تشخیص خطر بیماری قلبی با اندازه گیری دور کمر

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که اندازه دور کمر می‌تواند معیار بهتری نسبت به شاخص توده بدنی در پیش‌بینی تأثیر وزن اضافی بر سلامت قلب افراد باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان دریافتند افرادی که در طی یک دوره شش ساله دارای شاخص اندازه دور کمر بالایی بودند، ۱۶۳ درصد بیشتر در معرض خطر بیماری قلبی بودند و حتی اندازه دور کمر متوسط هم با ۶۱ درصد افزایش خطر مرتبط بود.

دکتر «یون کیان»، محقق ارشد از دانشگاه پزشکی نانجینگ چین، گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که شش سال اندازه دور کمر با ثبات متوسط تا زیاد، خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد، و نشان می‌دهد که اندازه‌گیری‌های اندازه دور کمر ممکن است به طور بالقوه به عنوان یک عامل پیش‌بینی کننده برای بروز بیماری‌های قلبی عروقی مورد استفاده قرار گیرد.»

شاخص گردی بدن (BRI) دور کمر افراد را با قد آنها مقایسه می کند و تخمینی از چربی اضافی شکم آنها ارائه می‌دهد.

در مقایسه، شاخص توده بدنی فقط وزن افراد را با قد آنها مقایسه می کند. برخی از شاخص توده بدنی (BMI) به عنوان معیاری نادرست برای چاقی انتقاد کرده‌اند؛ برای مثال، ورزشکاران بسیار متناسب به دلیل توده عضلانی سنگین می‌توانند BMI بالایی داشته باشند.

برای این مطالعه، محققان BRI نزدیک به ۱۰۰۰۰ بزرگسال ۴۵ سال و بالاتر را در چین در طول دهه ۲۰۱۰ ردیابی کردند.

به گفته متخصصان، BRI نه تنها چربی شکم افراد، بلکه میزان چربی احشایی آنها را نیز نشان می‌دهد.

محققان چگونگی تغییر BRI افراد در طول زمان را تجزیه و تحلیل کردند و دریافتند که افزایش BRI به طور قابل توجهی با خطر بیماری قلبی، سکته مغزی، حمله قلبی و سایر بیماری‌های مرتبط با قلب ارتباط دارد.

نتایج نشان داد که این خطر حتی پس از اینکه محققان سایر خطرات مرتبط با سلامت قلب مانند فشار خون، قند خون و سطح کلسترول را در نظر گرفتند، ادامه داشت.

کیان گفت: «چاقی همچنین منجر به التهاب و مکانیسم‌های دیگری در بدن می‌شود که می‌تواند بر عملکرد قلب و عروق تأثیر بگذارد.»

فواید زعفران در درمان اضطراب و افسردگی

مطالعات نشان می‌دهند که مصرف زعفران می‌تواند حتی از داروهای ضد افسردگی همانند فلوکستین (Prozac) نیز اثرات بهتری داشته باشد، با این تفاوت و مزیت که عملکردی سریع تر داشته و از خود عوارض جانبی بر جا نخواهد گذاشت.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، زعفران بسیاری از افراد در نقاط مختلف دنیا با مشکلات مرتبط با اضطراب و افسردگی مبارزه می کنند. علاوه بر این، داروهایی که برای درمان این بیماری‌ها استفاده می‌شوند نیز، دارای عوارض جانبی جدی و قابل توجهی هستند. به همین دلیل و با توجه به مشکلات ذکر شده، گروهی از محققان کشورهای چین، ایران و انگلستان در یک همکاری گروهی و برای یافتن راه حلی برای پیشگیری و غلبه بر این بیماری‌ها، اقدام به تحقیق و بررسی بر روی زعفران، به عنوان یک داروی گیاهی برای درمان این بیماری‌ها نموده‌اند. آن‌ها پس از انجام تحقیقات خود دریافتند که زعفران می‌تواند به عنوان یک داروی مؤثر در درمان افسردگی و اضطراب مورد استفاده قرار گیرد.

