

Khi gặp vấn đề, thay vì nhăn nhó b c b i và mang cảm giác khó chịu đó trong suốt 1 ngày dài, hãy thở c i lên, r i b n s th y m i chuy n l i t t đ p ngay



Ai cũng biết, c i s khi n tâm trạng vui vẻ s ng khoái, nhưng ngoài ra nó còn đem l i nhi u l i ích khác cho s c kh e mà ít ng i bi t đ n. Theo t p chí Discovery, c i s làm tăng ch c năng h m i n d ch, đ i u hòa huyết áp, kích thích ho t đ ng c a các c quan n i t ng, và giảm đau.

C i giúp giảm căng thẳng

L ng hoóc - môn cortisol và epinephrine ti t ra trong c th có khuynh h ng giảm đi khi b n c i. Đây là nh ng hoóc - môn gây stress, c ch h m i n d ch, t o k h cho các viêm nhiễm, b nh t t. Các nghiên cứu đã chứng minh, c i giúp giảm căng thẳng, c i thi n ch c năng m i n d ch, hay nói cách khác là tăng c ng ho t đ ng c a các t bào “chi n binh” – đây là m t lo i b ch c u chuyên săn lùng và tiêu diệt các t bào ung b u và t bào nhiễm virus. Vì tác đ ng to l n đó c a t ng c i mà nh ng b nh nhân m c ung th hay HIV đ c khuy n cáo duy trì tâm trạng l c quan vui vẻ , c i nhi u.

Nh ng căng thẳng th ch t và tinh thần có th khi n các prolactin, insulin, tuy n giáp và các hoóc - môn khác ho t đ ng không bình th ng, gây nh h ng x u đ n ch c năng m i n d ch c a c th .

V y, l n t i, n u b n c m th y m t m i sau khi đ c nh ng tin t c th i s đang di n ra trên th gi i, hãy tìm t i m c truy n c i đ l y l i tâm trạng vui vẻ .

Ti ng c i trong k năng ng phó tình huống khó khăn

Cu c s ng luôn n m ngoài t m ki m soát c a chúng ta, nhưng b t tr c đ t ng t p t i luôn khi n chúng ta b i r i và n n lòng. Xe đ t ng t th ng l p trên đ ng, m t k t qu xét nghi m

không quan, hay một công việc tốt... tất cả đều là những sự việc không mong đợi mà hiếm khi chúng ta chú ý đến. Nhưng dù không đi đâu khi đi làm việc thì trong cuộc sống, những chúng ta hoàn toàn có thể áp dụng cách phòng ngừa và những sự kiện đó. Các là một giải pháp nhanh chóng và hiệu quả giúp chúng ta giảm bớt căng thẳng do các tình huống xảy ra, giúp chúng ta vượt qua khó khăn một cách nhẹ nhàng. Các cũng sẽ giúp bạn vượt trí não, cảm thức và tinh thần, giải tỏa bạn không khí căng thẳng, khi nào cho những người xung quanh cũng cảm thấy thoải mái như những bạn.

Vì vậy, khi gặp vấn đề, thay vì nhăn nhó bạn và mang cảm giác khó chịu đó trong suốt 1 ngày dài, hãy thức dậy, rời khỏi phòng và mang cảm giác khó chịu đó trong suốt 1

Các giúp máu huyết lưu thông, đi u hòa huyết áp

Việc các đi về sức khỏe tìm mạch cũng quan trọng như kiểm soát nguy cơ nhồi máu cơ tim. Các nghiên cứu đã cho thấy, các giúp làm giảm và cân bằng huyết áp, tăng cường lưu thông máu. Theo kết quả nghiên cứu của Đại học Maryland (MD) về mối liên hệ giữa việc các và sức khỏe tim mạch, các sẽ khiến cho cơ thể thành mạch máu giãn nở, giúp máu lưu thông tốt hơn. Nhờ khả năng tăng cường lưu thông và tăng oxy máu nên các là một đồ uống lành mạnh của chúng ta trong cuộc sống hàng ngày để các bệnh tim mạch.

Các có tác động như tập thể dục

Các nhà nghiên cứu cho biết, chỉ 100 ml các thành tích thì có tác động tương đương với khoảng 10 - 15 phút tập luyện trên máy tập thể dục. Với hiệu quả như vậy những bạn nào không có nhiều thời gian đi bộ, hãy tận dụng các để tận hưởng niềm vui và, vậy thì sao bạn không các thì nhàn nhàn một chút.

