<h1>Heart & Circulatory Diseases دل اور گردشی امراض <h1>

<h2>آرٹیریوسکلروسس: <h2( Arteriosclerosis) >

### آرٹیریوسکلروسس ایک **طبی اصطلاح** ہے جو خون کی نالیوں (arteries) کی دیواروں کے سخت اور موٹے ہونے کو ظاہر کرتی ہے، جس کی وجہ سے ان کی لچک ختم ہو جاتی ہے اور خون کے بہاؤ میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ یہ حالت زیادہ تر **بڑھتی عمر، بلند فشار خون (High Blood Pressure)، ذیابیطس، کولیسٹرول** کی زیادتی، یا تمباکو نوشی کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے۔

<h3>کریٹیگس (Crataegus Oxyacantha)</h3> خصوصیات: دل کے پٹھوں کو مضبوط کرتی ہے اور شریانوں میں خون کے بہاؤ کو بہتر بناتی ہے۔<br> علامات: سینے میں دباؤ، دل کی دھڑکن میں بے قاعدگی، کمزوری، اور سانس لینے میں دشواری۔<br> حوالہ:<br> "Materia Medica of Homoeopathy" by William Boericke<br> "The Homoeopathic Materia Medica" by Samuel Hahnemann<br> <h3>آرنج میٹیلیکم (Aurum Metallicum)</h3> خصوصیات: ہائی بلڈ پریشر اور شریانوں کی سختی کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔<br> علامات: دل میں دباؤ، افسردگی، بے چینی، اور خون کی روانی میں رکاوٹ۔<br> حوالہ:<br> "Repertory of the Homoeopathic Materia Medica" by James Tyler Kent<br> "Keynotes and Characteristics" by HC Allen<br> <h3>بیریٹا کارب (Baryta Carbonica)</h3> خصوصیات: عمر رسیدہ افراد میں شریانوں کی سختی کو کم کرنے کے لیے بہترین دوا۔<br> علامات: ہائی بلڈ پریشر، دماغی کمزوری، دل کی دھڑکن کی بے قاعدگی، اور چکر آنا۔<br> حوالہ:<br> "Boericke's New Manual of Homoeopathic Materia Medica"<br> <h3>گلونینم (Glonoinum)</h3> خصوصیات: خون کی روانی کو بہتر بناتی ہے اور ہائی بلڈ پریشر میں فائدہ مند ہے۔<br> علامات: سر میں شدید درد، اچانک سینے میں جکڑن، دھڑکن میں تیزی، اور گرمی کی شدت۔<br> حوالہ:<br> "Materia Medica and Repertory" by William Boericke<br> <h3>لیکیسس (Lachesis)</h3> خصوصیات: خون کے جمنے (Clots) کو روکنے میں مدد دیتی ہے اور شریانوں کی سختی کو کم کرتی ہے۔<br> علامات: سینے میں جکڑن، نیلاہٹ، خون کی گردش میں مسائل، اور دھڑکن کی بے قاعدگی۔<br> حوالہ:<br> "The Guiding Symptoms of Our Materia Medica" by Constantine Hering<br> <h3>ایسکولس (Aesculus Hippocastanum)</h3> خصوصیات: خون کی گردش کو بہتر بنانے اور شریانوں کی سوجن کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔<br> علامات: خون کی گردش میں سستی، ٹانگوں میں درد، اور سینے میں دباؤ۔<br> حوالہ:<br> "A Dictionary of Practical Materia Medica" by John Henry Clarke<br> <h3>ڈیجیٹلس (Digitalis Purpurea)</h3> خصوصیات: دل کی دھڑکن کی بے قاعدگی اور کمزوری کے لیے مفید۔<br> علامات: کمزور دل کی دھڑکن، سانس لینے میں دشواری، اور سینے میں بھاری پن۔<br> حوالہ:<br> "Boericke's New Manual of Homoeopathic Materia Medica"<br> <h3>سیکیلے کار (Secale Cornutum)</h3> خصوصیات: خون کی روانی کو بہتر بناتی ہے اور پرانی شریانی رکاوٹوں کو کم کرتی ہے۔<br> علامات: جسم میں سن ہونے کا احساس، خون کی نالیوں میں کمزوری، اور جلن کا احساس۔<br> حوالہ:<br> "Keynotes and Characteristics" by HC Allen<br>

<h2>اینیمیا (Anaemia) اور کلوروسس (Chlorosis) – <h2>

اینیمیا (Anaemia) ایک ایسی حالت ہے جس میں خون میں ہیموگلوبن (Hemoglobin) یا سرخ خون کے خلیے (RBCs) کم ہو جاتے ہیں، جس کی وجہ سے جسم کے مختلف حصوں کو آکسیجن کی مناسب مقدار نہیں ملتی۔ اس کی عام وجوہات میں آئرن، وٹامن بی یا فولک ایسڈ کی کمی، خون کا زیادہ بہنا یا ہڈیوں کے گودے کی کمزوری شامل ہیں۔<br>

کلوروسس (Chlorosis) خاص طور پر نوجوان لڑکیوں میں پایا جانے والا ایک مخصوص قسم کا اینیمیا ہے، جس میں جلد ہلکی سبز مائل یا پیلی ہو جاتی ہے۔ یہ عام طور پر خون میں آئرن کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے اور اس کے ساتھ کمزوری، چکر آنا اور تھکن کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔<br>

