिले कैफीन से भी ब्लडप्रेसर बढ़ सकता है बहुत अधिक तनावग्रस्त रहने से भी ब्लडप्रेसर बढ़ सकता है। धूम्रपान करने वालों को भी इसका रिस्क होता है बचाव ही सबसे बड़ा इलाज है।¹

Key word - रक्तचाप, हृदय, आसन, प्राणायाम, आहार, स्फिग्नोमैट्रोमीटर

Conflict of Interest: None

Ethical Clearance: NA

प्रस्तावना

आधुनिक व आराम तलब जीवन शैली द्वारा हमारे शरीर में हार्मोनल गड़बड़ियां आदि विकार के रूप में शरीर में उत्पन्न होती हैं जो हमारे ब्लडप्रेसर को बढ़ा सकती हैं। भोजन में अक्सर ही अधिक मात्रा में नमक लेने से भी कुछ लोगों का ब्लडप्रेसर बढ़ जाता है, खून की धमनियों (arteries) में कोलेस्ट्रॉल जमा होने से धमनियाँ संकरी (arethosclerosis) हो जाती हैं और ब्लडप्रेसर बढ़ जाता है।² आराम तलब जीवनशैली द्वारा मोटापा बहुत तेजी से आता है और मोटे लोगों को भी उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure) होने का खतरा ज्यादा रहता है।

* शोधछात्र (योग), **असिस्टेंट प्रोफेसर, पर्यवेक्षक संज्ञाहरण विभाग, आयुर्वेद संकाय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान, काशी हिंदू विश्वविद्यालय, पत्राचार:- sahurajaneesh7@gmail.com, Mobile No.9453782902

अधिक मात्रा में चाय, कॉफी पीने तथा सोडाड्रिंक्स (cafeneted drinks) में मिले कैफीन से भी ब्लडप्रेसर बढ़ सकता है। बहुत अधिक तनाव ग्रस्त रहने से भी ब्लडप्रेसर बढ़ सकता है। धूम्रपान(smoking)करनेवालोंकोइसकारिस्कज्यादाहोताहै।¹

उच्च रक्त चाप के शिकंजे में दुनिया^{5,7}

1. उच्च रक्त चाप दुनिया के दस घातक बीमारियों में से एक है।
 2. आउटलुक पत्रिका के अनुसार दुनियाभर में प्रतिवर्ष इसके कारण 70 लाख मौतें होती हैं। लगभग हर तीसरा व्यस्क इससे प्रभावित है।
 3. लेन्सेट नामक पत्र के अनुसार वर्ष 2001 में 7.6 मिलियन लोगों की मृत्यु केवल उच्च रक्तचाप के कारण हुई।
 4. एक शोध के अनुसार भारत में लगभग 52% मौतें जो उच्च रक्त चाप से होती हैं उनमें ज्यादातर लोग 70 वर्ष से कम आयु के हैं।
 5. विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) की रिपोर्ट के अनुसार वर्ष 2025 तक दुनिया में 15 अरब से ज्यादा लोग उच्च रक्त चाप के शिकार होंगे और इनमें भी बहुमत गरीब देशों का होगा।
- यदि शोध आंकड़ों को देखें तो भारत में 3 करोड़ उच्च रक्त चाप के रोगी ग्रामीण क्षेत्रों में तथा शहरी इलाकों में यह संख्या 3.04 करोड़ है यह आंकड़े स्पष्ट करते हैं कि भारत जैसे विकास शील देश मे भी इस बीमारी से लोग गंभीर रूप से प्रभावित है।¹

रक्तचाप (ब्लडप्रेसर)⁵

हमारी रक्तवाहिनियों (Major Arteries) पर पड़ने वाले खून के दबाव को रक्तचाप कहते हैं। डॉक्टर इसे मापने के लिए एक मशीन का इस्तेमाल करते हैं जिसे Sphygmomanometer (स्फिग्रोमैनोमीटर) कहते हैं।⁴

