



## فواید روش ویم هوف

### بهبود میگرن

حملات میگرنی می تواند تجربیاتی بسیار دردناک باشد که عملکرد طبیعی بدن را سخت می کند. افرادی که از میگرن رنج می برند ، غالباً احساس درد شدید در سر خود دارند ، همراه با حساسیت شدید به صدا و نور. میگرن می تواند آنقدر دردناک باشد ، به طوری که کسی که از آن رنج می برد فقط می خواهد دراز بکشد تا حمله فروکش کند. علاوه بر این ، میگرن یک بیماری بسیار شایع است. تخمین زده می شود که بیش از ۱۰ درصد غربی ها از حملات میگرنی رنج می برند. خوشبختانه ، موارد زیادی وجود دارد که می توان برای رهایی از میگرن انجام داد. به عنوان مثال ، مبتلایان به میگرن که شروع به تمرین روش ویم هوف می کنند ، اغلب از تسکین علائم خبر می دهند و حملات میگرنی کمتری را تجربه می کنند.

### چگونه می توان میگرن را به شکل طبیعی بهبود بخشید ؟

هنگامی که از میگرن رنج می برید ، مهم است که محرک هایی را که حملات میگرنی شما را برطرف می کند ، شناسایی کنید. چندین چیز وجود دارد که می تواند باعث بروز حمله شود. به عنوان مثال ، می توان به برخی از غذاها ، عدم تعادل هورمون ها ، استرس و الگوهای مختل کننده خواب فکر کرد. موارد زیر می تواند به شما در پیشگیری از میگرن کمک کند:

**عوامل استرس را محدود کنید.** استرس یکی از شایعترین محرکهای حمله میگرن است. بنابراین ، مدیریت صحیح استرس برای افرادی که از میگرن رنج می برند مهم است. از استرس مزمن خودداری کنید و روشهایی را امتحان کنید که به شما کمک می کند از وقایع استرس زا رهایی پیدا کنید.

**خواب را تنظیم کنید.** افرادی که دچار خستگی می شوند بیشتر مستعد ابتلا به میگرن هستند. بنابراین ، حفظ الگوی خواب منظم ، خطر حمله میگرن را کاهش می دهد. راه حل های بیشمار وجود دارد که می تواند به شما در بهینه سازی چرخه خواب کمک کند.

**سرما درمانی .** هنگام حمله میگرن ، می توانید با سرما درمانی تسکین پیدا کنید. سرما درمانی اعصاب شما را بی حس می کند و این باعث کاهش درد می شود. علاوه بر این ، سرما دارای خاصیت ضد التهابی است. در مطالعه ای که اخیراً انجام شده است ، مبتلایان به میگرن که تحت درمان با سرما قرار گرفته بودند ، در مقایسه با یک گروه کنترل ، به طور قابل توجهی کمتر میگرن را تجربه کردند.

توجه به این نکته ضروری است که برخی افراد هنگام غوطه ور شدن سرشان در آب سرد ، حملات میگرنی را تجربه می کنند. شما فقط با قرار دادن بدن در معرض سرما می توانید این خطر را کاهش داده و همچنین از اثرات ضد التهابی بهره مند شوید.

**رژیم خود را بهینه کنید.** چیزهایی که می خورید و می نوشید می تواند تأثیر زیادی روی بدن شما بگذارد. الکل به ویژه به عنوان یک محرک برای میگرن شناخته شده است. علاوه بر مصرف الکل ، هر چیزی که فیزیولوژی بدن شما را تغییر دهد می تواند باعث حمله میگرنی شود. بنابراین ، منظم بودن بسیار مهم است و توصیه می شود در طول روز به مقدار کافی غذا بخورید تا میزان قند خون مداوم حفظ شود.

## بهبود میگرن با روش ویم هوف

روش ویم هوف می تواند به چندین روش موجب بهبود میگرن شود. در نهایت راهی برای کنترل سیستم عصبی خودایمنی به شما می دهد که به شما امکان می دهد خطر حمله میگرنی را کاهش دهید. دلیل این امر آن است که افرادی که از میگرن رنج می برند عملکرد خود مختار را به طور قابل توجهی مختل کرده اند. روش ویم هوف همچنین با پاسخ ایمنی بهبود یافته همراه است ، که در مبارزه با التهاب مرتبط با میگرن تأثیر مثبت دارد. این سردردهایی را که حملات را مشخص می کنند کاهش می دهد.

Behzen.com