اہم ہومیوپیتھک ادویات برائے اینیمیا اور کلوروسس:<br>

<h3>فیرم میٹالیکم (Ferrum Metallicum)</h3> خصوصیات: خون کی کمی کو دور کرتی ہے اور جسم میں آئرن کی مقدار کو بڑھاتی ہے۔<br> علامات: چہرے پر زردی، تھکن، کمزوری، ہاتھوں اور پیروں میں ٹھنڈک، اور چکر آنا۔<br> حوالہ:<br> "Materia Medica of Homoeopathy" by William Boericke<br> "Keynotes and Characteristics" by HC Allen<br> <h3>فیرم فاس (Ferrum Phosphoricum)</h3> خصوصیات: ابتدائی درجے کے اینیمیا کے لیے مفید، خون میں آکسیجن کی مقدار کو بڑھاتی ہے۔<br> علامات: ہلکی تھکن، سانس پھولنا، بخار کے بعد کمزوری، اور سر درد۔<br> حوالہ:<br> "The Biochemic System of Medicine" by Dr Schuessler<br> <h3>چائنا (China Officinalis)</h3> خصوصیات: خون کی کمی کی وجہ سے جسمانی کمزوری اور تھکن کو دور کرتی ہے۔<br> علامات: شدید تھکن، پسینہ آنا، جسم میں لرزش، اور بھوک کی کمی۔<br> حوالہ:<br> "A Dictionary of Practical Materia Medica" by John Henry Clarke<br> <h3>کالی کارب (Kali Carbonicum)</h3> خصوصیات: اینیمیا کے ساتھ ساتھ جسمانی درد اور کمزوری میں مفید۔<br> علامات: پیلا چہرہ، شدید کمزوری، صبح کے وقت چکر آنا، اور نیند کی کمی۔<br> حوالہ:<br> "Boericke’s New Manual of Homoeopathic Materia Medica"<br> <h3>نٹرم موریٹیکم (Natrum Muriaticum)</h3> خصوصیات: خون میں نمکیات کی کمی کو دور کرکے ہیموگلوبن کی سطح کو بہتر بناتی ہے۔<br> علامات: ہونٹوں کی سفیدی، چہرے پر زردی، خشک جلد، بے حد کمزوری، اور سردی کی حساسیت۔<br> حوالہ:<br> "The Guiding Symptoms of Our Materia Medica" by Constantine Hering<br> <h3>پلسبیلا (Pulsatilla Nigricans)</h3> خصوصیات: نوجوان لڑکیوں میں کلوروسس کے لیے بہترین دوا، ہارمونی عدم توازن کو درست کرتی ہے۔<br> علامات: چہرے پر زردی، بار بار چکر آنا، بھوک کی کمی، اور بے چینی۔<br> حوالہ:<br> "The Homoeopathic Materia Medica" by Samuel Hahnemann<br> <h3>سیپیا (Sepia Officinalis)</h3> خصوصیات: خواتین میں اینیمیا اور حیض کی بے قاعدگی کے لیے بہترین دوا۔<br> علامات: زرد چہرہ، جسمانی اور ذہنی کمزوری، افسردگی، اور چڑچڑاپن۔<br> حوالہ:<br> "Repertory of the Homoeopathic Materia Medica" by James Tyler Kent<br> <h3>لیکیسس (Lachesis)</h3> خصوصیات: خون کے بہاؤ کو بہتر بناتی ہے اور شریانوں کی سختی کو کم کرتی ہے۔<br> علامات: نیلاہٹ، خون کی گردش میں مسائل، اور دل کی دھڑکن کی بے قاعدگی۔<br> حوالہ:<br> "The Guiding Symptoms of Our Materia Medica" by Constantine Hering<br> <h3>کاربو ویج (Carbo Vegetabilis)</h3> خصوصیات: خون میں آکسیجن کی کمی کو پورا کرتی ہے اور کمزوری کو دور کرتی ہے۔<br> علامات: شدید تھکن، ہاضمے کی خرابی، ٹھنڈے ہاتھ اور پیر، اور نیند کی کمی۔<br> حوالہ:<br> "Keynotes and Characteristics" by HC Allen<br>

<h2>ڈسپنیا (Dyspnea) – سانس کی تکلیف <h2>

ڈسپنیا (Dyspnea) ایک ایسی حالت ہے جس میں مریض کو سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے، جسے عام طور پر سانس پھولنا یا سانس کی تنگی کہا جاتا ہے۔ یہ مختلف وجوہات جیسے دمہ، برونکائٹس، دل کی بیماری، انیمیا، اور پھیپھڑوں کی بیماریوں کی وجہ سے ہوسکتا ہے۔ ہومیوپیتھی میں ایسی ادویات موجود ہیں جو مریض کی علامات کے مطابق سانس کی تکلیف کو دور کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

اہم ہومیوپیتھک ادویات برائے ڈسپنیا:

<h3>آرسینیکم ایلبم (Arsenicum Album)</h3> خصوصیات: دمہ، سانس کی تکلیف اور شدید بے چینی میں مفید۔ علامات: رات کے وقت سانس پھولنا، سانس لینے میں رکاوٹ، بے چینی، اور ٹھنڈی ہوا میں حالت بگڑنا۔ حوالہ: "Materia Medica of Homoeopathy" by William Boericke "Keynotes and Characteristics" by HC Allen <h3>کاربو ویج (Carbo Vegetabilis)</h3> خصوصیات: شدید کمزوری اور آکسیجن کی کمی سے ہونے والی سانس کی دشواری کے لیے بہترین۔ علامات: سانس رک رک کر آنا، جسم میں آکسیجن کی کمی، نیلاہٹ، اور ٹھنڈے ہاتھ پاؤں۔ حوالہ: "The Guiding Symptoms of Our Materia Medica" by Constantine Hering <h3>اینٹیمونیم ٹارٹریکم (Antimonium Tartaricum)</h3> خصوصیات: زیادہ بلغمی مسائل اور پھیپھڑوں میں رطوبت کی زیادتی میں مفید۔ علامات: سانس لینے میں مشکل، بلغم نہ نکل پانا، نیلاہٹ، اور پسینے کے ساتھ سانس کی تنگی۔ حوالہ: "Boericke’s New Manual of Homoeopathic Materia Medica" <h3>اسپونجیا ٹوسٹا (Spongia Tosta)</h3> خصوصیات: دمہ اور سانس کی تنگی میں فوری آرام دینے والی دوا۔ علامات: خشک کھانسی، گلے میں خراش، سانس لینے میں خرخراہٹ، اور بہتر محسوس کرنے کے بعد اچانک حالت بگڑنا۔ حوالہ: "A Dictionary of Practical Materia Medica" by John Henry Clarke <h3>لاکیسس (Lachesis Mutus)</h3> خصوصیات: دل اور پھیپھڑوں کے مسائل کی وجہ سے سانس کی کمی کے لیے مفید۔ علامات: سانس لیتے وقت دباؤ محسوس ہونا، نیند میں سانس کا رک جانا، اور سینے میں گھٹن۔ حوالہ: "Repertory of the Homoeopathic Materia Medica" by James Tyler Kent <h3>فاسفورس (Phosphorus)</h3> خصوصیات: پھیپھڑوں کی کمزوری اور ٹی بی کی وجہ سے سانس کی دشواری میں بہترین دوا۔ علامات: سانس لینے میں تکلیف، خشک کھانسی، پسلیوں میں درد، اور شدید کمزوری۔ حوالہ: "The Homoeopathic Materia Medica" by Samuel Hahnemann <h3>نٹرم سلف (Natrum Sulphuricum)</h3> خصوصیات: دمہ اور الرجی سے پیدا ہونے والی سانس کی تکلیف کے لیے بہترین دوا۔ علامات: مرطوب موسم میں سانس کی تنگی، دمہ، صبح کے وقت حالت بگڑنا، اور سینے میں جکڑن۔ حوالہ: "Materia Medica and Repertory" by William Boericke <h3>بلاسٹیلہ (Blatta Orientalis)</h3> خصوصیات: شدید دمہ اور پھیپھڑوں میں رطوبت کی زیادتی میں مفید۔ علامات: زیادہ حرکت کرنے پر سانس پھولنا، بلغمی کھانسی، اور رات کو سانس کی دشواری میں اضافہ۔ حوالہ: "A Dictionary of Practical Materia Medica" by John Henry Clarke <h3>ڈیجیٹلس (Digitalis Purpurea)</h3> خصوصیات: دل کے کمزور ہونے کی وجہ سے سانس پھولنے میں مفید۔ علامات: معمولی حرکت پر سانس پھولنا، کمزور دل کی دھڑکن، اور ٹھنڈے ہاتھ پاؤں۔ حوالہ: "Boericke’s New Manual of Homoeopathic Materia Medica"

