

معرفی ۴ تکنیک تنفسی برای تجربه آرامش؛

# «تنفس کنترل شده» و اثر جادویی آن بر ذهن

کار تنفسی شامل انواع متفاوتی از تمرینات تنفس و تکنیک های منحصر به فرد برای ارتقا و وضعیت سلامتی است.



گروه بهداشت و سلامت - امروزه به منظور کاهش استرس، مدیریت افکار منفی، بهبود روابط عاطفی، اجتماعی و تقویت سیستم ایمنی روش های ذهنی متفاوتی طراحی شده اند که برخی از آنها مانند یوگا کاربرد اثبات شده خود را دارند. اما متدی که برای تمام افراد کارگذار و به راحتی هم قابل اجرا باشد، چیزی نیست جز "تنفس کنترل شده".

۱۰ دقیقه است که توانست به طور مشخص فعال سازی تعدادی از هسته های مغزی را به همراه داشته باشد. در ادامه نگاه دقیق تری به این تمرین و منتهای موثر دیگر خواهیم داشت:

### تکنیک ۱۰ تنفس

برای انجام این تمرین و افزایش تمرکز بر هسته های پردازنده مغزی، فقط کمی نیاز به حفظ تمرکز خواهیم داشت و می توانیم به مرور نیز مدت زمان آن را افزایش دهیم. مراحل تکنیک ۱۰ تنفس به صورت زیر دسته بندی می شود:

- در وضعیت نشسته قرار گرفته و چشم ها را ببندید.
- یک دم عمیق جریان هوا را به شش ها وارد کرده و به دنبال آن بازدم دهانی را انجام دهید.
- سعی کنید بر مسیر عبور جریان هوا تمرکز و رو آوردن به داخل ریه ها را احساس کنید.
- هنگام بازدم شل شدن خودکار عضلات تنفسی را مدنظر قرار دهید.
- تمرین را تا جایی که می توانید ادامه دهید.
- در نهایت چشمانتان را باز کنید.

همانطور که گفته شد به منظور نتیجه بخشی حداکثری، بهتر است تدریجاً تعداد سیکل های تمرینی خود را افزایش دهید.

### تنفس دیافراگمی

این تمرین در جهت تقویت عضلات دیافراگم و افزایش تمرکز

ذهنی طراحی شده و نقش مهمی در بهبود وضعیت تنفس دارد. تنفس دیافراگمی از محبوبیت بالایی در تکنیک های مدیتیشن و یوگا برخوردار است و به آن تنفس شکمی هم گفته می شود. از جمله مزایای متعدد تنفس دیافراگمی می توان به کاهش فشار خون، استرس، آسیب های ورزشی و افسردگی اشاره کرد. و اما مراحل این تمرین:

- یک مکان آرام و راحت برای نشستن و یا سطح صافی برای خوابیدن به پشت انتخاب کنید.
- یک دست خود را روی قفسه سینه و دیگری را روی شکم قرار دهید.
- سه مدت ۴ ثانیه از طریق بینی نفس بکشید.
- دهان را بسته و با وارد کردن فشار جزئی به شکم فرآیند بازدم را به مدت ۴ ثانیه انجام دهید.
- تنفس کنترل شده و اثر جادویی آن بر ذهن / معرفی ۴ تکنیک تنفسی برای تجربه آرامش

### تنفس جعبه ای

این روش به نام تنفس چهار مربع نیز شناخته می شود و اساسا شامل نفس های آرام و عمیق است. علاوه بر بهبود بهبود فرآیندهای شناختی و تمرکز، تنفس جعبه ای برای کاهش استرس هم فوق العاده خواهد بود.