Ngoài tác động tiêu cực bạn năng lượng trong cảm thức, các còn có tác động làm vệ sinh hệ hô hấp. Tập thể dục như khi tập thể dục, bạn thở sâu sau khi các hít thở này ngay lập tức sẽ làm thông thoáng các đường dẫn khí, gia tăng lượng oxy hít vào. Vì các cũng có tác động như tập thể dục nên đó là lý do tại sao sau một trận các và bạn thở sâu cảm thấy thoải mái.

Các tốt cho bệnh nhân tiểu đường

Trong một số nghiên cứu, người ta đã phát hiện rằng việc các có tác động tích cực đến nồng độ đường trong máu. Tuy chưa rõ cơ chế nào gây ra hiện tượng này nhưng khi tiến hành thí nghiệm trên một nhóm bệnh nhân tiểu đường tuýp 2, các nhà nghiên cứu nhận thấy, lượng đường trong máu của họ giảm đáng kể khi xem một chương trình tivi hài hước và khi nghe một giờ giải trí.

Một nghiên cứu khác theo dõi hiệu quả của liệu pháp các đi về hệ thống renin-angiotensin những bệnh nhân tiểu đường tuýp 2. Kết quả cho thấy, lượng men renin giảm đáng kể khi áp dụng liệu pháp này. Điều này có nghĩa, việc các có thể giúp các bệnh nhân tiểu đường tránh được những biến chứng liên quan đến vi mạch máu.

Cười giúp giảm đau

Cười là liều thuốc giảm đau tự nhiên tốt nhất. Nó rất hiệu quả, lại miễn phí, chi phí gần như không đáng kể và hầu như ai cũng có thể cười đâu.

Có thể bạn sẽ ngạc nhiên vì việc cười giúp bạn xoa dịu cơn đau nhanh chóng như vỗ tay mình, nhưng hãy cười mà cười đi, vì nó sẽ giúp bạn xoa dịu cơn đau nhanh chóng như vào phòng xạ phóng thích endorphin trong não khi cười (mặt hoặc môn giảm đau có tác động như thuốc phiện). Cười giúp xoa tan nỗi sợ hãi, hóa giải cơn tức giận, do đó chúng ta sẽ có thể giải quyết tình huống hiệu quả hơn.

Cười giúp thúc đẩy các mối quan hệ xã hội

Cười là một hiệu ứng dây chuyền. Khi bạn cười, những người xung quanh thường có khuynh hướng cười cùng bạn (điều tự nhiên tốt nhất khi bạn khóc). Mọi người đều thích giao tiếp với người hay cười.

Các nhà nghiên cứu cho rằng, việc cười sẽ giúp mọi người kết thân và giao tiếp với nhau. Càng cảm thấy thoải mái khi ở bên cạnh ai đó thì bạn càng dễ cười. Và theo các nghiên cứu, khi ở trong công đồng người ta thường cười nhiều hơn gấp 30 lần so với khi ở một mình.

Ngoài ra cười còn là một ngôn ngữ quốc tế vô cùng thân thiện. Nó là cách phá tan “băng giá” trong những buổi gặp gỡ tiếp xúc, giúp mọi người thoải mái giao tiếp với nhau hơn.

Cười giúp giảm căng thẳng

Việc cười thả lỏng căng thẳng, bớt căng thẳng, sợ hãi bằng tiếng cười mang lại nhiều lợi ích quan trọng về mặt tâm lý. Ngoài ra, cười còn làm giãn và giảm căng thẳng cho các cơ bắp, là cứu cánh cho những người mắc chứng đau cơ do cơ thể. Đây là lý do trước khi tiêm, các bác sĩ hay y tá thường nói chuyện vui để người bệnh thoải mái; làm nghề vận chuyển bưu phẩm nhân không bị căng cứng lúc tiêm thuốc.

Cười giúp kích thích và tăng cường hoạt động của các cơ quan

Như đã đề cập phía trên, cười sẽ giúp máu huyết lưu thông, ức chế các hormone gây căng thẳng, và tăng cường thể lực. Nói cách khác, việc cười sẽ có tác động tích cực đến các cơ quan như tim, phổi, não và kích thích chúng hoạt động.

Ngoài ra, nhiều nhà nghiên cứu tin rằng cười còn có lợi cho hệ tiêu hóa, chứng bệnh như có tác động tích cực đến việc chuyển ruột dạ dày kích thích hay bệnh viêm túi thừa (túi thừa ở ruột non nằm trong vùng bụng dưới phải, gần với vị trí của ruột thừa).

