

بسم الله الرحمن الرحيم

معجزه تنفس

کتاب الکترونیک

سبک زندگی سالم

نازیلا نجاتی

پاییز ۱۳۹۸

عنوان : معجزه تنفس

نازیلا نجاتی

صفحه آرایی : هنگامه سلطانی

تماس : sabk.Zendegii.Salem@gmail.com

حق نشر برای نویسنده محفوظ است

نویسنده : نازیلا نجاتی

تلگرام : [sabk-zendegii-salem](https://t.me/sabk-zendegii-salem)

اینستاگرام : سبک زندگی سالم

آدرس الکترونیکی : sabkzendegisalem.com



معجزه تنفس

همانطور که ما وقت صرف فکر کردن در مورد رژیم غذایی میکنیم باید وقت صرف فکرکردن در مورد پردازش بهتر غذایی که میخوریم کنیم.

یکی از این پردازشگرها "تنفس" است. وقتی اکسیژن کافی به بدن نرسد بدن قادر نیست مواد سمی را به سرعت ممکن از بدن حذف کند و وقتی سموم از بدن دفع نشود کم کم مواد زاید در بدن جمع میشود. اما تنفس آگاهانه عمیق میزان حذف مواد سمی را تا ۱۵ برابر بالا میبرد.

آیا تا به حال به میزان مصرفی اکسیژن بدنتون فکر کردید؟

اکسیژن از طریق فرایندی به نام اکسیداسیون از لحاظ شیمیایی غذا و مایعات را به انرژی تبدیل می کند. این گرمای اکسیژن است که ماهیچه های بدن را منبسط و منقبض می کند و سلول هارا ترمیم می کند و غذا را به مغز می رساند و حتی اعصاب را آرام می کند. در واقع تنفس ابزار عمده پاکسازی بدن محسوب می شود.

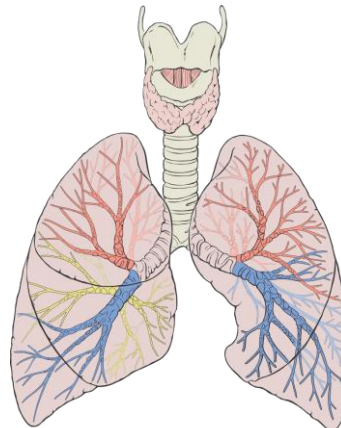
تا وقتی ما به طور صحیح نفس می کشیم و اکسیژن کافی وارد بدنمان می کنیم به حد کافی انرژی وجود دارد و مواد زائد به راحتی دفع می شوند. مشکل زمانی ایجاد می شود که ما به حد کافی اکسیژن نگیریم .

یکی از دلایل عمده که ورزش باعث سوختن چربی می شود افزایش میزان و رسیدن اکسیژن به سلول ها است. وقتی میدویم در واقع میزان مصرفی اکسیژن بدنمان را از ۷-۸ لیتر در دقیقه به ۲۴ لیتر در دقیقه افزایش می دهیم در نتیجه بدن به حد کافی اکسیژن دارد تا جواب گوی تمام نیاز های انرژیما باشد.

اگر در بدن چربی زیادی جمع شده باشد بدین معنی است که بدن اکسیژن و انرژی لازم را برای پردازش غذای خورده شده را ندارد. (آنتونی رابینز)

لغت **Food** در لغت نامه به معنی هر چیزی است که وارد بدن می شود و باعث رشد و بقا می شود. پس اکسیژن هم حکم غذا را دارد. همه ی مردم نفس می کشند همه هم اکسیژن می گیرند اما میزان مصرفی اکسیژن همه یکسان نیست.

دو شش به طور متوسط حدود ۷ لیتر گنجایش هوا دارد اما بیشتر مردم فقط تا ۱/۵ لیتر آن را استفاده می کنند. پس تعجبی ندارد که روز به روز بیمارتر؛ چاق تر؛ و فرسوده تر



میشوند.

"در واقع اگر تنفس صحیح را شروع کنیم؛ آنقدر حال خوبی بدست میاوریم که نمی توانیم وسوسه شویم تا به عادت قدیمی تنفس بیهوده بازگردیم"

تنفس مهمترین کاری است که ما در عمرمان پیوسته انجام می دهیم. اگر کسی تا ۳ دقیقه نفس نکشد؛ میمیرد. ولی متاسفانه فعالیتی است که بیش از هر چیز در این کره خاکی ناچیز شمرده میشود.

❖ یکی از مهمترین سوالاتی که در زمینه تنفس مطرح میشود این است که از راه دهان نفس بکشیم یا از بینی؟

پاسخ این است "بستگی دارد"

- به طور کلی در تنفس روزمره بهتر است از راه بینی انجام شود زیرا نه تنها باعث گرمی و رطوبت هوای دم میشود و اکسیژن بیشتری به بخش های انتهایی شش که نیروی بالقوه بیشتری برای مبادله اکسیژن دارند؛ برسد.