از منظر علمی این نوع تنفس در راستای تعادل سیستم عصبی

خودمختار (ANS) کمک کننده است. تنفس جعبه ای با افزایش آرام سطح CO2 در خون، عصب و آگ را تحریک کرده و سبب ایجاد پاسخ آرامش بخش در بدن می شود. این تمرین را چگونگی اجرا کنیم؟

- بازدم آرام و عمیق را از طریق دهان به مدت ۴ ثانیه انجام دهید.
- دم آرام و عمیق را از طریق بینی به مدت ۴ ثانیه انجام دهید.
- نفس خود را به مدت ۴ ثانیه نگه دارید.
- بازدم را برای ۴ ثانیه انجام دهید.
- نفس خود را به مدت ۴ ثانیه نگه دارید.
- تکرار

توانایی قابل ملاحظه خود در برابر دمای یخ زدگی مشهور شده است. وی سرانجام دستورالعمل های خود را به عنوان متدویم هاف معرفی کرد که ترکیبی از سرما درمانی، تمرینات تنفس، یوگا و مدیتیشن بود. در بخش سرما درمانی توصیه می شود که فرد به صورت روزانه حمام آب سرد بگیرد. از آن جایی که تحمل سرما به خصوص در اوایل دوره دشوار است، بهتر است این روند را ابتدا با ۱۰ ثانیه شروع کنید و به مرور ۳۰ دقیقه افزایش دهید.

تعمین تنفس ویم هاف نیز به صورت زیر انجام می شود:

- ۳۰ الی ۴۰ نفس عمیق پشت سر هم کشیده شود که البته باید به مرور زمان و تمرین بیشتر به این عدد دست یافت.
- پس از آخرین بازدم تا جای امکان نفس نگه داشته شود. حداکثر رکورد توصیه شده ۳ دقیقه است.
- سپس یک نفس طولانی و عمیق به نام "نفس بهبودی" به مدت ۱۵ ثانیه کشیده شود.

## گرفتنی عضلات و اختلال در سلامت روان از علائم کمبود منیزیم



گروه بهداشت و سلامت - ویتامین ها، مواد معدنی و مواد مغذی بخش جدایی ناپذیری از یک شیوه زندگی سالم هستند. از آهن و روی گرفته تا مس و بتاکاروتن، بسیاری از عناصر در سلامت بدن نقش دارند.

- خستگی و ضعف عضلانی
- فشار خون بالا
- آسم
- ضربان قلب نامنظم
- میزان غیر طبیعی منیزیم می تواند بر عملکرد کلیه ها یا روده ها تأثیر گذارد.
- طبق دستورالعمل های رسمی، میزان منیزیم مورد نیاز بزرگسالان عبارتند از: ۳۰۰ میلی گرم در روز برای مردان (۱۹ تا ۶۴ سال) ۲۷۰ میلی گرم در روز برای زنان (۱۹ تا ۶۴ سال)
- منیزیم در مواد غذایی متعددی مانند اسفناج، مغزچجات آجیلی و نان سبوس دار یافت می شود.
- در مورد مصرف مکمل منیزیم حتماً باید با پزشک مشورت شود.

## تأثیر کمبود ویتامین K در بروز آسیب ریوی بیماران کرونایی



گروه بهداشت و سلامت - مطالعات نشان می دهد ویتامین K نقش مهمی در پیشگیری از شدت بیماری کووید ۱۹ به ویژه آسیب ریوی و ترومبوآمبولی دارد. بیماری کووید ۱۹ تأثیرات گسترده ای بر سلامت عمومی و رفاه اجتماعی و اقتصادی دارد. اکثر افراد مبتلا به این بیماری، علائم خفیف تا متوسطی دارند، اما بخش قابل توجهی از آنها به دلیل ذات الریه دچار نارسایی تنفسی می شوند. ترمیوز (لخته شدن خون) یکی دیگر از عوارض کووید ۱۹ است.

