

কীভাবে আমি আমার রক্তচাপ কম করব?



লবণাক্ত খাবার ও সিজনিং-এর পরিমাণ কমান।

- আপনার খাবারে লবণ ও সিজনিং-এর বদলে তাজা হার্ব ও মশলা ব্যবহার করুন।
- তুলসী, ডিলি, ধনেপাতা, সেজ ও থাইম-এর মত তাজা হার্বগুলি দারুণ ফ্লেভার যোগ করে।
- এছাড়াও আপনি দারচিনি, সমস্ত মশলা, লাল মরিচ, কারি পাতা বা রসুন ব্যবহার করেও আপনার খাবারকে সুস্বাদু করতে পারেন।

প্রতিদিন 2টি পটাশিয়ামযুক্ত ফল বা সবজি খান।

- পটাশিয়ামযুক্ত ফল হল কলা, কমলা, তরমুজ, ফুটি, হানিডিউ ও টোমাটো।
- পটাশিয়ামযুক্ত সবজি হল মাশরুম, মিষ্টি আলু, পালং শাক ও রোদে শুকানো টোমাটো।

শ্বাস নিন!

- প্রতিদিন একটি শান্ত জায়গায় আপনার চোখ বন্ধ করে 5 মিনিট বসুন। মনোযোগ দিয়ে ধীরে, গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস নিন।

ধীর, প্রশান্তকারী গান শুনুন।

- এরকম গান শুনুন যা আপনার মনকে শান্ত করে।

হাঁটতে যান এবং বাইরে গিয়ে একটি পার্কে সময় কাটান।

- তাজা বাতাস ও সবুজ জায়গা রক্তচাপ কমায়।

প্রচুর পরিমাণে ঘুমান।

- আমাদের প্রতি রাতে অন্তত 7-8 ঘন্টা ঘুমের প্রয়োজন।

প্রচুর পরিমাণে জল খান।

- যেখানে যাবেন আপনার সাথে একটা জলের বোতল রাখুন।