हृदय के बाये निलय द्वारा पंप किए हुए रक्त का धमनियों के ऊपर प्रेशर रक्तचाप कहलाता है।

रक्तचाप के विषय को भली-भांति समझने हेतु शरीर में रक्त संवहन के मुख्य अंग एवं उससे संबंधित पूरी धमनी प्रणाली, रक्तसंचालन आदि की जानकारी प्राप्त कर लेना आवश्यक है। रक्त चाप, रक्त को हमारे शरीर के प्रत्येक भाग में धमनियों द्वारा निरंतर पहुंचाकर उसे पोषण देता है जो जीवित रहने के लिए अत्यंत आवश्यक है।

रक्त को धमनियों में आगे बढ़ाने के लिए हृदय कि इस क्रिया को रक्तचाप या खून का दबाव अथवा रक्तभार और अंग्रेजी में ब्लडप्रेसर करते हैं। यह एक स्वाभाविक क्रिया है जिसके अभाव में हम एकपल भी जीवित नहीं रह सकते। जब तक शरीर की धमनियों और नलिकाओं की दशा स्वभाविक रहती है यानी जब तक वह लचीली रहती हैं और उनके छिद्र पूरे खुले रहते हैं तब तक रक्त को आगे बढ़ने के लिए हृदय को आवश्यकता से अधिक दबाव डालने की आवश्यकता नहीं पड़ती रक्त अपने स्वाभाविक रूप में हृदय से निकलकर धमनियों और रक्तनलिकाओं द्वारा शरीर के प्रत्येक भाग में पहुंचता रहता है वस्तुतः रक्तचाप हृदय की वह स्वाभाविक शक्ति है जो शरीर के रक्त को शरीर के समस्त भागों में अनवरत प्रवाहित करती रहती है। रक्तचाप संबंधी क्रियाएं शरीर, मस्तिष्क में स्थित एक विशेष स्नायु केंद्र के नियंत्रण में कार्य करता रहता है और हमें इसका आभास भी नहीं होता। ग्रंथियों से निकलने वाले कुछ रासायनिक पदार्थों (Hormones) का भी ऐसा ही प्रभाव होता है इस प्रकार रक्तचाप शरीर की आवश्यकता अनुसार प्रत्येकक्षण कम या अधिक होता रहता है स्वास्थ्य की स्थिति में यह अंतर अधिक नहीं होता।⁵

यदि हम बहुत चिंतित होकर स्नायुओं में तनाव उत्पन्न कर देंगे तो रक्त का नियंत्रण करने वाले यंत्र अधिक उत्तेजित हो जाएंगे और तब ऐसी दशा में रक्तचाप भी बढ़ जाएगा यदि यही दशा अधिक समय तक बनी रहेगी तो रक्तसंस्थान में असंतुलन आने लगेंगा। उसी प्रकार भय, निराशा, क्रोध, ईर्ष्या आदि विकार स्नायविक एवं रासायनिक संतुलन को अस्त-व्यस्त कर अन्ततः रोग उत्पन्न करते हैं।² इस अवस्था के साथ यदि अनुपयुक्त आहार और गलत श्वसन क्रिया के कारण पोषकतत्व और आक्सीजन की समुचित प्राप्ति नहीं होगी रक्त संस्थान की हालत और भी अधिक बिगड़ जाएगी। धमनियों की नमनशीलता कम हो जाने पर उनमें कठोरता उत्पन्न हो जाएगी, जिसके फलस्वरूप स्वभाविक रक्तचाप में असंतुलन आ जाएगी।^{6,11}

Sphygmomanometer (स्फिग्नोमैनोमीटर):

