



فواید روش ویم هوف

آرتریت

آرتریت نوعی اختلال است که با درد در مفاصل ، ناشی از التهاب مشخص می شود. دردی که با آرتریت همراه است می تواند دلایل مختلفی داشته باشد ، زیرا دو نوع آرتریت وجود دارد: پوکی استخوان و آرتریت روماتوئید. پوکی استخوان در اثر مفاصل فرسوده ایجاد می شود ، در حالی که آرتریت روماتوئید در اثر حمله سیستم ایمنی بدن به بافت مفصل ایجاد می شود. آرتروز نوعی اختلال بسیار شایع است که میلیون ها نفر را در سطح جهان مبتلا می کند. روش ویم هوف می تواند به افرادی که به دنبال رهایی از علائم مرتبط با آرتریت هستند ، کمک کند.

چگونه آرتریت را با روش های طبیعی بهبود دهید

بسیاری از پزشکان برای تسکین علائم مرتبط با آرتریت ، داروهایی مانند مسکن ها را تجویز می کنند. با این حال ، بهبود توسط دارو همیشه بدون خطر نیست زیرا داروها می توانند عوارض جانبی جدی داشته باشند. خوشبختانه گزینه های بی شماری برای کسانی که می خواهند آرتریت را به روشی طبیعی مدیریت کنند در دسترس است.

ورزش بدنی ملایم. ورزش آرام می تواند به روش های مختلفی در تسکین علائم آرتریت کمک کند. این امر به شما در تقویت ماهیچه ها و حفظ وزن بدن کمک می کند و باعث کاهش استرس در مفاصل می شود. حتماً تمریناتی را انتخاب کنید که برای شرایط خاص شما مناسب باشد. این بدان معناست که شما باید از فعالیتهایی که شامل دویدن و پریدن به هر شکل باشد جلوگیری کنید ، زیرا این فعالیت ها تأثیر زیادی روی مفاصل شما دارند. به جای آن ، شنا یا دوچرخه سواری را امتحان کنید.

سرما درمانی . سرما درمانی می تواند به شما در کاهش درد و التهاب مفاصل کمک کند. برای سهولت دردهای عضلانی ، بسته های یخی را روی عضلات دردناک قرار دهید یا بعد از انجام تمرینات بدنی دوش بگیرید.

مدیریت استرس. استرس باعث تولید برخی مواد شیمیایی می شود که تأثیر منفی بر سیستم ایمنی بدن شما دارند. در نتیجه التهاب در بدن شما افزایش می یابد و در نتیجه درد بیشتری به دنبال خواهد داشت. بنابراین ، مدیریت صحیح استرس در هنگام تلاش برای رهایی از آرتریت بسیار مهم است.

بهبود خواب. خواب همچنین یک عامل مهم در تسکین آرتروز به روش طبیعی است ، زیرا بدن شما را قادر می سازد از نظر جسمی و روحی بهبود یابد. مطالعات علمی ارتباطی بین کمبود خواب و انواع درد عضلانی و درد مفاصل پیدا کرده است . استراحت شب خوب هنگام مبارزه با آرتروز از اهمیت بالایی برخوردار است.

بهبود آرتروز با روش ویم هوف

روش ویم هوف می تواند شما را در طی بسیاری از فعالیت های مرتبط با تسکین آرتروز پشتیبانی کند. به عنوان مثال ، این روش می تواند قدرت اراده شما را افزایش دهد ، که در هنگام ورزش بسیار مفید است . روش منحصر به فرد ویم هوف همچنین می تواند به کاهش سطح استرس شما کمک کند. این می تواند به شما در خواب بهتر کمک کند و می تواند به شما کمک کند از سردرمانی به نفع خود استفاده کنید.

Behzen.com