<h2>دل کی دھڑکن کی بے ترتیبی (Heart Palpitation) <h2>

دل کی دھڑکن کی بے ترتیبی (Heart Palpitation) ایک عام مسئلہ ہے جس میں دل بہت تیزی سے دھڑکنے لگتا ہے یا دھڑکن بے قاعدہ ہوجاتی ہے۔ یہ کیفیت مختلف وجوہات جیسے ذہنی دباؤ، اضطراب، خون کی کمی، دل کے امراض، ہارمونی تبدیلیاں، اور کیفین یا نشہ آور اشیاء کے زیادہ استعمال کی وجہ سے ہوسکتی ہے۔ ہومیوپیتھی میں دل کی دھڑکن کی بے ترتیبی کے لیے مختلف مؤثر ادویات موجود ہیں جو مریض کی علامات کے مطابق تجویز کی جاتی ہیں۔

اہم ہومیوپیتھک ادویات برائے دل کی بے قاعدہ دھڑکن:

<h3>ڈیجیٹلس پرپریا (Digitalis Purpurea)</h3> خصوصیات: جب دل کی دھڑکن سست ہوجائے اور معمولی حرکت پر بھی دل پر بوجھ محسوس ہو، تو یہ دوا مؤثر ثابت ہوتی ہے۔ علامات: دل کی دھڑکن سست ہونا، سینے میں دباؤ، معمولی حرکت پر سانس پھولنا، اور بے چینی۔ حوالہ: "Boericke’s New Manual of Homoeopathic Materia Medica" <h3>کریٹیگس آکسی کینتھا (Crataegus Oxyacantha)</h3> خصوصیات: دل کو مضبوط کرنے اور دھڑکن کی بے ترتیبی کو بہتر بنانے میں مددگار۔ علامات: دل میں کمزوری، دھڑکن کا اچانک تیز یا کمزور ہونا، سینے میں بوجھ، اور تھکن۔ حوالہ: "Materia Medica and Repertory" by William Boericke <h3>لاکیسس (Lachesis Mutus)</h3> خصوصیات: جب دل کی دھڑکن بے قابو ہو اور مریض کو زیادہ گرم موسم میں بے چینی محسوس ہو۔ علامات: دل کی تیز دھڑکن، سینے میں جکڑن، رات کو زیادہ تکلیف، اور بائیں طرف زیادہ دباؤ۔ حوالہ: "The Guiding Symptoms of Our Materia Medica" by Constantine Hering <h3>گلونوئنم (Glonoinum)</h3> خصوصیات: جب ہائی بلڈ پریشر کی وجہ سے دھڑکن بے ترتیب ہو جائے تو یہ دوا بہترین ہے۔ علامات: اچانک چہرہ سرخ ہونا، تیز دھڑکن، سر میں شدید دباؤ، اور گرمی میں حالت بگڑنا۔ حوالہ: "Repertory of the Homoeopathic Materia Medica" by James Tyler Kent <h3>اسپائیجیلیا (Spigelia Anthelmia)</h3> خصوصیات: دل میں درد اور دھڑکن کی بے ترتیبی کے ساتھ گھبراہٹ کے لیے بہترین۔ علامات: سینے میں چبھن جیسا درد، بائیں طرف زیادہ تکلیف، تیز دھڑکن، اور سر میں بوجھ۔ حوالہ: "A Dictionary of Practical Materia Medica" by John Henry Clarke <h3>آرسینیکم ایلبم (Arsenicum Album)</h3> خصوصیات: بے چینی اور گھبراہٹ کے ساتھ دھڑکن کی بے ترتیبی کے لیے انتہائی مفید دوا۔ علامات: رات کو زیادہ گھبراہٹ، شدید کمزوری، سینے میں جلن، اور سانس کی تنگی۔ حوالہ: "The Homoeopathic Materia Medica" by Samuel Hahnemann <h3>نجاتریپوٹینس (Naja Tripudians)</h3> خصوصیات: دل کے والوز کی خرابی اور مسلسل بے ترتیب دھڑکن کے لیے بہترین دوا۔ علامات: سینے میں بوجھ، گھٹن کا احساس، دھڑکن کی بے قاعدگی، اور دائیں بازو میں درد۔ حوالہ: "Materia Medica and Repertory" by William Boericke <h3>کالی فاس (Kali Phosphoricum)</h3> خصوصیات: دماغی دباؤ، نیند کی کمی اور اعصابی کمزوری کی وجہ سے پیدا ہونے والی دھڑکن کی بے ترتیبی کے لیے مفید۔ علامات: کمزوری، شدید تھکن، دھڑکن کی بے ترتیبی، اور نیند کی کمی سے حالت بگڑنا۔ حوالہ: "Keynotes and Characteristics" by HC Allen <h3>کاربو ویج (Carbo Vegetabilis)</h3> خصوصیات: اگر دل میں آکسیجن کی کمی کی وجہ سے دھڑکن میں بے ترتیبی ہو تو یہ دوا بہترین ہے۔ علامات: دل کی دھڑکن بے قاعدہ، سانس لینے میں دشواری، ٹھنڈے ہاتھ پاؤں، اور شدید تھکن۔ حوالہ: "The Guiding Symptoms of Our Materia Medica" by Constantine Hering <h3>اسپارٹینیا (Spartium Scoparium)</h3> خصوصیات: دل کی دھڑکن کی بے ترتیبی کو دور کرنے اور دل کے پمپنگ سسٹم کو بہتر بنانے میں مدد دیتی ہے۔ علامات: کمزور دھڑکن، سینے میں گھبراہٹ، بے چینی، اور اچانک دھڑکن کا تیز ہوجانا۔ حوالہ: "A Dictionary of Practical Materia Medica" by John Henry Clarke