यह एक यंत्र है जिससे रक्तचाप मापा जाता है इस यंत्र में एक पट्टा होता है जिसे बांह मेल पेटा जाता है और उससे जुड़े रबर के ब्लैडर को दबाने पर पट्टाबांह में कसता है और प्रेशर रिलीज करने पर जब डॉक्टर या जांच करने वाले को स्टेथोस्कोप में टिकटिक की आवाज़ सुनाई देती है तो पारे के गिरते लेवल से 2 आँकड़े मिलते हैं। ब्लडप्रेसर की रीडिंग में पहले नंबर को Systolic blood pressure कहा जाता है क्योंकि यह हृदय के धड़कने (सिस्टोल) के समय धमनियों पर पड़ने वाला ब्लडप्रेसर को दिखाता है। दूसरी संख्या को Diastolic blood pressure कहते हैं क्योंकि हृदय के तनाव-मुक्त रहने के समय धमनियों की दीवारों पर पड़ने वाले ब्लडप्रेसर की सूचना देता है। ब्लडप्रेसर को पारे की स्केल में मिलीमीटर में मापा जाता है।^{7,5}

सामान्य ब्लडप्रेसर:

किसी मनुष्य का रक्तचाप कितना होना चाहिए, इस प्रश्न का उत्तर आसान नहीं है क्योंकि अवस्था और शारीरिक स्थिति के अनुसार मनुष्य में रक्तचाप का असमान रहना स्वभाविक हो जाता है। अतः एक स्वस्थ नवजात शिशु का रक्तचाप एक स्वस्थ युवक अथवा किसी वृद्धजन के रक्तचाप के बराबर कभी नहीं हो सकता।

सामान्य रक्तचाप (Normal Blood pressure) 120/80mm.hg माना जाता है। ब्लडप्रेसर के 140/90mm.hg से ज़्यादा होने पर उसे हाईपरटेंशन (Hypertension) की अवस्था मानते हैं, इसे ही हाईब्लडप्रेसर कहते हैं।^{8,4}

खड़े रहने, बैठने तथा लेटे रहने की परिस्थितियों में क्रमशः 4 मिलीलीटर का रक्तचाप में अंतर रहता है।^{9,23}

उच्च रक्तचाप में हृदय की भूमिका¹⁰

हृदय मांसपेशियों से बना एक अद्भुत पंप है जिसमें धमनिया, शिराएं एवं शरीर में फैली कपिलरी शामिल है। सामान्य अवस्था में हमारे हृदय में शिराओ द्वारा अशुद्ध रक्तदाया आलिंद में आता है फिर दाएं आलिंद से दाएं निलय में जाता है जहां से यह रक्त शुद्ध होने के लिए पलमोनरी धमनियों के माध्यम से फेफड़ों में भेजा जाता है। जहां पे अशुद्ध रक्त शुद्ध होता है अर्थात कार्बन डाइऑक्साइड और ऑक्सीजन का आदान-प्रदान होता है फिर ऑक्सीजन सहित रक्त फेफड़े से पलमोनरी शिराओं द्वारा हृदय के बाये आलिंद में भेजा जाता है और फिर बाये आलिंद से बाये निलय में यह शुद्ध रक्त पहुंचता है जहां से पूरे शरीर को शुद्ध रक्त भेजने के लिए इसे महाधमनी में हृदय द्वारा पंप किया जाता है।

रक्त/रुधिर (blood)

रक्त शरीर का एक विशेष संयोजी उत्तक (कनेक्टिव टिशु) है।² रक्त मानव शरीर के कुल भार का लगभग 7% होता है अर्थात सामान्य तौर पर 70 किलो ग्राम व्यक्ति में औसतन 5 से 6 लीटर रक्त होता है 1 किलोग्राम वजन के लिए 80 मिलीलीटर यह अनुपात स्त्रियों में कम और बच्चों में अधिक होता है।³ रक्त मामूली छारीय होता है तथा इसका पीएच मान प्राय 7.35 से 7.45 होता है।⁴ रक्त, रक्त बनाने वाले अवयव और रक्त की बीमारियों से संबंधित जानकारी देने वाले विज्ञान को हेमाटोलॉजी कहते हैं। रक्त शरीर का परिवहन तंत्र (Transporter) है जो शरीर के विभिन्न अंगों और बाहरी वातावरण के बीच संबंध एवं संतुलन बनाए रखता है।¹¹