کروسین (Crocin)، بخش (مولکول) فعال زعفران، سلول‌های مغز را جوان و سالم نگه می‌دارد. همچنین از سلول‌های مغز در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌نماید. علاوه بر این موجب کاهش التهاب مغزی گردیده و نشانگرهای خاصی از بیماری پارکینسون را نیز مهار می کند

این تیم تحقیقاتی برای انجام این بررسی به مطالعه‌ای ۱۲ هفته‌ای بر روی ۶۰ نفر از افرادی که با مشکل اضطراب و افسردگی مواجه بودند، به صورت کنترل شده در دو گروه و با استفاده از عصاره‌ی گیاه زعفران پرداختند.

برای این کار به هر یک از شرکت کنندگان کپسولی حاوی ۵۰ میلی‌گرم زعفران و یا یک کپسول دارونما، برای مدت ۱۲ هفته و به صورت ۲ بار در روز داده می‌شد. آن‌ها همچنین در طول دوره و در هفته‌های اول، ششم و دوازدهم به پرسشنامه افسردگی بک (BDI) و همچنین پرسشنامه اضطراب بک (BAI) پاسخ می‌دادند.

با اینکه تنها ۵۴ شرکت کننده این مطالعه را تکمیل نمودند؛ اما نتایج بررسی‌ها نشان داد افرادی که از زعفران استفاده کرده بودند، تغییرات قابل توجه و چشمگیری را در روند پاسخنامه‌های مربوط به پرسشنامه‌های BDI و BAI داشتند.

بر اساس یافته‌های این تحقیق، پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که مصرف مکمل‌های زعفران تأثیرات قابل توجهی را در درمان افسردگی و اضطراب به همراه خواهد داشت. البته باید توجه داشت که مطالعات گذشته نیز بر تأثیرات مثبت زعفران بر این بیماری‌ها صحه گذاشته بودند. مطالعات نشان می‌دهند که مصرف زعفران می‌تواند حتی از داروهای ضد افسردگی همانند فلوکستین (Prozac) نیز اثرات بهتری داشته باشد، با این تفاوت و مزیت که عملکردی سریع تر داشته و از خود عوارض جانبی بر جا نخواهد گذاشت.

زعفران، چیزی بیشتر از تنها یک ادویه

بیشترین موارد استفاده از زعفران در آشپزی می‌باشد. این ادویه از گل‌های گیاه زعفران به دست می‌آید. قسمت‌های خاص مورد نیاز را از گل‌های این گیاه، به وسیله‌ی دست و با دقت استخراج نموده و خشک می‌نمایند و همان‌طور که می‌دانید، این فراورده به عنوان یکی از گران‌ترین ادویه‌های دنیا به شمار می‌آید. زعفران در خاورمیانه و بخش‌هایی از اروپا رشد می‌کند، اما بیشتر در ایران، هند و یونان کشت می‌شود. زعفران برای اهداف دیگری همچون در رنگ پارچه و صنایع عطرسازی نیز استفاده می‌گردد. علاوه بر این‌ها زعفران برای اهداف دارویی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد که از جمله‌ی آن‌ها به چند مورد زیر می‌توان اشاره نمود:

زعفران به کاهش وزن کمک می کند

زعفران می‌تواند با ایجاد حس سیری و کاهش میان وعده‌ها، به کاهش میزان وزن در افراد کمک کند. تحقیقات نشان داده زنان دارای اضافه وزن که از یک کپسول زعفران ۱۷۶/۵ میلی‌گرمی استفاده می‌کنند نسبت به همتایانشان که از دارونماها استفاده کرده‌اند، کاهش وزن بیشتری را تجربه می‌کنند. همچنین میزان مصرف غذا در این افراد نیز کمتر می‌گردد.

