

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 تکنیک‌های منحصربه‌فرد 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 روش‌های ذهنی متفاوتی طراحی شده‌اند که برخی از آنها مانند یوگا کاربرد اثبات شده خود را دارند. اما متدی که برای تمام افراد تاثیر گذار و به راحتی هم قابل اجرا باشد، چیزی نیست جز "تنفس کنترل شده".

بله درست است، تنها کفایت اصول تمرینات کنترل شده تنفسی را فرا بگیرد!

بر اساس مقاله‌ای که به وسیله مجله مشهور Frontiers in Human Neuroscience در اختیار علاقه‌مندان قرار گرفته است، سریعترین راه برای ایجاد حواس پرتی ذهنی و فیزیکی به ویژه در موقعیت‌های آزار دهنده و بحرانی از نقطه نظر روانی، تمرکز بر تنفس کنترل شده به شمار می‌رود.

کار تنفسی شامل انواع متفاوتی از تمرینات تنفس و تکنیک‌های منحصربه‌فرد برای ارتقا و وضعیت سلامتی است. این دسته از تمرینات مغزی و روانی، تمرینات مد نظر به دست آمد که بسیار هم‌منظور تعادل ذهن و بدن اثر می‌گذارند.

طبق همین پژوهش و طی بررسی سیستماتیک ارتباط تغییرات روانشناختی با تنفس آهسته و کنترل شده، شواهدی از ارتقا سطح انعطاف مغزی و روانی و تمرینات مد نظر به دست آمد که بسیار حائز اهمیت هستند. یکی از مهم‌ترین این تمرینات، تکنیک ۱۰ تنفس در ۱۰ دقیقه است که توانست به طور مشخص فعال سازی

یجاد پاسخ آرامش بخش در بدن می‌شود. این تمرین را چگونه 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

متد ویم هاف

متد ویم هاف ترکیبی از سرما درمانی و تکنیک‌های تنفسی است. قرار گیری در معرض سرما می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند، التهاب را کاهش دهد و روحیه و انرژی فرد را تقویت کند. ویم هاف معروف به مرد یخی ورزشکار هلندی است که به واسطه توانایی قابل ملاحظه خود در برابر دمای یخ زدگی مشهور

تعدادی از هسته‌های مغزی را به همراه داشته باشد. در ادامه نگاه دقیق‌تری به این تمرین و متدهای موثر دیگر خواهیم داشت:

تکنیک ۱۰ تنفس

بسیاری از تمرینات تنفسی و افزایش تمرکز بر هسته‌های پردازنده مغزی، فقط کمی نیاز به حفظ تمرکز خواهیم داشت و می‌توانیم به مرور نیز مدت زمان آن را افزایش دهیم. مراحل تکنیک ۱۰ تنفس به صورت زیر دسته بندی می‌شود:

- در وضعیت نشسته قرار گرفته و چشم‌ها را ببندید.
- با یک دم عمیق جریان هوا را به شش‌ها وارد کرده و به دنبال آن بازدم دهانی را انجام دهید.
- سعی کنید بر مسیر عبور جریان هوا تمرکز و ورود آن به داخل ریه‌ها را احساس کنید.
- هنگام بازدم شش‌ها را منقبض کنید.
- در نهایت چشم‌ها را باز کنید.
- همانطور که گفته شد به منظور نتیجه بخشی حداکثری، بهتر است تدریجاً تعداد سیکل‌های تمرینی خود را افزایش دهید.

تنفس دیافراگمی

ایسین تمرین در جهت تقویت عضلات دیافراگم و افزایش تمرکز ذهنی طراحی شده و نقش مهمی در بهبود وضعیت تنفس دارد. تنفس دیافراگمی از مزجیبت بالایی در تکنیک‌های ماینتنسین

آیا استفاده از فویل و یا ظروف آلومینیومی سرطان زاست!



در حالی این مطلب صحیح است زمانی که در فویل آلومینیومی غذایی را می‌پزد یا با ظرف آلومینیومی غذایی را تهیه می‌کنید، مقداری آلومینیوم وارد غذایی می‌شود، اما این مطلبی نادرست است که استفاده از آلومینیوم عوارض جانبی بر سلامت افراد بزرگسال دارد.

بدن شما کمتر از یک درصد از آلومینیوم پس‌زمینه را در غذا یا آب نوشیدنی جذب می‌کند و ۹۵ درصد آن توسط کلیه‌ها پاکسازی می‌شود بیشتر آلومینیوم‌های محیطی که در معرض آن هستید، ظرف ۲۴ ساعت از سیستم بدنی شما خارج می‌شوند.

یک فرد بالغ تقریباً ۷ تا ۹ میلی‌گرم روزانه آلومینیوم می‌خورد و این مقدار می‌تواند بر حسب محیط زیست فرد و یا نوع رژیم غذایی و ابزار پخت و پز، متفاوت باشد. با این حال، نه سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) و نه سازمان ایمنی غذایی اتحادیه اروپا (EFSA) هیچ کدام به این نتیجه نرسیده‌اند که میزان قرار داشتن در معرض آلومینیوم به قدری است که سبب ایجاد مشکلاتی در افراد بزرگسال شود.

درست است که در معرض آلومینیوم قرار گرفتن با برخی بیماری‌ها از جمله زوال عقل، اختلالات عصبی و تحریک ریه مرتبط است، اما این موارد با کارهای روزمره و روزانه و نیز رژیم غذایی و پخت و پز معمولی که افراد دارند، اتفاق نمی‌افتد.

به نوشته این گزارش، زوال عقل و انسفالوپاتی مرتبط با آلومینیوم در افراد سالمندی دیده شده که دارای اختلال در عملکرد کلیه هستند. باید گفت این موارد گاهی اوقات (به شکل نادر) زمانی که محلول دیالیز توسط آلومینیوم آلوده شده است، اتفاق می‌افتد. در واقع زمانی که کلیه‌ها کار نمی‌کنند، آلومینیوم رژیم غذایی می‌تواند در بدن انباشته شود و باعث زوال عقل شود. دیالیز قرار است سبب از میان بردن چیزهایی شود که یک کلیه مشکل دار و نارسا قادر به حذف آن نیست؛ بنابراین اگر محلول دیالیز توسط آلومینیوم آلوده شود، این امر سریعتر اتفاق می‌افتد.

همچنین موارد دیگری که آلومینیوم سبب مشکلات در سیستم عصبی می‌شود نیز خیلی نادر است؛ به مانند زمانی که کارگران در معرض مقدار کم و یا زیاد غبار و یا دود آلومینیوم در مکان‌هایی مانند کارخانه جات آلومینیوم و یا معادن آلومینیوم قرار گیرند.

گروه بهداشت و سلامت - یکی از پرسش‌هایی که ممکن است برایتان پیش آمده باشد، خطر داشتن یا نداشتن استفاده از ظروف آلومینیومی در پخت غذاست.

شاید برای شما هم این سؤال پیش آمده باشد که آیا استفاده از ظروف آلومینیومی خطر دارد و سبب بیماری‌هایی نظیر سرطان می‌شود.

پایگاه آمریکایی «یواس‌ای تودی» در گزارشی به تاریخ ۲۳ ژوئن ۲۰۲۰ با عنوان «بررسی واقعتی قرار گرفتن در معرض آلومینیوم از طریق غذای ایجاد مشکلات عصبی یا سرطان نمی‌شود» به این مسأله پرداخته است.

در این گزارش آمده که ادعا شده است گرم‌ما سبب می‌شود تا آلومینیوم به غذا نفوذ کرده و سبب زوال عقل، آلزایمر، پارکینسون و سرطان می‌شود. یک مقاله بدون تاریخ و بی‌سابقه از دیاستی «در حال گردش در شبکه‌های اجتماعی است و هشدار داده که پخت و پز در ظروف آلومینیوم سبب می‌شود این ماده وارد غذا شده و سبب سرطان و دیگر بیماری‌های عصبی از جمله زوال عقل، آلزایمر، و اختلالات تیسمی می‌شود.

یواس‌ای تودی در ادامه نوشت آلومینیوم در بسیاری از محصولات خانگی، از وسایل و ظروف آشپزی گرفته تا فویل غذا، بیکنینگ پو و حتی داروهای بی‌سنخه وجود دارد آلومینیوم، رایج‌ترین فلز در روی زمین است که ۸ درصد از جرم زمین را تشکیل می‌دهد و به همین دلیل، آلومینیوم به معنای واقعی کلمه در همه جا وجود دارد؛ آب نوشیدنی، برخی میوه‌ها مانند مرکبات، آلومینیوم بیشتری به نسبت بقیه دارند.

به شکل طبیعی، به ندرت آلومینیوم به شکل فلزی آن دیده می‌شود معمولاً آلومینیوم در محیط زیست به شکل نمک‌های آلومینیوم یا دیگر ترکیباتی مانند استرات آلومینیوم یافت می‌شود این مواد در محیط و شبکه غذایی به گردش در می‌آید افراد بزرگسال به شکل طبیعی بین ۳۰ تا ۵۰ میلی‌گرم آلومینیوم در هر زمانی در بدن خود دارند. در ادامه این گزارش آمده است آلومینیوم یک ماده غذایی نیست؛ اما در افزودنی‌های غذایی، ترکیبات آلومینیومی به عنوان نگهدارنده، رنگ یا خمیر نان بدون مخمر استفاده می‌شود. سنخگی سازمان غذا و داروی آمریکا در ایملی تأیید کرد این سازمان استفاده از آلومینیوم را در غذاهای آماده سازی غذا و دارویی خطر می‌داند.

تحقیقات در خصوص صحت تأثیر آلومینیوم بر سلامتی بزرگسالان

دگاه مطبوعات

اقتصاد کیش

روزنامه

اصلاح دولت و دولت هنگ
عمومی جامعه
بررسی موازین شرعی
و اسلامی صورت گیرد

مطرح بود: ترکیب کابینه
۲۲۲ نفره
۱۱۱ نفره
۱۱۱ نفره
۱۱۱ نفره

مطرح بود: ترکیب کابینه
۲۲۲ نفره
۱۱۱ نفره
۱۱۱ نفره
۱۱۱ نفره

روزنامه

اصلاح دولت و دولت هنگ
عمومی جامعه
بررسی موازین شرعی
و اسلامی صورت گیرد

مطرح بود: ترکیب کابینه
۲۲۲ نفره
۱۱۱ نفره
۱۱۱ نفره
۱۱۱ نفره

مطرح بود: ترکیب کابینه
۲۲۲ نفره
۱۱۱ نفره
۱۱۱ نفره
۱۱۱ نفره

مواد غذایی که علائم آرتروز را تشدید می‌کنند

Ω6

۲- چربی‌های اشباع شده: غذاهای حاوی چربی‌های اشباع شده مانند پیتزا چرب، امگا ۶، مرغ در روغن، روغن‌های گیاهی مانند روغن ذرت، روغن سویا، روغن آفتابگردان، روغن بادام زمینی و مایونز یافت می‌شود.

۳- چربی‌های ترانس: مطالعه دانشمندان دانشگاه هاروارد نشان داد که سبب سایر بخش‌های آن‌ها جدا شده است. در فرست فودها و غذاهای سرخ شده وجود دارد خطر بروز التهاب در بدن را تشدید می‌کند.

۴- اسید چرب امگا ۶: برخلاف اسید چرب امگا ۳ که به کاهش التهابات

دستان، زانو، ستون فقرات و لگن را تشدید می‌کند.

گرچه علائم آرتروز بسیار گسترده است اما رایج‌ترین آن‌ها شامل درد مفاصل، تورم و سفتی آن می‌شود. التهاب در مفاصل و اطراف آن، محدودیت در حرکت مفاصل، قرمزی و گرمی مفاصل درگیر شده و ضعف و تحلیل ماهیچه‌ها از دیگر علائم این بیماری است.

موردی همچون قرار داشتن در معرض آلودگی، سبک زندگی، کپولت سن و وراثت از جمله عوامل دخیل در بروز آرتروز محسوب می‌شود. متأسفانه راهکار قطعی برای درمان آرتروز وجود ندارد، اما می‌توان با برخی اقدامات علائم بیماری را کنترل کرد.

از جمله مواد غذایی که باعث تشدید علائم آرتروز می‌شود می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

۱- شکر: متأسفانه امروزه شکر در بسیاری از مواد غذایی به ویژه مواد غذایی فرآوری شده وجود دارد. یک مطالعه در آمریکا نشان داده است مصرف مواد غذایی حاوی شکر می‌تواند باعث ترشح سیتوکین‌ها در بدن شود که التهاب را تشدید می‌کند.

چه کسانی آنتی بادی بیشتری نسبت به ویروس کرونا دارند؟

گروه بهداشت و سلامت - دانشمندان دریافته‌اند که بسیاری از افراد مسن که در ابتدای همه‌گیری مبتلایه کووید ۱۹ شده‌اند، برخلاف جوانان همچنان مصونیت خود را حفظ می‌کنند.

نتایج تحقیقات در مجله Scientific Reports منتشر شده، نشان می‌دهد افراد واکسینه شده سطوح بالاتری از آنتی بادی‌ها نسبت به افرادی که بهبود یافته‌اند، دارند. افرادی که بیمار شده و سپس واکسینه شده‌اند در مقایسه با واکسینه شده‌ها آنتی بادی بیشتری دارند.

تحقیقات سطح آنتی بادی در افراد واکسینه شده و کسانی که به نوع متوسط یا سخت کووید ۱۹ مبتلا شده‌اند را ارزیابی کرد. دانشمندان از دانشگاه مونترال سطح ایمنی را در سه گروه از افراد مقایسه کردند: کسانی که به نوع سبک یا بدون علائم ویروس کرونا مبتلا شده‌اند، کسانی که واکسینه شده و کسانی که نوع سبک بیماری را گرفته و بعداً واکسینه شده‌اند.

تحقیقات در سال ۲۰۲۰ آغاز شده و تا ظهور نوع بتا و گاما و دلنا ادامه داشت. نتایج نشان می‌دهد، کسانی که واکسن فاویزا یا استرازنکا تزریق کرده‌اند سطح آنتی بادی‌شان به نسبت بالاتر از کسانی است که افراد مبتلا است.

کلید سفارشات

MDF، چوبی

دکوراسیون غرفه و منزل

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

صنایع چوب

حلاج کیش