

వ్యాధిరామం చేయాలి. ఉప్పును తక్కువగా తీసుకోవాలి. ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. తృణ దాహాలును, కూరగాయలను, పండ్లను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. మాంసాన్ని తీసుకోవడం తగినంత. శరీర బిరుదు అరుపులో ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి యోగా, ధ్యానం వంటివి చేయాలి. గ్రూమానం మానేయాలి. ఈ విధమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది. ఈ విధమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు వచ్చే అవకాశాలు కూడా తక్కువగా ఉంటాయి కెదలుకు చెబుతున్నా