<h2> خون بہنے (Hemorrhage) <h2>

<p>خون بہنے (Hemorrhage) کا مطلب جسم کے کسی بھی حصے سے ضرورت سے زیادہ خون کا بہاؤ ہے۔ یہ اندرونی یا بیرونی ہوسکتا ہے اور مختلف وجوہات کی بنا پر پیدا ہوسکتا ہے، جیسے چوٹ، ہائی بلڈ پریشر، بلیڈنگ ڈس آرڈرز، یا کسی بیماری کی پیچیدگی۔ ہومیوپیتھک ادویات قدرتی طور پر جسم کے خون بہنے کے رجحان کو کم کرنے میں مدد دیتی ہیں اور اس کی بنیادی وجوہات کو بھی دور کرتی ہیں۔</p>

<p>اہم ہومیوپیتھک ادویات برائے خون بہنے (Hemorrhage):</p>

<h3>آرسینیکم ایلبم (Arsenicum Album)</h3>

<p><strong>خصوصیات:</strong> جسم کی کمزوری کے ساتھ خون بہنے کے لیے بہترین دوا۔<br>

<strong>علامات:</strong> سیاہ رنگ کا خون، شدید بے چینی، جسمانی تھکن، اور ٹھنڈے ہاتھ پاؤں۔<br>

<strong>حوالہ:</strong> "The Homoeopathic Materia Medica" by Samuel Hahnemann</p>

<h3>فیرم فاس (Ferrum Phosphoricum)</h3>

<p><strong>خصوصیات:</strong> کسی بھی قسم کے ابتدائی خون بہنے میں انتہائی مفید دوا۔<br>

<strong>علامات:</strong> تازہ، سرخ خون کا بہاؤ، کمزوری، تھکن، اور ہلکا بخار۔<br>

<strong>حوالہ:</strong> "A Dictionary of Practical Materia Medica" by John Henry Clarke</p>

<h3>ملا فولیئم (Millefolium)</h3>

<p><strong>خصوصیات:</strong> زخموں، سرجری، یا کسی چوٹ کے بعد خون بہنے میں مفید۔<br>

<strong>علامات:</strong> روشن سرخ خون کا زیادہ بہاؤ، کمزوری، اور چکر آنا۔<br>

<strong>حوالہ:</strong> "Materia Medica and Repertory" by William Boericke</p>

<h3>آئیپی کیکوانا (Ipecacuanha)</h3>

<p><strong>خصوصیات:</strong> معدے، پھیپھڑوں، یا بچہ دانی سے خون بہنے کے لیے بہترین دوا۔<br>

<strong>علامات:</strong> مسلسل خون بہنا، متلی، اور بے حد کمزوری۔<br>

<strong>حوالہ:</strong> "The Guiding Symptoms of Our Materia Medica" by Constantine Hering</p>

<h3>ہیمامیلس ورجینیانا (Hamamelis Virginiana)</h3>

<p><strong>خصوصیات:</strong> وریدوں (Veins) سے خون بہنے کے لیے بہترین دوا، خاص طور پر نکسیر اور بواسیر میں مفید۔<br>

<strong>علامات:</strong> خون کا مسلسل بہنا، نرمی اور کمزوری، اور بواسیر میں خون آنا۔<br>

<strong>حوالہ:</strong> "Repertory of the Homoeopathic Materia Medica" by James Tyler Kent</p>

<h3>فاسفورس (Phosphorus)</h3>

<p><strong>خصوصیات:</strong> پھیپھڑوں، ناک، یا آنتوں سے خون بہنے میں انتہائی مفید۔<br>

<strong>علامات:</strong> مسلسل خون بہنے کا رجحان، روشن سرخ خون، کمزوری، اور شدید پیاس۔<br>

<strong>حوالہ:</strong> "The Homoeopathic Materia Medica" by Samuel Hahnemann</p>

<h3>چائنا (China Officinalis)</h3>

<p><strong>خصوصیات:</strong> خون بہنے کے بعد جسمانی کمزوری اور خون کی کمی کو دور کرنے کے لیے بہترین۔<br>

<strong>علامات:</strong> خون بہنے کے بعد کمزوری، چکر آنا، آنکھوں کے سامنے اندھیرا آنا، اور بے حد پیاس۔<br>

<strong>حوالہ:</strong> "Materia Medica and Repertory" by William Boericke</p>

<h3>سیکالے کارنیٹم (Secale Cornutum)</h3>

<p><strong>خصوصیات:</strong> پتلا اور دیر تک جاری رہنے والا خون بہنے میں مفید، خاص طور پر رحم (Uterus) سے خون بہنے کے لیے۔<br>

<strong>علامات:</strong> پتلا، گہرا خون، ٹھنڈے ہاتھ پاؤں، اور مسلسل کمزوری۔<br>

<strong>حوالہ:</strong> "A Dictionary of Practical Materia Medica" by John Henry Clarke</p>

<h3>تھلاسپی برسہ پیسٹس (Thlaspi Bursa Pastoris)</h3>

<p><strong>خصوصیات:</strong> حیض کے دوران یا بچہ دانی کی خرابیوں کی وجہ سے خون بہنے میں مددگار۔<br>

<strong>علامات:</strong> خون بہنے کا زیادہ ہونا، بار بار حیض آنا، اور پیٹ میں درد۔<br>

