



فواید روش ویم هوف

التهاب

التهاب راه بدن برای مبارزه با محرکهای مضر که باعث آسیب و عفونت می شوند ، است . این فرآیندی است که به منظور از بین بردن علت مدمات سلولی مانند پاتوژن ها و همچنین برای شروع ترمیم بافت های آسیب دیده طراحی شده است. از آنجا که التهاب یک پاسخ عمومی است ، و ارتباطی با یک علت خاص ندارد ، بخشی از سیستم ایمنی ذاتی محسوب می شود. نکته منفی پاسخ التهاب عمومی این است که التهاب طولانی مدت می تواند به سلولهای سالم آسیب برساند.

التهاب طولانی مدت یا مزمن می تواند توسط عواملی مانند عفونت طولانی مدت ، استرس یا حتی رژیم غذایی بد ایجاد شود. از آنجا که این بیماری به موارد جدی بهداشتی مانند آرتروز ، ام اس ، آسم ، آلرژی ، دیابت و فیبرومیالژیا مربوط می شود ، پزشکان غالباً داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAID) یا کورتیکواستروئیدها را برای جلوگیری از سرکش التهاب و حمله سلولهای سالم تجویز می کنند.

اما ، داروهای این دسته می توانند عوارض جانبی جدی مانند فشار خون بالا ، نارسایی کلیه ، زخم معده ، اضطراب و افسردگی داشته باشند. خوشبختانه ، چندین روش طبیعی برای مبارزه با التهاب وجود دارد. تعداد فزاینده ای از مردم با موفقیت از روش ویم هوف برای کاهش التهاب در بدن خود استفاده می کنند.

راههای طبیعی مبارزه با التهاب مزمن

مطالعات علمی نشان داده است که استفاده از داروهای ضد التهاب می تواند در درازمدت عوارض جانبی جدی داشته باشد ، در حالی که می تواند به شدت در اثرات درمانی التهاب بر روی عضلات ، تاندون ها و غضروف دخالت کند. استفاده بیش از حد از NSAID مانند آسپرین حتی با تقریباً ده درصد با نارسایی کلیه در سال همراه است. از آنجا که روش های طبیعی مبارزه با التهاب طولانی مدت عوارض جانبی جدی ندارند ، این رفتارها به دلیل طولانی مدت استفاده از داروهای ضد التهاب توصیه می شود. در زیر برخی از رفتارهای طبیعی وجود دارد که می تواند در صورت بروز التهاب مزمن به شما کمک کند.

یک رژیم ضد التهاب. یک رژیم غذایی سالم می تواند به شما در حفظ سطح التهاب در بدن شما کمک کند. به خصوص غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان ها اثرات ضد التهابی دارند. برخی از نمونه های این غذاها عبارتند از: کلم بروکلی ، آووکادو ، کنگر فرنگی و انواع توت ها.

روغن ماهی / امگا ۳. روغن ماهی با مهار تبدیل اسیدها به پروستاگلاندین پیش التهابی می تواند از التهاب پیشگیری کند. اجزای مؤثر روغن ماهی اسیدهای امگا ۳ هستند. علاوه بر ماهی و روغن ماهی ، دانه چیا و دانه کتان نیز سرشار از امگا ۳ هستند.

خواب. دانشمندان نشان داده اند که کمبود خواب می تواند باعث افزایش سطح التهاب در بدن شود. علاوه بر این ، کمبود خواب نوعی استرس است که به خودی خود دلیل مهمی در افزایش سطح التهاب است. بنابراین ، استراحت مناسب در شب برای کاهش التهاب بسیار مهم است.

ورزش. ورزش منظم تأثیر مثبتی در آزادسازی پروتئین IL-6 دارد. این پروتئین به عنوان یک میوکین ضد التهاب عمل می کند و مانع از انتشار سیتوکین ها می شود ، که به طور معمول باعث التهاب می شود. هر چه بیشتر ورزش کنید ، تأثیر مثبت آن بر روی میزان IL-6 شما قوی تر خواهد بود.

مبارزه با التهاب مزمن با روش ویم هوف

در یک آزمایش علمی ، افرادی که به مدت ده روز در روش ویم هوف آموزش دیده بودند و افراد گروه کنترل که هیچ تمرینی را دریافت نکردند ، به اندوتوکسین بی ضرر تزریق شدند و متعاقباً تحت علائم مرتبط مانند سردرد و تب تحت نظر قرار گرفتند. دنبال کنندگان روش ویم هوف افزایش فعالیت سیستم عصبی پاراسمپاتیک را نشان دادند ، در نتیجه یک پاسخ ایمنی ذاتی سرکوب شده و علائم کمتری وجود دارد. جای تعجب نیست که بیماران با شرایطی که دارای سیستم ایمنی بیش فعال هستند ، می توانند از روش ویم هوف بسیار بهره مند شوند. برخی از نمونه های این بیماری ها شامل آرتروز ، ام اس ، آسم و فیبرومیالژیا است