



فواید روش ویم هوف

فیبرومالژیا

فیبرومالژیا نوعی اختلال است که با علائم فلج کننده مانند درد در کل بدن ، خستگی ، اختلال در خواب و سردردهای مزمن مشخص می شود. این یک اختلال است که به سختی می توان آن را تشخیص داد ، با تشخیص سایر اختلالات تشخیص داده می شود. علت فیبرومالژیا ناشناخته است ، اما دردها به فرآیندهای موجود در سیستم عصبی مرکزی نسبت داده می شود. درمان این اختلال خاص می تواند بسیار سخت باشد و فیبرومالژیا می تواند برای مدت طولانی ادامه یابد. بنابراین ، یافتن تسکین از علائم فیبرومالژیا بسیار مهم است. روش ویم هوف می تواند به شما ابزاری برای تسکین برخی از علائم مربوط به فیبرومالژیا ارائه دهد.

چگونه می توان فیبرومالژیا را با یک روش طبیعی بهبود داد ؟

علاوه بر مصرف دارو ، موارد طبیعی زیادی وجود دارد که به شما کمک می کند از علائم مربوط به فیبرومالژیا خلاص شوید. روش های زیر می تواند به شما در خواب بهتر کمک کند ، می تواند سطح انرژی شما را بهبود بخشد و برخی از درد های مربوط به فیبرومالژیا را تسکین دهد.

یوگا . مطالعات علمی انجام شده است که تأثیرات تمرین یوگا بر علائم فیبرومالژیا را مورد بررسی قرار داده است. ترکیبی از موقعیت های یوگا ، تمرین های تنفسی و مدیتیشن ، باعث بهبود حال و هوای تمرین کنندگان شده و باعث می شود بعد از آن احساس انرژی بیشتری داشته باشند.

تمرینات تنفسی . تنفس مناسب می تواند به افرادی که از فیبرومالژیا رنج می برند در مدیریت درد و استرس عاطفی کمک کند. علاوه بر این ، بسیاری از مبتلایان به فیبرومالژیا تنگی نفس را تجربه می کنند. تمرینات تنفس می تواند به عادی سازی الگوهای تنفس آنها کمک کند.

خواب مناسب . خواب مناسب برای بازیابی سطح انرژی ضروری است. فیبرومالژیا اغلب در چرخه خواب اختلال ایجاد می کند و باعث اختلال در الگوهای خواب می شود. بنابراین بهینه سازی کیفیت خواب تا حد امکان مهم است. تمرین روال خوب خواب مانند رفتن به رخت خواب و بیدار شدن در یک زمان مشخص در هر روز است .

مدیریت استرس . افرادی که از فیبرومالژیا رنج می برند ، تمام وقت احساس خستگی و کمبود انرژی می کنند. استرس می تواند انرژی شما را حتی بیشتر تخلیه کند. بنابراین ، مدیریت صحیح استرس برای افرادی که از فیبرومالژیا رنج می برند مهم است.

ورزش. بسیار مهم است که مبتلایان به فیبرومالژیا همان اندازه که ممکن است فعال باشند. دلیل آن این است که ورزش کردن بر خستگی ، درد و خواب تأثیر مثبت دارد. بنابراین ، ورزش منظم توصیه می شود ، حتی اگر ممکن است سخت باشد.

بهبود فیبرومالژیا با روش ویم هوف

روش ویم هوف ترکیبی از تمرینات تنفس ، سرمادرمانی و تعهد است. این ستون ها در کنار هم یک روش قدرتمند را تشکیل می دهند که برای سلامتی کلی شما فواید زیادی دارد. محققان شواهدی یافتند که تمرین کنندگان روش ویم هوف قادر به تأثیرگذاری بر سیستم عصبی خودمختار و پاسخ ایمنی آنها هستند. افرادی که این روش را تمرین می کنند ، گزارش می دهند که احساس انرژی بیشتری دارند ، بهتر می خوابند، سریعتر از ورزش بدنی بهبود می یابند و این ابزار را به آنها می دهد تا حوادث استرس زا را کنترل کنند. یکی از مربیان روش ویم هوف ما ، تام استیون ، از بیماری فیبرومالژیا رنج می برد و در روش ویم هوف تسکین پیدا کرد.

Behzen.com