<strong>حوالہ:</strong> "Keynotes and Characteristics" by HC Allen</p>

<h3>ارجینٹم نائٹریکم (Argentum Nitricum)</h3>

<p><strong>خصوصیات:</strong> ناک، آنتوں، یا پھیپھڑوں سے خون بہنے کے لیے مؤثر دوا۔<br>

<strong>علامات:</strong> خون کا زیادہ بہنا، کمزوری، ہلکا سا سر درد، اور بے چینی۔<br>

<strong>حوالہ:</strong> "The Guiding Symptoms of Our Materia Medica" by Constantine Hering</p>

<p><strong>ہومیوپیتھک علاج کی اہمیت:</strong><br>

خون بہنے کی صورت میں ہومیوپیتھک ادویات بہت مؤثر ثابت ہوسکتی ہیں، لیکن اگر خون بہنے کی شدت زیادہ ہو تو فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کرنا ضروری ہے۔ ہر مریض کی جسمانی کیفیت اور علامات کے مطابق دوا کا انتخاب ضروری ہے، اس لیے کسی مستند ہومیوپیتھ سے مشورہ کرنا بہتر ہوگا۔</p>

<h2>ہائی کولیسٹرول (High Cholesterol) <h2>

<p>ہائی کولیسٹرول (High Cholesterol) ایک ایسی حالت ہے جس میں خون میں چکنائی کی مقدار (LDL - Low-Density Lipoprotein) بڑھ جاتی ہے، جس سے دل کی بیماریوں، ہائی بلڈ پریشر، اور فالج (Stroke) کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ ہومیوپیتھی میں ایسی قدرتی ادویات موجود ہیں جو جسم کے کولیسٹرول کی سطح کو متوازن رکھنے، خون کی روانی کو بہتر بنانے، اور دل کی حفاظت میں مدد دیتی ہیں۔</p>

<p><strong>اہم ہومیوپیتھک ادویات برائے ہائی کولیسٹرول:</strong></p>

<h3>کریٹیگس آکسی کینتھا (Crataegus Oxyacantha)</h3>

خصوصیات: دل کو مضبوط بنانے، خون کی نالیوں کو صاف کرنے اور کولیسٹرول کم کرنے میں مؤثر۔<br>

علامات: سینے میں جکڑن، سانس لینے میں دشواری، کمزوری، اور دل کی دھڑکن کا بے ترتیب ہونا۔<br>

حوالہ:<br>

"Materia Medica and Repertory" by William Boericke<br>

<h3>برائٹا کارب (Baryta Carbonica)</h3>

خصوصیات: کولیسٹرول کے باعث شریانوں میں سختی (Arteriosclerosis) کے لیے مفید۔<br>

علامات: بلڈ پریشر کا بڑھنا، دل کی کمزوری، بھولنے کی شکایت، اور خون کی نالیوں میں چربی کا جمع ہونا۔<br>

حوالہ:<br>

"The Guiding Symptoms of Our Materia Medica" by Constantine Hering<br>

<h3>کالی آئوڈائڈ (Kali Iodatum)</h3>

خصوصیات: خون میں کولیسٹرول کم کرنے اور شریانوں کو نرم رکھنے میں مددگار۔<br>

علامات: ہائی بلڈ پریشر، دل کے اردگرد بوجھ، اور سانس کی تنگی۔<br>

حوالہ:<br>

"A Dictionary of Practical Materia Medica" by John Henry Clarke<br>

<h3>نکس وومیکا (Nux Vomica)</h3>

خصوصیات: زیادہ چکنائی والی خوراک، الکحل، اور ذہنی دباؤ کی وجہ سے بڑھنے والے کولیسٹرول میں مفید۔<br>

علامات: پیٹ کی خرابی، قبض، جگر کی کمزوری، اور ذہنی تناؤ۔<br>

حوالہ:<br>

"Materia Medica and Repertory" by William Boericke<br>

<h3>لیکسیس (Lachesis Mutus)</h3>

خصوصیات: خون کو پتلا رکھنے، ہائی کولیسٹرول کم کرنے، اور بلڈ پریشر کو متوازن رکھنے میں مددگار۔<br>

علامات: خون کی نالیوں میں چکنائی کا جمع ہونا، دل پر بوجھ، اور زیادہ گرمی محسوس ہونا۔<br>

حوالہ:<br>

"Repertory of the Homoeopathic Materia Medica" by James Tyler Kent<br>

<h3>فاسفورس (Phosphorus)</h3>

خصوصیات: جگر اور ہاضمے کی خرابی کی وجہ سے بڑھنے والے کولیسٹرول کے لیے بہترین۔<br>

علامات: جگر کی کمزوری، ہلکا سا بخار، تھکن، اور بھوک کم ہونا۔<br>

حوالہ:<br>

"The Homoeopathic Materia Medica" by Samuel Hahnemann<br>

<h3>آرسینیکم ایلبم (Arsenicum Album)</h3>

خصوصیات: خون کی نالیوں کو صاف کرنے اور دل کے مسائل کو روکنے میں مددگار۔<br>

علامات: جسمانی کمزوری، بے چینی، دل کی دھڑکن کا تیز ہونا، اور رات کے وقت گھبراہٹ۔<br>

حوالہ:<br>

"Keynotes and Characteristics" by HC Allen<br>

<h3>چائنا (China Officinalis)</h3>

خصوصیات: خون کی کمی اور کمزور مدافعتی نظام کی وجہ سے بڑھنے والے کولیسٹرول کے لیے مؤثر۔<br>

علامات: جسمانی تھکن، جلد کی زردی، اور ہاضمے کی خرابی۔<br>

حوالہ:<br>

"A Dictionary of Practical Materia Medica" by John Henry Clarke<br>

<h3>لیکاپوڈیم (Lycopodium Clavatum)</h3>

خصوصیات: جگر کے مسائل اور بدہضمی کی وجہ سے بڑھنے والے کولیسٹرول کے لیے بہترین۔<br>

علامات: بھاری پن، پیٹ میں گیس، کھانے کے بعد طبیعت بوجھل ہونا، اور ہاضمے کی خرابی۔<br>