تحقیقات نشان داده زنان دارای اضافه وزن که از یک کپسول زعفران ۱۷۶/۵ میلی‌گرمی استفاده می‌کنند نسبت به همتایانشان که از دارونماها استفاده کرده‌اند، کاهش وزن بیشتری را تجربه می‌کنند

زعفران به رهایی از سندرم پیش از قاعدگی (PMS) کمک می کند

مطالعات بر روی بانوان نشان می‌دهد آن‌هایی که از کپسول‌های ۱۵ میلی‌گرمی زعفران به صورت دو بار در روز استفاده می‌کنند، علائم PMS عاطفی و فیزیکی در آن‌ها حذف شده و یا کاهش می‌یابد. همچنین مکمل زعفران موجب کاهش علائم افسردگی خواهد شد.

دانشمندان بر این عقیده‌اند که این اثرگذاری به دلیل توانایی زعفران در تحریک تولید سروتونین می‌باشد. بیشتر علائم PMS به دلیل اختلال سروتونین در برخی موارد در چرخه‌ی ماهیانه است.

زعفران عملکرد خوب مغز را حفظ می کند

کروسین، بخش (مولکول) فعال زعفران، سلول‌های مغز را جوان و سالم نگه می‌دارد. همچنین از سلول‌های مغز در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌نماید. علاوه بر این موجب کاهش التهاب مغزی گردیده و نشانگرهای خاصی از بیماری پارکینسون را نیز مهار می کند.منبع:تبیان

فلوشیپ قرنیه و گلوکوم عنوان کرد:

بیماری آب سیاه از مهم‌ترین علل نابینایی در ایران و جهان

دبیر علمی سی و سومین کنگره سالیانه انجمن چشم پزشکی ایران گفت: بیماری آب سیاه یا گلوکوم جزو علل مهم نابینایی هم در ایران، هم در سایر نقاط دنیا است.

به گزارش خبرگزاری مهر، نوید نیلفروشان فلوشیپ قرنیه و گلوکوم اظهار داشت: بین ۵۰ تا ۶۰ درصد این افراد از مشکل بینایی خود خبر ندارند و باید برای پیشگیری از عوارض غیر قابل جبران آن، معاینات دوره‌ای و غربالگری مناسب از افراد با احتمال خطر بیشتر لازم است انجام شود.

وی تاکید کرد: معاینات دوره‌ای و غربالگری‌های مناسب برای گروه‌های سنی مختلف می‌تواند در بسیاری از بیماری‌های دیگر چشمی تشخیص و درمان به موقع را به همراه داشته باشد و به میزان زیادی بار مالی بر سیستم درمان را کاهش دهد.

نیلفروشان گفت: اگر افراد در خانواده خودشان شاهد برخی از بیماری‌های چشمی هستند باید بیشتر مورد توجه قرار گیرند.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: بیماری‌های ناشی از تغییرات سنی شبکیه هم از موارد مهمی است که می‌تواند سبب اختلالات بینایی و کم بینایی در سنین بالا شوند.

وی تاکید کرد: موضوع تنبلی چشم در اطفال و عدم معاینات معمول برای این افراد می‌توان منجر به اختلالات دائمی در بینایی آنها شود.

نیلفروشان اظهار داشت: کنگره سالیانه چشم پزشکی که امسال سی و سومین دوره آن را برگزار می‌کنیم مهم‌ترین و بزرگترین کنگره چشم پزشکی ایران محسوب می‌شود که توسط انجمن چشم پزشکی برگزار می‌گردد.

وی، ارائه آخرین دستاوردها و یافته‌های چشم پزشکی دنیا به همراه مرور روش‌های متداول در تشخیص و درمان را از مهم‌ترین اهداف این کنگره اعلام کرد.

نیلفروشان افزود: در این کنگره سعی شده به نقش هوش مصنوعی و تحولی که می‌توانند در سال‌های نه چندان دور در عرصه چشم پزشکی ایجاد کنند پرداخته شود.