रक्त का मुख्य कार्य¹³

रक्त का मुख्य कार्य फेफड़ों से ऑक्सीजन को कोशिकाओं तक व कार्बन डाइऑक्साइड को कोशिकाओं से फेफड़ों तक, पोषकतत्व को पाचनतंत्र से कोशिकाओं तक शरीर के विष (Toxines) पदार्थों को उत्सर्जन तंत्र तक, हारमोंस को अंतः स्रावी ग्रंथियों से शरीर के विभिन्न भागों तक एवं शरीर द्वारा उत्पन्न हुई गर्मी को शरीर के ठंडे भागों तक ले जाने का कार्य करता है।^{12,7}

उच्च रक्तचाप

धमनी विभिन्न कारणों से पतले व संकरे पड़ जाते हैं और उनका लचीलापन नष्ट हो जाता है तथा कठोरता आ जाती है तब रक्त के समुचित संचालन के लिए हृदय को स्वाभाविक रूप से आवश्यकता से अधिक दबाव डालकर उनके संकरे छिद्रों वाली धमनी एवं रक्तवाहिनी नलिकाओं की तरफ रक्त ढकेलना पड़ता है शरीर की इसी अवस्था को उच्च रक्तचाप अथवा हाईब्लड प्रेशर की अवस्था कहते हैं।^{6,14}

उच्च रक्तचाप वस्तुतः कोई रोग ना होकर एकल क्षण हैं जो यह सूचित करता है कि शरीर के अंदर रक्त के प्रवाह में असाधारण प्रतिरोध प्रस्तुत हो रहा है यह प्रतिरोध अकस्मात नहीं अपितु धीरे-धीरे उत्पन्न होता है।

उच्च रक्तचाप स्थाई हो सकता है और वह किसी भयानक रोग का रूप धारण कर सकता है जिसके परिणामस्वरूप किसी भी समय भयंकर समस्या हो सकता है। इन रोगियों में से प्रायः आधेरोगी हृदय रोग से ग्रसित होकर जाते हैं और अधिकांश रोगी सिर की किसी धमनी के एकाएक फट जाने से भी मर जाते हैं और भाग्यवस जो रोगी जीवित बच जाते हैं वह प्रायः पक्षाघात ग्रस्त हो जाते हैं। रक्तचाप की वृद्धि की दशा में प्रायः गुर्दा में विकृति आ जाती है जिसके परिणाम स्वरूप लगभग 10% रोगीगुर्दा (मूत्र विषमता) रोग से पीड़ित होकर काल-कवलित हो जाते हैं।^{6,15}

उच्च रक्तचाप स्त्री और पुरुष दोनों में ही समान रूप से होता है किंतु कम आयु वाले की अपेक्षा बड़ी उम्र वाले में यह दशा अधिक पाई जाती है। संसार भर में लगभग एक करोड़ से ज्यादा व्यक्ति प्रतिवर्ष हृदय रोगों के कारण मरते हैं जिनमें लगभग एकतिहाई मौतें उच्च रक्तचापजनित हृदय रोग से होती है।^{8,16}

उच्च रक्तचाप के प्रकार

उच्च रक्तचाप दो प्रकार का माना गया है⁵

1. घातक उच्च रक्तचाप
2. अघातक उच्च रक्तचाप

घातक उच्च रक्तचाप-

घातक उच्चरक्तचाप उसे कहते हैं जब रक्तचाप एकाएक बढ़ती है। घातक रक्तचाप वाले रोगी तनिक सी उत्तेजना या क्रोधावेश से तुरंत ही मरते देखे गए हैं ऐसा भी देखा गया है कि एक व्यक्ति देखने सुनने में तो पूर्णता स्वस्थथा और एकाएक मर गया।

अघातक उच्च रक्तचाप-

अघातक उच्चरक्तचाप वाले रोगी कई वर्षों तक जीवित रहते हैं। ऐसा भी देखा गया है कि एक व्यक्ति देखने-सुनने में तो पूर्णता स्वस्थ है, जब उसका रक्त चाप लिया जाए तो वह अतिउच्च निकलता है। ऐसे रोगियों में उच्च रक्तचाप लगातार बढ़ा हुआ रहता है।