Cười giúp tăng cường chức năng hệ miễn dịch

Các nhà khoa học khám phá ra, cười có tác động vô cùng tích cực và quan trọng đến hệ miễn dịch. Họ còn cho rằng nên tập cười hàng ngày với việc dùng vitamin tổng hợp và xạ

Những tác động khi đi u cầu cần i

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Thứ Tư:, 21 Tháng 9 Năm 2011 07:20

phòng đi t khu n. Với những tác động như giảm lưu lượng hoặc môn gây căng thẳng, tăng cường tu n hoàn máu, tăng lưu lượng oxy qua hít thở, giảm tải các cảm xúc tiêu cực, cần i sẽ kích thích hoạt động của hệ miễn dịch và giúp cho thể khỏe mạnh.

Với những lợi ích to lớn như trên mà việc thực hiện lại hoàn toàn miễn phí và quá đơn giản, vậy bạn còn chần chừ gì nữa. Hãy quên hết lo toan mà vui vẻ cần i lên đi!

Âm nhạc và tiếng cần i giúp giảm huyết áp

T
 x&#a ông cha ta đã đúc kết “M&#u t&# cần i bằng m&#i thang thu&#c b&#”. Nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học Nhật Bản đã chứng minh điều này.

Lưu ý nghe một giai điệu mà bạn yêu thích hoặc một cần i tươi và sống khỏe có thể giúp bạn giảm huyết áp. Hiện tại mà nó mang lại còn lớn hơn cả việc pha 10 euro để chăm sóc sức khỏe.

Các nhà khoa học cho thấy những người tham gia vào nghiên cứu sau hai tháng sống trong môi trường âm nhạc và cần i vui thoải mái đã có tác động giảm huyết áp tâm thu trung bình 5-6mmHg.

Người cần i, nhóm đi chơi không có sự thay đổi chi số này. Họ được nghe nhạc, hát và thoải mái lựa chọn thể loại để nghe như nhạc pop, nhạc cổ điển, nhạc jazz. Họ cũng được khuyến khích nghe nhạc ở nhà, được nghe những câu chuyện hài hước, được khuyến khích cần i cho tất cả khi cần i một cách tự nhiên.

Sau ba tháng, huyết áp tâm thu của nhóm được nghe nhạc và chuyện cần i giảm khoảng 5 hoặc 6 mmHg, trong khi không có sự thay đổi chi số này ở nhóm đi chơi. Hơn nữa, các phép đo được thực hiện ngay lập tức trước và sau mỗi buổi trị liệu cho thấy đôi khi huyết áp còn giảm sâu hơn, tới 7 mmHg.

Các nhà nghiên cứu cho biết, mặc dù âm nhạc và tiếng cần i thì nó không thể đưa bạn về trạng thái cao huyết áp, nhưng “đây là công cụ tự nhiên tuyệt vời để cần i thì nên sức khỏe, nhưng chúng tôi không khuyến khích bạn nhân cao huyết áp sẽ dùng nó thay cho thuốc”, nó chỉ làm tăng khả năng khỏe mạnh và bền bỉ cho thuốc mà thôi.

Hiện tại chúng ta hiện tại nghiên cứu này vẫn chưa rõ ràng, một số nhà nghiên cứu cho rằng thể giãn có thể làm giảm lưu lượng cortisol - một hormone stress góp phần làm tăng huyết áp.

Trong một nghiên cứu trước đây, các nhà khoa học phát hiện ra rằng âm nhạc và tiếng cần i làm tăng kích thích lưu lượng bên trong mạch máu thêm 30%, điều đó làm giãn mạch máu và giảm huyết áp.

Những thói quen lợi ích cho sức khỏe

Mỗi ngày chỉ cần bạn một chút ít thời gian cho 10 việc đơn giản thì lợi ích sức khỏe sẽ nhiều hơn mong đợi của chúng ta.

Cười to sảng khoái - tu bổ hoàn máu tăng 21%

Một nghiên cứu mới đây nhất của trường ĐH Texas (Mỹ), tu bổ hoàn máu của những người bị mất cười khi xem phim tăng 21%, đồng thời hi vọng quí có thể duy trì lâu đến 24 giờ. Những người xem phim buồn hoặc bị thất vọng, tức giận tu bổ hoàn máu giảm 18%. Vì vậy, hãy luôn cười trong cuộc sống.

Đánh răng – giảm 80% nguy cơ ung thư đầu cổ

Một nghiên cứu của TT Nghiên cứu Ung thư ở NewYork (Mỹ), đau răng trong thời gian dài sẽ làm tăng tới 80% nguy cơ ung thư phổi đầu và cổ. Cách phòng ngừa rất đơn giản, chỉ cần đánh răng đúng cách 3 lần/ngày đồng thời dùng chổi nha khoa để làm sạch các kẽ răng.