وی، جشنواره فیلم و عکس را از برنامه‌های دیگر این کنگره اعلام کرد و گفت: ۱۳ فیلم و بیش از ۵۰ عکس در این کنگره ارائه و جایزه‌ای به برگزیدگان اول تا سوم اعطا می‌شود.

نیلفروشان ادامه داد: برگزاری کارگاه‌های آموزشی و سمپوزیوم از جمله برنامه‌های این کنگره است.

وی افزود: گروه‌های مختلفی که در این کنگره حضور دارند شامل ۶ گروه اصلی قرینه و سگمان قدامی، سگمان خلفی (رتین و شبکیه)، استرابیسم (انحراف چشم) و نرو افتالمولوژی، گلوکوما، پلاستیک و ترمیمی چشم و یوئیت است.

نیلفروشان اظهار داشت: گروه قرنیه ۳ سمپوزیوم و ۱۲ کارگاه آموزشی، گروه شبکیه ۳ سمپوزیوم و ۶ کارگاه آموزشی، گروه استرابیسم ۲ سمپوزیوم و ۴ کارگاه، گروه گلوکوم ۱ سمپوزیوم و ۴ کارگاه، گروه پلاستیک و ترمیمی ۳ کارگاه آموزشی و ۱ سمپوزیوم و همچنین گروه یوئیت یک سمپوزیوم و ۲ کارگاه را برگزار می‌کنند.

وی تاکید کرد: در روز اول کنگره سه ساعت برنامه برای پزشکان جوان با محوریت آشنایی با شبکه‌های اجتماعی برای بروز ماندن اطلاعات و نحوه تبلیغات شغلی و مقابله با استرس‌های کاری و حفظ سلامت فردی برگزار خواهد شد. همچنین در صبح تا ظهر یکی از روزهای این کنگره برای پرستاران هم برنامه آموزشی مدون شامل بیماری شایع چشم پزشکی و نحوه مراقبت از آنان خواهیم داشت.

وی بیان داشت: در ارتباط با موضوعات پزشکی قانونی هم کارگاه‌های آموزشی در نظر گرفته شده که مسائل مرتبط مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد.

سی و سومین کنگره سالیانه انجمن چشم پزشکی ایران ۷ تا ۱۰ آبان ۱۴۰۳ در سالن همایش‌های رازی تهران برگزار می‌شود.

محققان پی بردند:

ورزش در تعطیلات آخرهفته هم می تواند احتمال ۲۰۰ بیماری را کاهش دهد

یک خبر خوب برای افرادی که تلاش می کنند ورزش منظم را در هفته کاری پرمشغله خود جای دهند، وجود دارد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تمرینات در تعطیلات آخر هفته به اندازه ورزش روزانه برای سلامت کلی فرد مفید است.

محققان گزارش دادند افرادی که تمام ورزش‌های توصیه شده هفتگی خود را در یک یا دو روز انجام می‌دهند تقریباً به اندازه افرادی که تمرینات خود را به طور مساوی در طول هفته پخش می کنند سالم هستند.

محققان دریافتند که هر دو گروه به طور مشابه با خطر کمتر ابتلاء به بیش از ۲۰۰ بیماری احتمالی در ۱۶ دسته، از بیماری‌های قلبی و گوارشی گرفته تا سلامت روان و بیماری‌های مغزی، روبرو بودند.

دکتر «شأن خورشید»، یکی از محققین ارشد و متخصص قلب و عروق در مرکز بیمارستان آریتمی های قلبی ماساچوست، گفت: «از آنجایی که به نظر می‌رسد مزایای مشابهی برای ورزش در آخر هفته در مقایسه با فعالیت منظم وجود دارد، ممکن است حجم کل فعالیت، به جای الگوی نظم، بیشترین اهمیت را داشته باشد.»

محققان گفتند دستورالعمل‌ها حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید را در هفته توصیه می کنند.