ویتامین K و ویتامین های محلول در چربی است که در مواد غذایی یافت می شود و به شکل مکمل های غذایی نیز در بازار وجود دارد. بدن انسان به ویتامین K برای اصلاح پس از مستتر پروتئین های خاصی که برای انعقاد خون با کنترل پیوند کلسیم در استخوان ها و سایر بافت ها نیاز است، نیاز دارد. بدون ویتامین K، انعقاد خون به طور جدی مختل شده و خونریزی کنترل نشده رخ می دهد. تحقیقات نشان می دهد که کمبود ویتامین K همچنین ممکن است استخوان ها را ضعیف کرده و به طور بالقوه به پوکی استخوان کمک کرده و باعث تشکیل کلسیم در شریان ها

## دگه مطبوعات

**دگاه اقتصاد**

واردات خودر و آزاد می شود؟

مذاکره با هدف رفع تخریبها دنبال خواهد شد

تجارت واکسن

**اقتصاد کیش**

لزوم رعایت نرخ مصوب بلیط هواپیمایی کیش

آقای استاد

**همشهری**

استان های صدر نشین در واگسناسیون

فصل تحول مهر فرا رسیده

داستان سقوط تیراز

**منتخب**

همه مردان رئیس جمهور

جمع اضداد

تیب فراتر

**ایران**

تأمین واکسن

مأموریت سفرای ایران

راجلر های فوری برای اقتصاد ایران

**آفتاب**

۷ نکته درباره ۱۰ توصیه کیهان به دولت رئیسی

ایمان حامی

## عواملی که باعث داغی کف دست و پا می شوند



گروه بهداشت و سلامت - برخی افراد هنگام خواب در بیدار شدن خود احساس داغی می کنند، این امر دلایل متعددی دارد. گرمای پا و دست ها هنگام خواب یک اتفاق رایج است، اما مهمترین دلایل این امر چیست؟ آیا این عارضه خطرناک است؟

دبابت یکی از شایع ترین علل احساس گرما در پا و دست هنگام خواب است. دبابت باعث افزایش قابل توجه قند خون و سطح تری گلیسرید می شود که به اعصاب دست و پا آسیب می رساند و این خود باعث احساس گرما می شود. در صورت احساس این علائم حتی اگر قبلاً تشخیص داده شده بود که دبابت وجود دارد، فرد باید به پزشک مراجعه کند، زیرا این بدان معناست که سطح قند خون منظم نیست.

## دلایلی قانع کننده برای دور ماندن از موبایل

در صورت استفاده بیش از پنج تا شش ساعت در روز از تلفن هوشمند، احتمال ایجاد سندرم تونل میج دست وجود دارد. مطالعات نشان می دهد که این سندرم به دلیل اعتیاد به گوشی های هوشمند در بین جوانان رایج شده است و علاوه بر سوزن سوزن شدن و بی حسی در انگشتان دست و دست باعث درد دست نیز می شود. این امکان وجود دارد که ترک هایی روی پوست شما ایجاد شود، زیرا بسیاری از مطالعات ثابت کرده اند که تلفن های هوشمند با هم میگرد و هوا با ترکیب هایدروکربن ها شده اند و به احتمال زیاد به راحتی به پوست شما منتقل می شوند، جایی که مشکلات سلامتی مانند آکنه ایجاد می کنند، به ویژه هنگامی که شما تلفن خود را نگه دارید و

گروه بهداشت و سلامت - اگر چه تلفن های هوشمند زندگی ما را نسبت به قبل آسان تر کرده است اما این فناوری، آسیب هایی برای سلامتی ما به همراه دارد. تلفن های همراه اعلی رزم آنکه صد هاسرویس را در خود جای داده و شمار از بسیاری چیزهایی نیازی می کنند، اما صورت زیاده روی در استفاده از آن، آسیب هایی را برای سلامتی به همراه دارد. پنج مشکل سلامتی ناشی از تلفن های هوشمند وجود دارد که برخی ممکن است آن را احساس نکنند که مهمترین آن ها آسیب رسیدن به گردن های نوری در پشت و خشکی آن ها است که منجر به تخریب چشم می شود.

**تعمیرات تخصصی**

ظرفشویی، لباسشویی، ماکروفر، ساید

KishIslandIT

وحید طهرانی تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