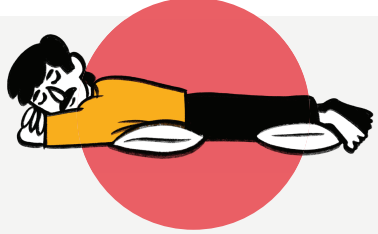


ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗುವುದು ಅಂದರೆ ಏನು? ಅದು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮಟ್ಟವು 96 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಾಗ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು, ಮತ್ತು ರೋಗಿಯು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಮನಸ್ಸಿರಬೇಕು

ಕ್ರಮಗಳು:



1 1 ದಿಂಬನ್ನು ಎದೆಯ ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತು 1 ದಿಂಬನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಿ. ಎದೆಯ ಚಲನೆಗೆ ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಅಂತರವಿರಬೇಕು

2 2 ದಿಂಬುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ

3 ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ತೋಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ

4 ಇನ್ನೊಂದು ತೋಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಜಾಚಬಹುದು ಅಥವಾ ದೇಹದ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಬಹುದು; ನಿಮಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು

5 ನಿಮ್ಮ ಮೋಣಕಾಲುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ದಿಂಬನ್ನು ಸಹ ನೀವು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು

6 ನಿಮಗೆ ಹಾಯಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಿರಬೇಕು

7 30 ನಿಮಿಷದಿಂದ 1 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಹೀಗೆ ಇರಿ. ನೀವು ಇದನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ 3-4 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಬಹುದು

ಹೀಗೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾಡಬೇಡಿ

- ನಿಮಗೆ ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ
- ಊಟ ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಮಾಡಬೇಡಿ - ಕನಿಷ್ಠ 1 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಕಾಯಿರಿ