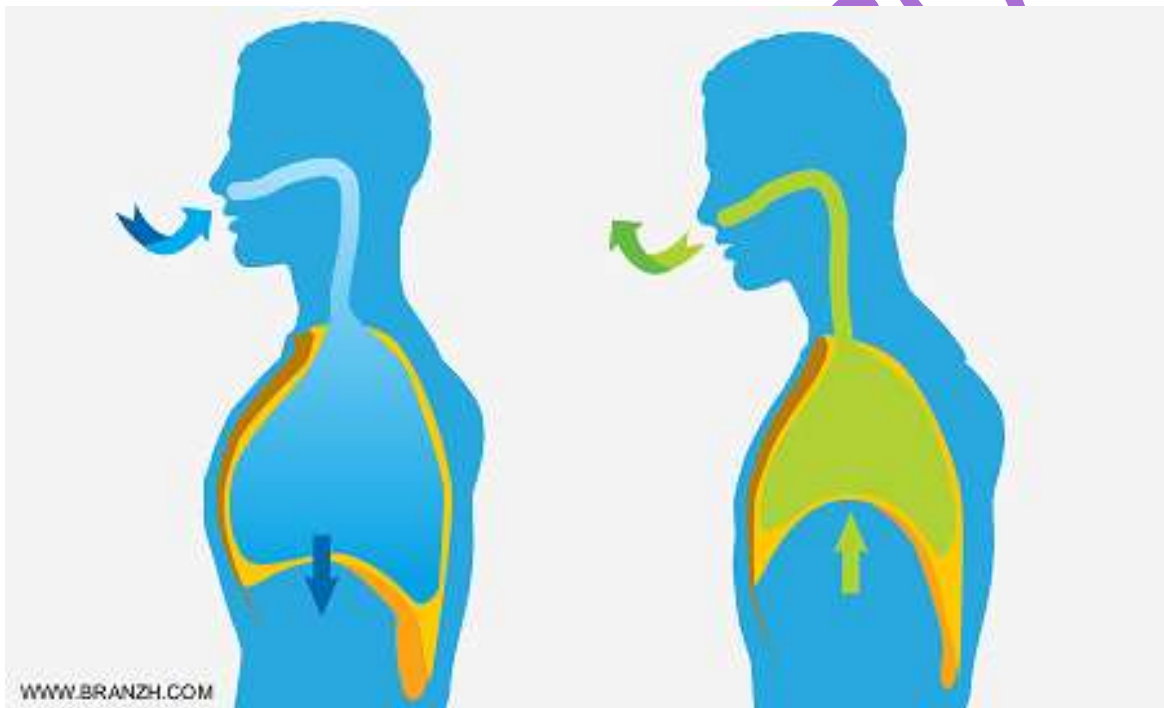


پی دی اف فواید تنفس دیافراگمی یا شکمی برای سلامت عمومی بدن



آکادمی آنلاین برنژ

WWW.BRANZH.COM

تنفس شکمی چه فوایدی برای انسان دارد؟

بسیار تصور می کنند که این روش تنفس تنها یک فعالیت است که هنرمندان آوایی آن را انجام می دهند. اما واقعیت این است که این عمل خواص فوق العاده جالبی برای بدن دارد؛ که ادامه به آن ها اشاره شده است:

تقویت سیستم ایمنی بدن

تنفس عمیق دیافراگمی موجب می شود ما اکسیژن بیشتری دریافت کنیم . این مسئله عملکرد سلول های ایمنی بدن را برای مقابله با بیماری ها تقویت می کند.

تنفس دیافراگمی برطرف کننده ی استرس و اضطراب

این شیوه ی تنفس باعث ترشح هورمون اندورفین در بدن انسان می شود. از آنجایی که این هورمون به احساسات خوب و حس شادی کمک می کند به عبارتی می توان آن را مورفین طبیعی بدن دانست در نتیجه این شیوه تنفس در بهبود روحیه و کاهش اضطراب و استرس مؤثر است.

تقویت عملکرد سیستم عصبی بدن

سیستم عصبی بدن انسان برای عملکرد درست، به اکسیژن نیازمند است . به همین علت این شیوه می تواند سیستم عصبی را کارآمد کند.

بهبود عملکرد ریه یا شش

همانطور که در بخش مربوط به ریه اشاره شد . عملکرد دیافراگم مستقیماً بر عملکرد شش ها اثر می گذارد بنما بر این تنفس دیافراگمی به بهبود ظرفیت و عکارکرد ریه کمک می کند.

تنفس دیافراگمی و پاکسازی خون

هنگامیکه ما هوای ناسالم را استنشاق می کنیم، سموم موجود در خون آزاد می شوند، تنفس دیافراگمی به پاکسازی خون از مواد زائد متابولیکی چون منوکسیدکربن و دی اکسید کربن کمک شایانی می کند.

کمک به درمان عوارض سرطان

براساس تحقیقات انجام شده، تمرین تنفس عمیق دیافراگمی قادر است اثرات جانبی شیمی درمانی یا داروهای سرطان را برطرف کند و از این طریق به بهبود کیفیت زندگی بیماران سرطانی کمک کند .
مخصوصا بیماران که دچار سرطان ریه شده اند.

کمک به کنترل وزن

یکی از عجیب ترین فواید تنفس دیافراگمی کمک به کنترل وزن است که از چشم برخی از متخصصین پوشیده مانده است .
این شیوه تنفس با جذب اکسیژن بیشتر می تواند سرعت سوخت و ساز بدن را افزایش بدهد و باعث انرژی بیشتر ما گردد .
در نتیجه تمایل مغز به خوراکی های بیشتر کاهش می یابد. این کار از طریق تنظیم هورمون **لپتین** و **گرلین** انجام می شود.

برطرف کننده آسیب های سلولی

تنفس عمیق دیافراگمی با جذب اکسیژن بیشتر به ترمیم سلول ها و بافت ها در بدن کمک می کند . زیرا اکسیژن مهمترین مؤلفه ی فرایند سوختوساز درون سلولی است.

یک مسکن عالی برای میگرن

یکی از علل اصلی میگرن و یکی از علل تشدید درد های میگرنی کمبود اکسیژن مغز است.
زمانی انسان دچار میگرن می شود که عصب های مغزش با کمبود اکسیژن روبرو شود؛ بنابراین این روش تنفس به آرامش اعصاب و کاهش دردهای میگرنی بسیار کمک خواهد کرد.

تنفس دیافراگمی و ماساژ داخلی بدن (حفظ سلامت اندام های بدن)

با این شیوه تنفس ریه ، قلب ، کبد و سایر اندام های متاثر از حرکت دیافراگم چه مستقیم و چه غیر مستقیم مقداری ماساژ دریافت می کنند که بی تردید موجب بهبود عملکرد آنها از طریق همسان سازی جریان خون می گردد.

کمک به درمان اخلاط بی خوابی

این شیوه تنفس، تولید ملاتونین که هورمونی خواب آور است را تقویت می کند.

پاک سازی ذهن

تنفس دیافراگمی به ذهن انسان کمک می کند که تمرکز بیشتری روی کارهایش داشته باشد در نتیجه میزان یادگیری و بهره وری مغز انسان را افزایش می دهد.

البته منظور ما این نیست که هرگاه نیاز به کار ذهنی بیشتری داشتیم بیاییم و دیافراگمی تنفس کنیم. بلکه اگر تنفس دیافراگمی برای ما غیر ارادی شده باشد خود به خود کارایی مغز ما بیشتر می شود. برای همین است که انسان های موفق دنیا هیچ یک از ورزش فاصله نمی گیرند.

برای مطالعه مطلب مربوط به تنفس دیافراگمی به لینک زیر مراجعه نمایید:

<https://branzh.com/diaphragmatic-breathing>