فواید روش ویم هوف

افزایش قدرت سیستم ایمنی

سیستم ایمنی بدن یک مکانیسم دفاعی مهم است که بدن ما را در برابر ویروس ها ، باکتری ها و سایر عوامل بیماری زا محافظت می کند. این یک سیستم پیچیده است که از ساختارها و فرآیندهای مختلفی تشکیل شده است. وقتی سیستم ایمنی بدن شما ضعیف یا بیش فعال است ، بیمار می شوید. بنابراین ، سیستم ایمنی سالم برای مقابله با بیماریها ضروری است.

از آنجا که سیستم ایمنی بدن به جنبه های مختلف بدن شما متصل است ، می توان با مراقبت از بدن به روش های خاصی آن را دستکاری کرد. تحقیقات علمی شواهدی در اختیار ما قرار داده است که نشان می دهد که تمرین کنندگان متد ویم هوف نسبت به سایرین پاسخ ایمنی قوی تری به عوامل بیماری زا دارند.

راه هایی برای تهیه سیستم ایمنی خود به طور طبیعی

Behzen.com

اگر می خواهید پاسخ ایمنی خود را تقویت کنید ، چندین روش مختلف برای تقویت طبیعی سیستم ایمنی بدن وجود دارد. به عنوان مثال ، یک پاسخ ایمنی قوی مربوط به یک رژیم غذایی سالم ، خواب کافی ، ورزش کافی ، ویتامین های خاص و هورمون های خاص است. در زیر نکاتی وجود دارد که می تواند به شما در تقویت سیستم ایمنی بدن به روش طبیعی کمک کند.

از خواب کافی اطمینان حاصل کنید. با کمک تحقیقات علمی شواهدی حاصل شد که افراد با استراحت خوب احتمال ابتلا به یک بیماری را ندارند. به عنوان مثال ، افرادی که هفت تا نه ساعت توصیه شده را در شب می خوابیدند نسبت به گروه کنترل بهتر به واکسن آنفولانزا پاسخ دادند .

رژیم سالم را دنبال کنید . رژیم غذایی کم فرآوری شده و قند مربوط به سیستم ایمنی بدن سلامت تر است.

به طور منظم تمرین کنید . ورزش به عنوان بخش مهمی از یک سبک زندگی سالم در نظر گرفته می شود. ورزش کافی فشار خون را کاهش می دهد ، وزن بدن را متعادل می کند و سلامت قلب و عروق شما را بهبود می بخشد.

از استرس مزمن خودداری کنید . هورمون های استرس سیستم ایمنی بدن شما را سرکوب می کنند. بنابراین ، از قرار گرفتن در معرض استرس عاطفی برای مدت طولانی باید جلوگیری کرد.

ویتامین D .مقادیر کم ویتامین D مربوط به حساسیت بیشتر در برابر عفونت و بیماری های خود ایمنی است. بدن ما از طریق قرار گرفتن در معرض نور خورشید ویتامین D را تولید می کند. مکمل ویتامین D در پاییز و زمستان ، هنگامی که آفتاب نسبتاً کمی به پوست ما می رسد توصیه می شود.

باکتری های خوبی را تأمین کنید. بسیاری از فرآیندهای مهم که مربوط به سیستم ایمنی بدن شما است در روده شما اتفاق می افتد. با مصرف غذاهای پروبیوتیک می توانید هضم مواد مغذی را که از سیستم ایمنی بدن شما حمایت می کنند تحریک کنید.

تأثیر روش ویم هوف در سیستم ایمنی شما

ویم هوف به دلیل کارهای باورنکردنی اش مانند دویدن یک ماراتن نیمه بر روی پاهای برهنه خود در برف ، شنا کردن در زیر یخ و بالا رفتن از کوه اورست با شلوارک مشهور است. دستاوردهایی مانند اینها نیاز به تمرکز و فداکاری بسیار زیادی دارند. با گذشت سالها ، ویم هوف روش خود را توسعه داده است که وی را قادر می سازد به موارد خارق العاده ای برسد.

در سال های اخیر ، ویم هوف و روش او مورد توجه بسیاری از مطالعات علمی بوده است. دانشمندان فواید زیادی در رابطه با روش ویم هوف پیدا کرده اند که از آن جمله می توان به ساخت چربی قهوه ای ، پاسخ ایمنی قوی تر و تأثیر مثبت بر سطح هورمون اشاره کرد. در طی یک مطالعه ، افرادی که در روش ویم هوف آموزش دیده بودند و افراد گروه کنترل با یک بیماری زا تزریق شدند و از نظر علائم تحت نظر گرفتند. در مقایسه با گروه کنترل ، تمرین کنندگان روش ویم هوف پاسخ ایمنی قوی تری نشان دادند و علائم کمتری در رابطه با بیماری زا نشان داد.

Behzen.com