Uống trà - giảm 20% đột quỵ

Những người mới ngày uống trên 3 tách trà, nguy cơ bị đột quỵ ít hơn 20% so với những người ít uống ít trà hơn hoặc không uống.

Nghiên cứu của trường ĐH California, những người mới ngày uống trên 3 tách trà, nguy cơ bị đột quỵ ít hơn 20% so với những người ít uống ít trà hơn hoặc không uống. Bởi vì là trà xanh hay trà đen, chất axit amin và poliphenol trong trà đều có thể bảo vệ rất tốt cho huyết quản và đường mạch.

Viết thư cảm ơn – hạnh phúc thêm 20%

Nếu bạn muốn hạnh phúc chân thành đến một người nào đó thì nên lập tức viết ngay một bức thư cảm ơn. Điều này tốt hơn rất nhiều so với cảm ơn miệng. Nghiên cứu của trường ĐH Kent của Mỹ, cảm ơn bằng “văn bản” làm cho cả hai bên thấy vui vẻ hơn, hạnh phúc thêm 20% lên trong khi huyết áp giảm, giảm cholesterol, giảm căng thẳng, sẵn sàng.

Ghi chép - tăng 29% trí nhớ

Những người dùng bút viết những điều mình nghe sẽ ghi nhớ tốt hơn tới 29% so với những người chỉ dùng máy ghi âm. Tâm lý học đồng ý rằng lý do đó là vì ghi âm sẽ khiến người nghe ít tập trung hơn những người lấy bút ghi ra ghi chép.

Cảm tay người yêu thường - giảm 1 nửa áp lực

Một nghiên cứu của Hiệp hội Thận kinh học Mỹ cho thấy một cái ôm ấp vợ, một cái nắm tay của người mình yêu đều là những cách giúp giảm bớt áp lực hi vọng. Điều bất ngờ là lúc bạn căng thẳng, hãy nắm chặt tay người bạn yêu thường, như thế có thể giảm bớt huyết áp, như bạn tìm được niềm vui và làm cho bạn thoải mái, áp lực được giảm đi rất nhiều.

Luyện tập Yoga - giảm 56% đau lưng

Những tác động kỳ diệu của nước ép trái cây

Tác Giả: Saigon Echo số 10
Thứ Tư: 21 Tháng 9 Năm 2011 07:20

Nghiên cứu của ĐH West Virginia, những người bị đau lưng mãn tính nhờ học võ a, mỗi tuần tập 2 lần Yoga, mỗi lần kéo dài 90 phút sẽ giúp giảm đau lưng tới 56%, giảm căng thẳng tới 60%.

Nếu bạn không có điều kiện tập Yoga, thì nên nhắm mục tiêu, tập những bài tập, để cho mỗi vị trí của cơ thể đều tập xúc tác với một giờ tập, như thế cũng có thể giảm bớt được cơn đau lưng.

Ăn cá béo vào buổi tối - giảm 19% nguy cơ mất trí

Những người ăn cá hơn 1 lần/tuần thì nguy cơ bị mất trí sẽ thấp hơn so với những người bình thường không ăn.

Một nghiên cứu trên 150.000 người, những người ăn cá hơn 1 lần/tuần thì nguy cơ bị mất trí sẽ thấp hơn so với những người bình thường không ăn, đặc biệt là chất axit béo omega 3 trong cá biển sâu còn có tác động bảo vệ tế bào thần kinh.

Uống sữa buổi sáng - giảm cân

Đem nhiệt độ của sữa buổi sáng và buổi tối phân phối cho buổi sáng, ví dụ như sữa buổi sáng nên uống cũng nên uống một ly sữa, như thế có thể giảm được 2kg trong vòng 1 năm. Bởi sữa làm cho chúng ta có cảm giác no, từ đó bớt thèm các món khác.

Uống ly vang đỏ - thêm 5 năm

Một nghiên cứu kéo dài 40 năm với trên 1.300 nam sinh Hà Lan cho thấy những người uống nước a ly vang đỏ mỗi ngày sẽ có tuổi thọ trung bình tăng thêm 5 tuổi so với những người không uống. Trong rượu vang đỏ có rất nhiều loại chất phenol có chức năng bảo vệ tim mạch và một phần những chất còn có thể giúp tăng nồng độ cholesterol tốt để giúp đánh đuổi những "cặn bã" trong huyết quản. Mỗi ngày uống nước a c c đ n 2 c c là uống thích hợp nhất.