



فواید روش ویم هوف

غلبه بر افسردگی

غم و اندوه احساسی است که بخشی عادی از زندگی روزمره است. دلایل بیشماری وجود دارد که می تواند ما را ناراحت کند ، اعم از بی مهری ، از دست دادن شغل و چیزهایی که فقط به روشی که ما می خواهیم انجام نمی گیرند. با این حال ، هنگامی که احساس غم تداوم داشته باشد و توانایی شما در عملکرد طبیعی و لذت بردن از زندگی تداخل داشته باشد ، ممکن است دچار افسردگی بالینی شوید. افسردگی بالینی می تواند برای مدت زمان بسیار طولانی ، حتی سالها ادامه داشته باشد و می تواند احساس بی ارزشی ، خستگی شود ، باعث افزایش وزن یا کاهش وزن شود و حتی می تواند باعث درد جسمی شود. غلبه بر افسردگی می تواند بسیار دشوار باشد. با این وجود روشهای طبیعی وجود دارد که می تواند در مقابله با افسردگی به شما کمک کند. افراد افسرده که با روش ویم هوف شروع به تمرین می کنند ، اغلب از تسکین علائم مختلف مربوط به افسردگی بالینی خبر می دهند.

Behzen.com

راه های طبیعی غلبه بر افسردگی

علاوه بر رفتن به درمان و مصرف داروهای تجویزی ، کارهای بسیاری وجود دارد که می توانید برای غلبه بر افسردگی انجام دهید. این روش های طبیعی مقابله با افسردگی می تواند به شما در مبارزه با افکار منفی کمک کند و در نهایت بر غم و اندوه شدید غلبه کند.

مدیتیشن . تجزیه و تحلیل نتایج حاصل از بیش از ۱۸۰۰۰ مطالعه علمی نشان داد که مدیتیشن ابزاری مؤثر است که می تواند به مبتلایان از چندین اختلال روانی و به ویژه افسردگی کمک کند. مدیتیشن درمانی تأثیر مثبتی بر سروتونین و گاما آمینه بوتیریک اسید دارد. انتقال دهنده های عصبی که باعث می شوند احساس شادی و آرامش کنید. علاوه بر این ، مدیتیشن باعث کاهش سطح کورتیزول می شود. هورمونی که تأثیر منفی قابل توجهی بر استرس دارد. مدیتیشن به روشهای مختلفی قابل تمرین است. تکنیک های مرتبط مانند یوگا و تمرینات تنفسی به دلیل نتایج مثبت آنها بطور گسترده ای شناخته می شوند.

تمرین فیزیکی . ورزش بدنی در مقابله با افسردگی اثرات مفیدی دارد. مهمترین آنها ، اندورفین ها را در مغز شما آزاد می کند که باعث می شود احساس خوبی داشته باشید. همچنین تشکیل سلول های جدید مغزی را تحریک می کند ، به شما کمک می کند بهتر بخوابید و عزت نفس را افزایش می دهد. توصیه می شود ورزش بدنی خود را در خارج از منزل انجام دهید ، زیرا نور خورشید تولید ویتامین D را تحریک می کند.

به دنبال پشتیبانی باشید . هنگامی که همیشه احساس افسردگی می کنید ، ممکن است اولین گزینه شما این باشد که از ملاقات با دیگران خودداری کنید. با این وجود ، حمایت اجتماعی از افرادی که دوست دارید و دلسوز هستند ، بخش مهمی از مقابله با افسردگی است. فقط صحبت کردن با شخصی در مورد احساس افسردگی شما می تواند کمک بزرگی باشد.

رژیم سالم را حفظ کنید . غذا می تواند تأثیر عمیقی بر نحوه احساس شما داشته باشد. برای کمک به شما در طی روز ، مطمئن شوید که به طور منظم غذا می خورید ، غذاهای فرآوری شده را عقب نگه دارید و میزان قند مصرفی خود را محدود کنید. این اطمینان حاصل خواهد کرد که شما از انرژی روزانه کافی برای مقابله با افسردگی برخوردار هستید. برخی غذاها تقویت کننده طبیعی سروتونین محسوب می شوند. اینها غذاهایی هستند که سرشار از اسیدهای امگا ۳ (مانند ماهی های چرب) و غذاهایی هستند که دارای تربیتوفان زیاد هستند (مانند بوقلمون ، پنیر سویا یا آجیل).

غلبه بر استرس با روش ویم هوف

دانشمندان شواهدی پیدا کرده اند که نشان می دهد روش ویم هوف بسیار قدرتمند است و فواید جدی برای سلامتی کلی ما دارد. این فواید شامل واکنش ایمنی قوی تر در برابر پاتوژن ها و تأثیر مثبت در تولید بافت چربی قهوه ای است. علاوه بر این ، تمرین کنندگان روش ویم هوف مزایای اضافی دیگری مانند بهبود تمرکز ، خواب بهتر ، استرس کمتر و انرژی بیشتری را گزارش می دهند. علم نشان می دهد که بین افراد مبتلا به افسردگی و التهاب نیز رابطه وجود دارد. مقادیر بالاتر التهاب در خون در افراد افسرده مشاهده می شود. روش ویم هوف از نظر علمی ثابت کرده است که التهاب را سرکوب می کند. اینها فوایدی هستند که می توانند برای افراد مبتلا به افسردگی بالینی کمک شایانی کنند.