اما اینکه چگونه یک فرد هر هفته آن دقایق را دریافت می کند، یک سوال باز باقی مانده است. آیا بهتر است روزانه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش کند یا اینکه یک فرد می‌تواند تمام این فعالیت بدنی را در چند روز جمع آوری کند و فاصله بین تمرینات طولانی‌تر باشد؟

برای این مطالعه، محققان داده‌های نزدیک به ۹۰۰۰۰ شرکت‌کننده در یک پروژه تحقیقاتی بهداشتی در حال انجام در بریتانیا را تجزیه و تحلیل کردند. شرکت کنندگان از دستبند مچ دستی استفاده می‌کردند که کل فعالیت بدنی آنها را در طول یک هفته ثبت می‌کرد.محققان شرکت کنندگان را بر اساس اینکه چگونه ۱۵۰ دقیقه تمرین هفتگی خود را انجام دادند، به عنوان ورزشکاران آخر هفته، ورزشکاران ثابت منظم یا غیرفعال دسته بندی کردند.نتایج نشان می‌دهد که هر دو الگوی فعالیت بدنی منظم و ورزشکار آخر هفته با خطرات قابل توجه کمتر ابتلاء به ۲۶۴ بیماری مختلف در مقایسه با عدم تحرک همراه بودند.

به عنوان مثال، ورزش آخر هفته و ورزش منظم به ترتیب با ۲۳ و ۲۸ درصد کاهش خطر ابتلاء به فشار خون بالا و ۴۳ و ۴۶ درصد کاهش خطر ابتلاء به دیابت مرتبط بود.

خورشید در بیانیه خبری بیمارستان گفت: «نتایج نشان می‌دهد که فعالیت بدنی به طور کلی برای کاهش خطر بیماری‌ها در آینده، به‌ویژه بیماری‌های قلبی متابولیک مفید است. بیماران باید تشویق شوند تا با استفاده از هر الگوی که ممکن است برای آنها بهترین کارکرد را داشته باشد، در فعالیت بدنی شرکت کنند.»

به این ۶ دلیل به جای آب سرد آب گرم بنوشید

گرچه انتخاب اکثر ما برای رفع عطش، نوشیدن آب سرد است، اما مزیت‌های سلامتی آب گرم در مقابل آب سرد کاملا اثبات شده است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، آب گرم می تواند کمک بزرگی برای سیستم گوارش شما باشد. آب سرد به جامد کردن چربی غذاها کمک می کند و فرایند هضم را کند می نماید اما آب گرم به شیوه ای کاملا برعکس عمل می کند و ضمن بهبود فرایند هضم، کمک بزرگی برای جذب بهینه مواد مغذی است. نوشیدن آب گرم از ابتلا به یبوست نیز پیشگیری می کند.

این نکته ثابت شده که عادت به نوشیدن آب گرم، می تواند منجر به بهبود وضعیت گوارش و فرایند هضم شود:

افزایش کیفیت خواب

اگر با مشکلات خواب مواجه هستید و به راحتی به خواب نمی روید، نوشیدن آب گرم پیش از به تختواب رفتن می‌تواند به بهبود خواب کمک کند. آب گرم دمای داخلی بدن را افزایش می‌دهد که این شرایط به آرامش و شل شدن بدن، آرامش اعصاب و احساس خواب آلودگی و آرامش کمک می کند.

جلوگیری از پیری زودرس

نوشیدن آب گرم برای پوست نیز خوب است. این کار به حذف سموم و دیگر ناخالصی ها از بدن کمک می کند. سموم مختلفی در پیری زودرس و برخی مشکلات سلامت نقش دارند. همچنین، نوشیدن آب گرم به ترمیم سلول های پوست کمک می کند و از این رو، در جوان سازی و بهبود قابلیت ارتجاعی پوست نقش دارد.

بهبود سیستم گوارش

آب گرم می تواند کمک بزرگی برای سیستم گوارش شما باشد. آب سرد به جامد کردن چربی غذاها کمک می کند و فرایند هضم را کند می نماید اما آب گرم به شیوه ای کاملا برعکس عمل می کند و ضمن بهبود فرایند هضم، کمک بزرگی برای جذب بهینه مواد مغذی است. نوشیدن آب گرم از ابتلا به یبوست نیز پیشگیری می کند.