उच्च रक्तचाप के कारण¹⁷

उच्च रक्तचाप को शरीर में दो स्थिति में देखी जाती है घातक उच्च रक्तचाप में ब्लडप्रेसर बढ़ता तो है लेकिन कुछ समय बाद पुनः कम हो जाता है। अघातक उच्च रक्तचाप में ब्लडप्रेसर अपनी उच्च स्थिति में बनी रहती है या फिर अग्रसर रहती है।

घातक उच्च रक्तचाप का मुख्य कारण निम्नलिखित हैं^{17,20}

- क्रोध आदि मानसिक आवेश में।
- व्यायाम करने में।
- घबराहट की स्थिति में।
- भय की स्थिति में।
- स्त्री या पुरुष प्रसंग (मैथुन) करते समय।
- भोजन के पश्चात।
- उत्तेजक साहित्य को पढ़ते समय।
- उत्तेजक दृश्य आदि देखते समय।
- तीव्र खुशबू या बदबू से।
- जोशीली आवाज सुनने से।
- ठंडे जल से नहाने से इत्यादि।

(ठंडे जल के स्नान के समय- ठंडे जल के प्रभाव से त्वचा की रक्त नलिकाएं सिकुड़ती हैं जिसके और रक्तचाप बढ़ जाता है।)

- अघातक उच्च रक्तचाप के मुख्य कारण निम्न हैं^{17,20}
- डायबिटीज का होना
- किडनी के रोग।

- नमक व जंक फूड का अत्यधिक सेवन।
- बार-बार या अधिक खाना।
- मैदा से बनी हुई चीजों का अधिक सेवन।
- तली भुनी चीजों का अधिक सेवन करने से।
- अपर्याप्त शारीरिक व्यायाम।
- अनियमित दिनचर्या।
- भोजन का समय अनिश्चित होने से।
- भोजन के तुरंत बाद पानी पीने से।
- लंबे समय तक कब्ज (कॉन्स्टिपेशन) रहने से।
- महिलाओं में रजोधर्म बंद होने पर डिम्ब ग्रंथियों का स्त्राव मन्द जाने से।
- एलो पैथिक औषधि या एंड्रीनलीन तथा इफेड्रिन का अधिक प्रयोग करने से।
- थायराइड ग्रंथिका किसी कारण से अधिक क्रियाशील हो जाने से।
- पीयूष ग्रंथि की प्रबलता से।

अधिक आयु में जब धमनियों का लचीलापन धीरे-धीरे कम हो जाता है तब हृदय संकोच के समय धमनियों के फैल नहीं पाने के कारण।

- चाय, काफी आदि का अधिक मात्रा में तथा अधिक समय तक सेवन करने से।
- तंबाकू, सिगरेट व मद्यपान इत्यादि का लंबे समय तक निरंतर सेवन करने से।

हाईब्लड प्रेशर का आहार^{9,21}

- 1) रेशेदार भोजन जैसे- चोकर वाली रोटी, सलाद व फल ज़्यादा लीजिए।
- 2) खट्टे फल जैसे- संतरा, नींबू आदि में ब्लडप्रेसर सही करने के गुण होते हैं। नींबू का रस या संतरे/मोसम्बी का जूस पीना एक सरल उपाय है।
- 3) ऐसा भोजन लें जिसमें पोटैशियम, कैल्शियम और मैग्नीशियम अधिक हो। कद्दूकेबीज (Pumpkin seeds) में मैग्नीशियम, कैल्शियम आदितत्व होते हैं जोकि रक्तचाप कंट्रोल करते हैं। फली वाली सब्जियां और दालों में भी ये पोषकतत्व होते हैं।
- 4) पिस्ता, ड्राइफ्रूट, गाजर, ब्रोकली गोभी, टमाटर, अलसी के बीज, पालक, चुकंदर का रस आदि का सेवन भी उच्च रक्तचाप को काबू में रखने का सरल घरेलू उपाय है।
- 5) नमक का सेवन कम कर दें, थाली में अलग से नमक लेकर नबैठें।