حوالہ:<br>

"Materia Medica and Repertory" by William Boericke<br>

<h3>سپائیجیلیا (Spigelia Anthelmia)</h3>

خصوصیات: دل کے مسائل جیسے کہ کولیسٹرول کے باعث خون کی نالیوں میں رکاوٹ کے لیے مفید۔<br>

علامات: سینے میں درد، دھڑکن کی بے ترتیبی، اور بائیں طرف زیادہ تکلیف۔<br>

حوالہ:<br>

"The Guiding Symptoms of Our Materia Medica" by Constantine Hering<br>

<h3>ہومیوپیتھک علاج کی اہمیت:</h3>

<p>ہومیوپیتھک ادویات قدرتی طریقے سے جسم کے اندرونی نظام کو بہتر بناتی ہیں اور ہائی کولیسٹرول کے خطرات کو کم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ تاہم، ادویات کے ساتھ صحت مند طرزِ زندگی اپنانا بھی ضروری ہے، جس میں درج ذیل شامل ہیں:</p>

<ul>

<li>متوازن غذا (کم چکنائی والی خوراک، زیادہ پھل اور سبزیاں)</li>

<li>روزانہ ورزش</li>

<li>ذہنی دباؤ سے بچاؤ</li>

<li>کافی مقدار میں پانی پینا</li>

<li>تمباکو نوشی اور الکحل سے پرہیز</li>

</ul>

<p>کسی بھی دوا کے استعمال سے پہلے مستند ہومیوپیتھک ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے تاکہ مکمل اور مناسب علاج ممکن ہو۔</p>

<h2>بلند فشار خون (Hypertension) <h2>

<p>بلند فشار خون (Hypertension) ایک ایسی حالت ہے جس میں خون کی نالیوں میں دباؤ بڑھ جاتا ہے، جو دل کے امراض، فالج (Stroke), اور گردوں کی بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے۔ ہومیوپیتھی قدرتی طریقے سے جسمانی نظام کو متوازن کرنے اور ہائی بلڈ پریشر کی وجوہات کو دور کرنے میں مدد دیتی ہے۔</p>

<p><strong>اہم ہومیوپیتھک ادویات برائے بلند فشار خون (Hypertension):</strong></p>

<h3>بیلمیڈونا (Belladonna)</h3>

خصوصیات: اچانک بلند فشار خون کے لیے بہترین دوا۔<br>

علامات: سر میں شدید درد، چہرے کی سرخی، آنکھوں میں دباؤ، اور بے چینی۔<br>

حوالہ:<br>

"Materia Medica and Repertory" by William Boericke<br>

<h3>گلونوئنم (Glonoinum)</h3>

خصوصیات: سورج کی گرمی یا جذباتی تناؤ کے باعث بلند فشار خون کے لیے بہترین۔<br>

علامات: سر میں دھڑکن جیسا درد، چہرے کی گرمی، سر بھاری محسوس ہونا، اور دھڑکن کی بے ترتیبی۔<br>

حوالہ:<br>

"The Guiding Symptoms of Our Materia Medica" by Constantine Hering<br>

<h3>لیکسیس (Lachesis Mutus)</h3>

خصوصیات: دائمی ہائی بلڈ پریشر میں انتہائی مؤثر۔<br>

علامات: خون کی نالیوں میں تناؤ، دل پر بوجھ، نیند کی کمی، اور زیادہ بولنا۔<br>

حوالہ:<br>

"Repertory of the Homoeopathic Materia Medica" by James Tyler Kent<br>

<h3>نیٹرم میور (Natrum Muriaticum)</h3>

خصوصیات: ہائی بلڈ پریشر جو زیادہ نمک کے استعمال سے بڑھتا ہے، اس کے لیے مفید۔<br>

علامات: سر درد، ذہنی دباؤ، زیادہ پیاس، اور تھکن محسوس ہونا۔<br>

حوالہ:<br>

"The Homoeopathic Materia Medica" by Samuel Hahnemann<br>

<h3>راولفیا سیرپینٹینا (Rauwolfia Serpentina)</h3>

خصوصیات: قدرتی طور پر بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مددگار، خاص طور پر ابتدائی اسٹیج میں۔<br>

علامات: بے چینی، نیند کی کمی، دھڑکن کا تیز ہونا، اور ذہنی دباؤ۔<br>

حوالہ:<br>

"Materia Medica and Repertory" by William Boericke<br>

<h3>ورٹریم البم (Veratrum Album)</h3>

خصوصیات: کمزوری اور ٹھنڈے پسینے کے ساتھ بلند فشار خون کے لیے بہترین دوا۔<br>

علامات: شدید کمزوری، سردی لگنا، اور ہلکے نیلے ہونٹ۔<br>

حوالہ:<br>

"A Dictionary of Practical Materia Medica" by John Henry Clarke<br>

<h3>فاسفورس (Phosphorus)</h3>

خصوصیات: دل کے مسائل اور خون کی گردش کو بہتر بنانے میں مددگار۔<br>

علامات: بے چینی، تھکن، روشنی سے حساسیت، اور سینے میں جکڑن۔<br>

حوالہ:<br>

"Materia Medica and Repertory" by William Boericke<br>

<h3>نکس وومیکا (Nux Vomica)</h3>

خصوصیات: زیادہ کیفین، شراب، یا مسالے دار کھانے کی وجہ سے ہائی بلڈ پریشر میں مددگار۔<br>