ایمن کردن سیستم تنفسی

مصرف آب گرم می تواند برای سیستم تنفسی شما مفید باشد. آب سرد در این میان، باعث تخریب مخاط می شود و خطر ابتلا به عفونت های تنفسی و مشکلات ریزش مو را افزایش می دهد. در مقابل، اب گرم گلو را تسکین داده و کاهنده هر گونه تحریک است.

بهبود دهنده سیستم ایمنی بدن

مصرف آب سرد باعث کاهش گردش خون می شود در حالیکه آب گرم خاصیت کاملا برعکس دارد. افزایش گردش خون در نتیجه نوشیدن آب گرم باعث می شود بسیار سریع تر از سموم بدن خلاص شوید.

تسکین درد

اگر دچار سردرد یا التهاب در بدن شده اید، نوشیدن آب گرم بسیار توصیه می شود. از آنجا که آب گرم جریان خون به بافت ها را افزایش می دهد، باعث تسکین انقباضات ماهیچه ای می شود. نوشیدن آب گرم برای از بین بردن دردهای ماهیچه ای بسیار مفید است.منبع: آوای سلامت

فواید یوگا برای سلامت روان

یوگا که توسط میلیون‌ها نفر در سراسر جهان انجام می‌شود، مجموعه‌ای از تمرینات جسمی و ذهنی با هزاران سال قدمت است که در برخی کشورها و مناطق دنیا، ریشه‌های معنوی و فلسفی دارد.

به گزارش ایسنا، بسیاری از کسانی که این تمرینات را انجام می دهند به ویژه در ایالات متحده به دنبال مزایای جسمی آن هستند در حالی که مطالعات نشان داده است یوگا همچنین فواید قدرتمندی برای بهبود سلامت روان ما دارد.

فواید روانی یوگا

انواع مختلفی از یوگا وجود دارد. نوعی که بیشتر در ایالات متحده انجام می شود هاتا یوگا است که ترکیبی از حالت های فیزیکی و تنفس آگاهانه است. یوگا می تواند تعادل، انعطاف پذیری، دامنه حرکتی و قدرت را بهبود بخشد. همچنین می تواند سلامت روان را افزایش دهد، اگرچه اندازه گیری این مزایا دشوارتر است. طبق بسیاری از مطالعات، یوگا می تواند فوائد زیر را داشته باشد:

- مواد شیمیایی مفید مغز را آزاد کند: بیشتر ورزش کردن باعث ترشح مواد شیمیایی «احساس خوب» در مغز می شود. این مواد شیمیایی تقویت کننده خلق و خوی شامل پیام رسان های مغزی مانند دوپامین، سروتونین و نورایی نفرین است. اگرچه حرکات یوگا آهسته و کنترل شده است اما همچنان ضربان قلب شما را بالا می برد، ماهیچه ها سخت کار می کنند و ترشح مواد شیمیایی مغز را تحریک می کنند. در نتیجه یوگا می تواند شما را شادتر کند.

- افسردگی را کاهش می دهد: مطالعات نشان می دهد که یوگا می تواند افسردگی را کاهش دهد. محققان دریافته‌اند که یوگا با سایر درمان‌ها مانند دارو درمانی و روان‌درمانی قابل مقایسه است. یوگا معمولاً ارزان است و بدون شک عوارض جانبی مشابه بسیاری از داروها را ایجاد نمی کند. حتی می تواند برای افرادی که دارای اختلال افسردگی اساسی هستند نیز مفید باشد. با این حال نحوه استفاده از یوگا برای درمان افسردگی نیاز به مطالعات بیشتری دارد زیرا آزمایشات کنترل شده زیادی در این زمینه وجود ندارد.