6) साधारण नमक की जगह Low sodium salt या सेंधानमक का उपयोग करें।

7) सप्ताह में 1 बार बिना नमक का भोजन करने की आदत डालें।

हाई ब्लडप्रेसर में निषेध^{11,19}

भोजन में नमक के व्यंजनों की संख्या में कटौती करें यदि दाल और सब्जी के साथ खाना खा रहे हों तो पापड़, अचार, चटनी, नमकीन, सलाद, रायते का सेवन न करें क्योंकि इनमें से हर व्यंजन में नमक डला होता है और नमक की छोटी-छोटी मात्रा मिलकर अधिक हो जाती है। सलाद व रायते का सेवन बिना नमक का किया जा सकता है।

पैकेज्ड फूड (पैकेट बंद खाना), कैन्डी, फ्रोज़न फूड में नमक अधिक और प्रिजर्वेटिव मिले होने के कारण इनका सेवन भी कम से कम करें।

बेकिंग पाउडर व अजीनोमोटो वाले प्रोडक्ट्स, बिस्कुट, बेकरी आइटम्स, नमकीन, चिप्स, रेडमीट (Red meat) आदि में भी नमक और Saturated fats होते हैं इनसे भी परहेज करें।

शराब नही पीना चाहिए अगर पी भी रहे है तो बहुत संतुलित मात्रा में पिएं।

धूम्रपान पूरी तरह छोड़ दीजिए।

उच्च रक्तचाप का यौगिक चिकित्सा

उच्च रक्तचाप के निवारण के लिए निम्नलिखित यौगिक चिकित्सा^{23,17}

1. आसन,
2. प्राणायाम
3. शुद्धि क्रियाएं।

आसन द्वारा उच्च रक्तचाप की चिकित्सा²⁰

उक्त रक्तचाप में निम्नलिखित आसन करके हमस्ट्रेसलेवल को कम कर सकते हैं आसनों के माध्यम से ग्रंथियों द्वारा स्रावित हार्मोन को संतुलित किया जा सकता है वस्त्रायु तंत्र पर भी सकारात्मक प्रभाव डाला जाता है। उच्च रक्तचाप को संतुलित करने के लिए प्रमुख रूप से निम्नलिखित योगासन है जो अग्रलिखित है-

1. **पवन मुक्तासन** : पवन मुक्तासन से शरीर के सभी जोड़ों व मांस पेशियों में मजबूती व लचीलापन आता है तथा संपूर्ण शरीर में बेहतर रक्त संचार सुचारू रूप से धीरे-धीरे शुरू होता है।

2. **मार्जरी आसन** : कंधे, गर्दन व रीढ़ को लचीला बनाने के लिए तथा रक्त परिसंचरण की प्रक्रिया को सुचारू बनाने के लिए मार्जरी आसन लाभ प्रद है।
3. **शशां का सन** : शशां का सन सेस्पाइनलकॉर्ड यानी मेरुदंड संस्थान को विश्रान्ति मिलती है।
4. **भुजंगासन**

भुजंगासन स्पाइनल कॉर्ड को लचीला, स्वस्थ व पुष्ट बनाने के लिए एवं पाचन तंत्र को सुधारने के लिए यह आसन विशेष रूप से कार्य करता है साथ ही यह आसन थायराइडग्लैंड को भी संतुलित करता है।

5. अद्धमत्स्येंद्रासन

अद्धमत्स्येंद्रासन द्वारा नाड़ी संस्थान को शक्ति मिलती है तथा मेरुदंड लचीला बनता है।

6. शवासन

शारीरिक व मानसिक विश्रान्ति के लिए शवासन विशेषरूप से लाभकारी होता है।

प्राणायाम द्वारा उच्च रक्त चाप की चिकित्सा¹⁸

1. लंबी गहरी श्वास-प्रश्वास

लंबी गहरी श्वास-प्रश्वास के द्वारा फेफड़ों की पुरानी वायु को बाहर निष्कासन किया जाता है जिससे फेफड़े की कार्य क्षमता में सुधार होता है और साथ ही रक्तसंचरण में ऑक्सीजन की मात्रा भी बढ़ती है।