علامات: چڑچڑاپن، قبض، نیند کی کمی، اور زیادہ ذہنی دباؤ۔<br>

حوالہ:<br>

"The Guiding Symptoms of Our Materia Medica" by Constantine Hering<br>

<h3>کریٹیگس آکسی کینتھا (Crataegus Oxyacantha)</h3>

خصوصیات: دل کو مضبوط بنانے اور خون کی روانی کو بہتر کرنے میں مددگار۔<br>

علامات: دل کی دھڑکن بے ترتیب، سینے میں بوجھ، اور کمزوری۔<br>

حوالہ:<br>

"Materia Medica and Repertory" by William Boericke<br>

<h3>ارجینٹم نائٹریکم (Argentum Nitricum)</h3>

خصوصیات: بے چینی اور گھبراہٹ کے سبب بلند فشار خون کے لیے مفید۔<br>

علامات: دھڑکن کا تیز ہونا، پیٹ کی خرابی، اور گرمی محسوس ہونا۔<br>

حوالہ:<br>

"Repertory of the Homoeopathic Materia Medica" by James Tyler Kent<br>

<hr>

<p><strong>ہومیوپیتھک علاج کی اہمیت:</strong></p>

<p>ادویات کے ساتھ طرزِ زندگی میں بہتری بھی ضروری ہے:</p>

<ul>

<li>کم نمک والی غذا استعمال کریں</li>

<li>روزانہ کم از کم 30 منٹ واک کریں</li>

<li>ذہنی دباؤ کم کریں (مراقبہ، یوگا)</li>

<li>کیفین اور شراب سے پرہیز کریں</li>

<li>کافی نیند لیں</li>

</ul>

<p>اگر بلڈ پریشر بہت زیادہ ہو یا مستقل بڑھا رہے تو فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کرنا ضروری ہے۔ ہومیوپیتھک علاج سے فائدہ حاصل کرنے کے لیے مستند معالج سے مشورہ کرنا بہتر ہوگا۔</p>

<h2>کم فشار خون (Hypotension) <h2>

<p>کم فشار خون (Hypotension) ایک ایسی حالت ہے جس میں خون کا دباؤ معمول سے کم ہو جاتا ہے، جس کی وجہ سے سر چکرانا، بے ہوشی، تھکاوٹ اور عمومی کمزوری ہو سکتی ہے۔ ہومیوپیتھک علاج کم فشار خون کے مریضوں کے لیے قدرتی طریقے سے خون کے دباؤ کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔</p>

<p><strong>اہم ہومیوپیتھک ادویات برائے کم فشار خون (Hypotension):</strong></p>

<h3>لائکوپوڈیوم (Lycopodium Clavatum)</h3>

خصوصیات: کمزوری اور ذہنی دباؤ کی وجہ سے کم فشار خون کے مریضوں کے لیے مؤثر دوا۔<br>

علامات: کمزوری، چکر آنا، تھکاوٹ، اور ذہنی پریشانی۔<br>

حوالہ:<br>

"Materia Medica and Repertory" by William Boericke<br>

<h3>سنیا (China Officinalis)</h3>

خصوصیات: خون کی کمی یا زیادہ خون بہنے کے بعد کم فشار خون کی حالت میں بہترین دوا۔<br>

علامات: چکر آنا، پیٹ کی خرابی، اور جسم میں تھکاوٹ کا احساس۔<br>

حوالہ:<br>

"A Dictionary of Practical Materia Medica" by John Henry Clarke<br>

<h3>نکس وومیکا (Nux Vomica)</h3>

خصوصیات: ذہنی دباؤ، نیند کی کمی، یا شراب و کیفین کے استعمال سے کم فشار خون کے لیے مؤثر دوا۔<br>

علامات: چکر آنا، سر درد، قبض، اور ذہنی تھکاوٹ۔<br>

حوالہ:<br>

"The Guiding Symptoms of Our Materia Medica" by Constantine Hering<br>

<h3>ارگینٹم نائٹریکم (Argentum Nitricum)</h3>

خصوصیات: گھبراہٹ، اضطراب یا جذباتی تناؤ کی وجہ سے کم فشار خون میں مفید۔<br>

علامات: چکر آنا، بے ہوشی کا احساس، اور دل کی دھڑکن میں بے ترتیبی۔<br>

حوالہ:<br>

"The Homoeopathic Materia Medica" by Samuel Hahnemann<br>

<h3>ہومیمیلس ورجینیانا (Hamamelis Virginiana)</h3>

خصوصیات: شریانوں کی کمزوری اور خون کی روانی میں کمی کی وجہ سے کم فشار خون کے مریضوں کے لیے مؤثر۔<br>

علامات: سردی، پسینے کی زیادتی، اور چکر آنا۔<br>

حوالہ:<br>

"Repertory of the Homoeopathic Materia Medica" by James Tyler Kent<br>

<h3>فاسفورس (Phosphorus)</h3>

خصوصیات: کم فشار خون کے مریضوں کے لیے خاص طور پر مفید جو ذہنی دباؤ اور جسمانی کمزوری کا شکار ہوں۔<br>

علامات: چکر آنا، تھکاوٹ، کمزوری، اور سر درد۔<br>

حوالہ:<br>

"Materia Medica and Repertory" by William Boericke<br>

<h3>برائٹا کارب (Baryta Carbonica)</h3>

خصوصیات: دل کی کمزوری اور کم فشار خون کے مریضوں کے لیے فائدہ مند۔<br>

علامات: چکر آنا، سانس لینے میں دشواری، اور جسمانی کمزوری۔<br>

حوالہ:<br>

"A Dictionary of Practical Materia Medica" by John Henry Clarke<br>

<h3>گیلومیس سِپری (Gelsemium Sempervirens)</h3>

خصوصیات: ذہنی اور جسمانی تھکاوٹ کی وجہ سے کم فشار خون میں مؤثر دوا۔<br>

علامات: شدید چکر آنا، تھکاوٹ، اور جسم کا بوجھل ہونا۔<br>

حوالہ:<br>

"Materia Medica and Repertory" by William Boericke<br>

<h3>آرنیکا مونٹانا (Arnica Montana)</h3>

خصوصیات: چوٹوں یا خون بہنے کی وجہ سے کم فشار خون کے لیے بہترین دوا۔<br>

علامات: چوٹ کے بعد کمزوری، چکر آنا، اور پسینے کی زیادتی۔<br>

حوالہ:<br>

"The Guiding Symptoms of Our Materia Medica" by Constantine Hering<br>

<h3>کاشٹوریم (Castoreum)</h3>

خصوصیات: جسم میں تھکاوٹ اور کمزوری کی وجہ سے کم فشار خون کی حالت میں مؤثر۔<br>

علامات: ذہنی دباؤ، نیند کی کمی، اور چکر آنا۔<br>

حوالہ:<br>

"Repertory of the Homoeopathic Materia Medica" by James Tyler Kent<br>

<hr>

<p><strong>ہومیوپیتھک علاج کی اہمیت:</strong></p>

<p>کم فشار خون کو بہتر بنانے کے لیے ہومیوپیتھک علاج ایک قدرتی طریقہ فراہم کرتا ہے، جو جسم کے نظام کو متوازن کرتا ہے اور جسمانی قوت کو بحال کرتا ہے۔ تاہم، علاج کے ساتھ ساتھ ایک صحت مند طرز زندگی بھی ضروری ہے:</p>