- استرس را کاهش می دهد: وقتی آمریکایی‌ها به یک نظرسنجی درباره اینکه چرا یوگا انجام می‌دهند، پاسخ دادند، ۸۶ درصد از آنها گفتند که این کار به مقابله با استرس کمک می کند. سفت شدن و شل شدن عضلات می تواند تنش را کاهش دهد.

- اضطراب را کاهش می دهد: یوگا می تواند اضطراب را بهبود بخشد. تمرین تنفسی که در یوگا گنجانده شده است ممکن است به ویژه موثر باشد، زیرا بین اضطراب و مشکلات تنفسی رابطه وجود دارد. اگر اختلال اضطرابی بیمارگونه در شما تشخیص داده شده است، یوگا به تنهایی ممکن است کمک چندانی نکند. با این حال، برخی از روانشناسان از یوگا برای تکمیل سایر اشکال درمانی استفاده می کنند.

- خواب را بهبود می بخشد: تحقیقات نشان می دهد که یوگا می تواند خواب را بهبود بخشد. این ممکن است به ویژه برای افراد مسن صادق باشد. در یک مطالعه روی شرکت کنندگان یوگا بالای ۶۰ سال، شرکت کنندگان افزایش کیفیت و کمیت خواب خود را گزارش کردند.

- زندگی اجتماعی را تقویت می کند: اگر در یک کلاس یوگا حضوری شرکت می کنید، ممکن است از تعامل با دیگران در گروه خود بهره مند شوید. روابط اجتماعی می تواند بر سلامت روانی و جسمی تأثیر مثبت بگذارد. همچنین هماهنگی با دیگران، دارای مزایای اجتماعی منحصر به فردی است. حرکت و نفس کشیدن همزمان با دیگران می تواند به شما احساس تعلق دهد و پیوند با گروه را تقویت کند.- سایر عادات سالم را ترویج می دهد: اگر یوگا انجام می دهید، احتمالاً غذاهای سالم تری انتخاب می کنید. یوگا همچنین ممکن است دروازه ای برای سایر انواع فعالیت بدنی باشد. همچنین قرار گرفتن در معرض سایر افراد سالم می تواند شما را ترغیب کند که تغییرات مثبت دیگری در سبک زندگی ایجاد کنید.علاوه بر این فواید، یوگا ممکن است برای کسانی که سعی در کاهش وزن، ترک سیگار و مدیریت بیماری های مزمن دارند، مفید باشد.

چگونه از یوگا برای بهبود سلامت روان خود استفاده کنیم؟

بهترین راه برای یادگیری یوگا، کار کردن با یک معلم واجد شرایط است، چه در یک جلسه خصوصی و چه به صورت گروهی. یک معلم یوگا می‌تواند ژست‌های شما را اصلاح کند و به شما نشان دهد که در صورت لزوم چگونه آنها را اصلاح کنید.

همچنین می توان یوگا را به صورت آنلاین یا از روی کتاب یا DVD یاد گرفت. اما بهترین راه برای جلوگیری از آسیب، شرکت در کلاس حضوری یوگاست. هنگامی که اصول اولیه را به دست آوردید، می توانید از کتاب ها و فیلم ها برای کمک به تمرین استفاده کنید.

خطرات احتمالی

به گزارش «وب ام دی»، یوگا یک فعالیت کم خطر است، اما می تواند باعث صدمات در درجه اول رگ به رگ شدن یا کشیدگی شود. تکنیک های ضعیف، شرایط از قبل موجود یا صرفاً تلاش بیش از حد می تواند باعث آسیب شود.خطرات یوگا برای افراد مسن تر که ممکن است قدرت عضلانی کمتر و تراکم استخوان کمتری داشته باشند، بیشتر است. اگر آسیب دیدید، باید در مورد برنامه ورزشی خود با پزشک خود صحبت کنید. همچنین، هرگز نباید از تمرینات یوگا به عنوان جایگزینی برای مراقبت های پزشکی استفاده کنید.