2. नाड़ी शोधन प्राणायाम

नाड़ी शोधन प्राणायाम से मस्तिष्क की कोशिकाओं की शुद्धि होती है जिससे हाइपोथैलेमस व मस्तिष्क के अन्य भाग पर विशेष रूप से सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

3. उज्जाई प्राणायाम

उज्जाई प्राणायाम करने से श्वसन गति की मात्रा तथा हृदय की धड़कन न्यून होती है।

4. शीतली/सीत्कारी प्राणायाम

शीतली/सीत्कारी प्राणायाम से उत्तेजित स्नायुओं में शिथिलता आती है वह मानसिक स्थिरता वशांति मिलती है।

शुद्धिकरण क्रियाओं द्वारा उच्च रक्तचाप की चिकित्सा¹⁴

1. जलनेति

जल ने तिनासिका गुहा के ऊपर के समस्त भाग यानी मस्तिष्क की कोशिकाओं को शुद्ध करने व विश्रान्ति प्रदान करने हेतु विशेष लाभकारी होता है जिससे समुचित रक्त प्रवाह बनाए रखने में मदद मिलती है।

2. कुंजल

कुंजल क्रिया द्वारा पेट संबंधी विकारों तथा अतिरिक्त पुलिसबल की मात्रा के बाहर निष्कासन हेतु आवश्यक है।

उपसंहार

उपर्युक्त व्याख्यान से स्पष्ट होता है की उच्च रक्तचाप हमारी जीवनशैली, आहार-विहार, रोजमर्रा के असंतुलित कार्यों, मानसिक स्ट्रेस आदि की ही देन है, आज के समय में ये जितना तेजी से लोगों को अपनी चपेट में ले रहा है उसी तेजी से इसे इससे बचाव भी किया जा सकता है। बचाव के लिए हमें अपने आहार को संयमित व संतुलित करना होगा और अपने जीवन में योगाभ्यास अर्थात आसन, प्राणायाम व शुद्धि क्रिया आदि का जरूरत के हिसाब से अनुपालन करके इससे आसानी से निजात पाया जा सकता है।

संदर्भग्रंथ सूची

1. पण्ड्या, डॉ. प्रणव, योग के वैज्ञानिक प्रयोग, पुनरावृत्ति सन्-2006, श्रीवेदमाता गायत्री ट्रस्ट, गायत्री नगर, श्रीरामपुरम-शांतिकुंज, हरिद्वार, p.- 118,119
2. अग्रवाल, डॉक्टर जीसी, मानव शरीर विज्ञान, सप्तम सोपान- 2010, एक्युप्रेसर शोध प्रशिक्षण एवं उपचार संस्थान, मिंटोरोड इलाहाबाद, p.-10
3. टंडन, प्रोफेसर डॉक्टर ओपी, मानव शरीर रचनाए व म्रिक्या विज्ञान, तीसरा संस्करण-2015, शक्ति विहार पीतमपुरा, दिल्ली, p.-108
4. गुप्ता, प्रो. (डॉ.) अनन्त प्रकाश, मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान, ग्यारहवां संशोधित संस्करण- 2013, सुमित प्रकाशन, 4807/24, भरत राम रोड दरियागंज, नई दिल्ली-2, p.-190
5. सक्सेना, डॉ ओम प्रकाश, वृहद्प्राकृतिक चिकित्सा, द्वितीय संस्करण - 2014, हिंदी सेवासदन हालनगंज, मथुरा, p.-1265,1266
6. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, संशोधित संस्करण -2006, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार, भारत, p.-24
7. ग्रोवर डॉ सत्य पाल, अग्रवाल श्री ढोलनदास, योगासन एवं साधना, संस्करण 2014, वीएण्ड पब्लिशर्स, F-2/16, अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली, ISBN : 978-93-814484-8-9, p.-65
8. गोयल डॉक्टर वृजभूषण, प्राकृतिक स्वास्थ्य एवं योग, सफदरजंगएनक्लेव, नई दिल्ली
9. ब्रह्मवर्चस, आयुर्वेद का दर्शन क्रिया शरीर एवं स्वास्थ्यवृत्त, पुनरावृत्ति सन्-2016, श्रीवेदमाता गायत्री ट्रस्ट, गायत्री नगर श्रीराम पुरम-शांतिकुंज, हरिद्वार
10. सरस्वती, डॉक्टर स्वामी कर्मानन्द, रोग और योग, पुनः मुद्रण 2013, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, भारत