- تنفس از راه بینی مانع عفونت و سرماخوردگی می شود چون غشاهای آب بینی ناخالصی های هوا را پالایش و رطوبت و دمای آن را تنظیم میکند.
- وقتی از بینی تنفس عمیق بکشی؛ ماهیچه های در حالت آرامش قرار میگیرد؛ فشار خون پایین میاید و اعصاب آرام میشود. در نتیجه طاقت و بنیه فرد بیشتر؛ حواس جمع تر و جراحات کمتر میشود.

مزایای تنفس آگاهانه

- با تنفس آگاهانه میتوان جلوی افزایش وزن ناشی از ضربه های روحی را گرفت. زیرا با افزایش گردش خون و انرژی در بدن موانع عاطفی و گیرهای احساسی برطرف میشود.
- در حالت عصبانیت تنفس کوتاه و لرزان میشود. در ترس تنفس تند و سطحی و مقطع میشود. با تنفس آگاهانه میتوان سریع این حالتها را شناسایی کرد و آرامش را بدست



آورد.

- باعث هضم خوب غذا میشود. زیرا تنفس صخیح و آگاهانه باعث افزایش حرکت دودی روده و معده و جریان خون و جذب غذا میشود. لذا سبب کم خوردن غذا شده و لذت غذا خوردن بیشتر شده و هضم غذا بهتر میشود.
- از طریق تنفس آگاهانه می توان بر ولع شدید غلبه کرد. به این ترتیب که وقتی این اشتیاق به سراغتان می آید به جای تسلیم نیاز شدن با هوشیاری تنفس های عمیق آگاهانه بکشید به این ترتیب به آرامش می رسید.

- تنفس آگاهانه باعث برقراری ارتباط با جسم می شود. زیرا به خرد درونی خود گوش فرا می دهید و جواب های نهفته در درون خود را پیدا می کنید.
- با تنفس آگاهانه مواد سمی بیشتری از طریق پوست دفع می شود لذا پوست شفاف تر و زیبا تر می شود.
- تنفس آگاهانه ۵۰٪ به کاهش گرگرفتگی در خانم های یائسه کمک می کند.
- تنفس آگاهانه به تمرکز حواس بهتر کمک می کند و باعث می شود مسائل به مراتب بهتر حل شود. زیرا ۲۰٪ اکسیژن بدن را مغز استفاده می کند وقتی مغز سرشار از اکسیژن باشد بهتر فعالیت می کند.

❖ معروفترین دلایلی که مردم تنفس صحیح انجام نمی دهند:

- پوشیدن لباسهای تنگ و حتی کفشهای نامناسب
- افسردگی؛ ضربه های روحی؛ سرکوبهای روانی؛ عصبانیت زیاد.
- مدل نشستن ناصحیح مثل قوز کردن. نشستن علاوه بر تاثیر روی تنفس روی احساسات تجربه شده فرد نیز تاثیر دارد.
- بیماریهای ریه؛ حساسیت؛ سینوزیت مزمن؛ سرماخوردگی؛ التهاب حنجره
- خستگی مزمن



• سیگار کشیدن

❖ عملکرد اکسیژن:

- افزایش میزان انرژی بدن
- تقویت سیستم ایمنی بدن
- افزایش تمرکز حواس و هوشیاری
- آرامش سیستم عصبی
- افزایش جذب ویتامین ها و مواد معدنی و مواد مغذی بدن
- دفع مواد سمی بدن

❖ رهنمودهای تنفسی:

- هرگز به زور هوا وارد شش ها نکنید.
- ذهن را از همه چیز خالی کرده و فقط روی تنفس تمرکز کنید.
- در انتهای هر تنفس آهسته شکم را منقبض کرده تا هرچه مانده و کهنه در آن است؛ خارج شود.

❖ توصیه یابانی:

وقتی تمام مدت در مورد نفس هایمان هوشیار باشیم؛ همین آگاهی در زندگی روزانه ما تراوش می کند بعد متوجه می شویم که چه موقع به طور عادی نفس می کشیم و چه موقع نفس هایمان منقطع و کوتاه است یا چه موقع ذهنمان در حال تاخت و تاز است که در آن لحظه به طور خودکار به تنفس آگاهانه رو می آوریم و ذهنمان را آرام می کنیم.

اگر بدنمان را کاملاً از اکسیژن پر کنیم؛ دلتنگی و افسردگی برایمان مفهومی ندارد.

تنفس ما نشان اشتیاق و رغبت ما به زندگی است

تهیه و تنظیم : نازیلا نجاتی

فهرست

- ۳..... معجزه تنفس
- ۵..... مزایای تنفس آگاهانه
- ۶..... معروفترین دلایلی که مردم تنفس صحیح انجام نمیدهند
- ۷..... عملکرد اکسیژن
- ۷..... رهنمودهای تنفس
- ۷..... توصیه های پایانی