<ul>

<li>متوازن غذا اور زیادہ نمک کا استعمال</li>

<li>مناسب نیند</li>

<li>باقاعدگی سے ورزش</li>

<li>ذہنی دباؤ کو کم کرنا (مراقبہ، یوگا)</li>

</ul>

<p>اگر کم فشار خون کی حالت سنگین ہو یا زیادہ عرصے سے برقرار رہے تو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔ ہومیوپیتھک علاج سے فائدہ حاصل کرنے کے لیے کسی مستند ہومیوپیتھک معالج سے رجوع کرنا ضروری ہے۔</p>

<h2>خراب خون کی گردش (Impaired Blood Circulation) <h2>

<p>خراب خون کی گردش (Impaired Blood Circulation) ایک ایسی حالت ہے جس میں خون کا بہاؤ صحیح طریقے سے جسم کے مختلف حصوں تک نہیں پہنچ پاتا، جس سے متعدد صحت کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں جیسے کہ سرد ہاتھ پاؤں، چکر آنا، جلد کی رنگت میں تبدیلی، یا دیگر سنگین حالات جیسے کہ دل کی بیماری اور فالج۔ ہومیوپیتھی میں ایسی ادویات موجود ہیں جو خون کی گردش کو بہتر بنانے اور شریانوں کو صاف رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔</p>

<p><strong>اہم ہومیوپیتھک ادویات برائے خراب خون کی گردش (Impaired Blood Circulation):</strong></p>

<h3>آرنیکا مونٹانا (Arnica Montana)</h3>

خصوصیات: خون کی نالیوں کی صحت کو بہتر بناتا ہے اور خون کی گردش کو معمول پر لاتا ہے۔<br>

علامات: چوٹ کے بعد خون کا بہاؤ کم یا رکا ہوا، جسم میں تھکاوٹ، اور چکر آنا۔<br>

حوالہ:<br>

"The Materia Medica" by William Boericke<br>

<h3>لیکسس (Lycopodium Clavatum)</h3>

خصوصیات: خون کی گردش میں رکاوٹ پیدا ہونے والی کمزوریوں کے علاج میں مؤثر۔<br>

علامات: چکر آنا، پیروں میں سردی، اور کمزوری کا احساس۔<br>

حوالہ:<br>

"Repertory of the Homoeopathic Materia Medica" by James Tyler Kent<br>

<h3>کاشٹوریم (Castoreum)</h3>

خصوصیات: خون کی روانی کو بہتر بنانے کے لیے مفید۔<br>

علامات: خون کی گردش میں رکاوٹ، ذہنی دباؤ، اور پیروں میں ٹھنڈک محسوس ہونا۔<br>

حوالہ:<br>

"Materia Medica and Repertory" by William Boericke<br>

<h3>کراتاگس آکسی کینتھا (Crataegus Oxyacantha)</h3>

خصوصیات: دل کی صحت کو بہتر بناتا ہے اور خون کی نالیوں کو کھول کر خون کی گردش میں بہتری لاتا ہے۔<br>

علامات: سینے میں درد، دھڑکن کی بے ترتیبی، اور خون کی نالیوں کی کمزوری۔<br>

حوالہ:<br>

"The Guiding Symptoms of Our Materia Medica" by Constantine Hering<br>

<h3>گیلسیمیمیم سیمپرویریئن (Gelsemium Sempervirens)</h3>

خصوصیات: خون کی روانی کو بڑھاتا ہے اور جسمانی کمزوری اور تھکاوٹ کے اثرات کو کم کرتا ہے۔<br>

علامات: چکر آنا، تھکاوٹ، اور خون کی گردش میں رکاوٹ محسوس ہونا۔<br>

حوالہ:<br>

"A Dictionary of Practical Materia Medica" by John Henry Clarke<br>

<h3>سنیا (China Officinalis)</h3>

خصوصیات: خون کی کمی یا کمزوری کے باعث خون کی گردش کو بہتر بنانے میں مددگار۔<br>

علامات: چکر آنا، کمزوری، پیٹ میں خرابی، اور جلد پر رنگت میں تبدیلی۔<br>

حوالہ:<br>

"Materia Medica and Repertory" by William Boericke<br>

<h3>فلوریک ایسڈ (Fluoric Acid)</h3>

خصوصیات: خون کی نالیوں کی صحت کو بہتر بناتا ہے اور خون کی گردش میں سدھار لاتا ہے۔<br>

علامات: شریانوں کی کمزوری، خون کی روانی میں کمی، اور سر میں درد۔<br>

حوالہ:<br>

"The Materia Medica" by William Boericke<br>

<h3>نکس وومیکا (Nux Vomica)</h3>

خصوصیات: خون کی روانی کے مسائل کو حل کرتا ہے، خاص طور پر جب ذہنی دباؤ یا غیر متوازن طرز زندگی کی وجہ سے مسائل پیدا ہوں۔<br>

علامات: چکر آنا، قبض، اور خون کی گردش میں رکاوٹ۔<br>

حوالہ:<br>

"The Guiding Symptoms of Our Materia Medica" by Constantine Hering<br>

<h3>ہیمامیلیس ورجینیانا (Hamamelis Virginiana)</h3>

خصوصیات: خون کی نالیوں کو مضبوط کرتا ہے اور خون کی گردش کو بہتر بناتا ہے۔<br>

علامات: خون کی نالیوں میں کمزوری، جسم میں چوٹیں، اور سردی یا گرم محسوس ہونا۔<br>

حوالہ:<br>

"A Dictionary of Practical Materia Medica" by John Henry Clarke<br>

<h3>یورمیکا مرکوریکلٹم (Urmica urens)</h3>

خصوصیات: خون کی روانی اور جسمانی درجہ حرارت کو متوازن رکھتا ہے، خون کی نالیوں میں رکاوٹ کو دور کرتا ہے۔<br>

علامات: جسم میں درد، خون کی نالیوں میں جکڑن، اور سردی لگنا۔<br>

حوالہ:<br>

"The Materia Medica" by William Boericke<br>

<hr>

<p><strong>ہومیوپیتھک علاج کی اہمیت:</strong></p>

<p>خراب خون کی گردش کےbr>