11. मिश्राडॉ. पी. डी., मिश्राडॉ. बीना, प्राकृतिक चिकित्सा सिद्धांत एवं व्यवहार, चतुर्थ संस्करण -2015 (500), उत्तर प्रदेश हिंदी संस्थान, लखनऊ, ISBN : 978-93-82175-59-9
12. लिंगलार, डॉ. हेनरी, प्राकृतिक चिकित्सा दर्शन एवं व्यवहार, द्वितीय संस्करण -2012(1000), केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद नई दिल्ली, ISBN : 978-81-925497-3-6
13. ब्रह्मवर्चस, यज्ञ चिकित्सा, पुनरावृत्ति सन्-2016, श्रीवेदमातागयात्री ट्रस्ट, गायत्री नगर, श्रीरामपुरम- शांतिकुंज, हरिद्वार
14. गुप्ता, श्रीमती राजकुमारी, सूर्यरश्मि द्वारा चिकित्सा तृतीय संस्करण- 2013, नारायण प्रकाशन, जी-1 एस.एस.टावर, धामाणीगली, चौड़ा रास्ता, जयपुर, ISBN : 81-86098-89-5
15. गोयलए. गाला, डॉ. धीरेन्द्र, गाला, डॉ.रा., गाला, डॉ संजय, पृथ्वी की संजीवनी गेहूं के जवारे, नवनीत एजुकेशन लिमिटेड, गुजरात ISBN : 978-81-243-1276-6
16. जस्ट एडोल्फ, प्राकृतिक जीवन की ओर, 11वां संस्करण -2013, आरोग्य मंदिर प्रकाशन, आरोग्य मंदिर, गोरखपुर, ISBN : 978-81-925689-1-1
17. शेल्टनहर्बर्टएम., सरस्वती, डॉक्टर उपवास से जीवनरक्षा, 13वां संस्करण (3000), सर्व सेवा संघ-प्रकाशन, राजघाट, वाराणसी, ISBN : 978-93-83982-70-7
18. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद, योगनिद्रा, पंचम संस्करण 2013, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, भारत, ISBN-987-81-85787-53-4
19. सरस्वती, स्वामी निरंजनानंद, घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, गंगा दर्शन, मुंगेर, बिहार, भारत, पुनर्मुद्रण 2011, अध्याय 1,2,3,5
20. दिगम्बर जी, स्वामी व पिताम्बर झा, हठप्रदीपिका, कैवल्य धाम स्वामी कुवलयानंद मार्ग, लोना वाला-410403, पुणे, महाराष्ट्र, षष्ठम प्रकाशन 23 जनवरी 2017, पृष्ठसंख्या, 63, 159, 180
21. योगदर्शन, गीताप्रेसगोरखपुर 1/1
22. ईशादिनौ उपनिषद्, गीता प्रेस गोरखपुर, गोविंद भवन कार्यालय कोलकाता का संस्थान सं.2075 38वाँ पुनर्मुद्रण, पृष्ठसं. 195
23. मिश्रा, प्रो. जेपीएन, शेखावत, डॉ प्रदुम्न सिंह खँगारोत, डॉ. युवराज सिंह, नवीन संस्करण-2016, जैन विश्व भारती लाडनू, राजस्थान

