

LỢI ÍCH CỦA VIỆC HÍT THỞ SÂU

Hít thở sâu giúp bảo vệ cơ thể chống lại các vấn đề hô hấp. Thở sâu làm nở phổi và tăng cường hoạt động của phổi.

Hít thở sâu cung cấp cho cơ thể lượng lớn oxy, mở rộng phổi và điều hòa tuần hoàn máu. Chúng ta thường không nhận ra những lợi ích sức khỏe khác nhau của hơi thở sâu. Nếu bạn gặp vấn đề trong kiểm chế tức giận, hít thở sâu có thể giúp. Vì vậy, hãy bắt đầu chú ý đến cách bạn hít thở. Hít thở sâu và sống lâu đi kèm với nhau. Dưới đây là những lợi ích sức khỏe của hơi thở sâu.

Giải độc tố

Một trong những lợi ích sức khỏe của hơi thở sâu là giải độc trong cơ thể. Một hơi thở sâu giúp giải phóng chất độc ra khỏi cơ thể, trong khi đó nếu bạn hít thở nông, các cơ quan khác phải làm thêm giờ để giải phóng độc tố.

Giảm căng thẳng

Bạn đã có một ngày làm việc căng thẳng? Có một vấn đề khiến bạn giận sôi người? Hít thở sâu giúp làm giảm sự căng thẳng và thư giãn cơ bắp. Hãy thử hít thở sâu trong khi làm việc.

Massage cơ quan bên trong

Chúng ta thường trả một khoản tiền để massage bên ngoài cơ thể mà không nhận ra rằng những cơ quan bên trong cũng cần được “nuông chiều”. Khi hít thở sâu, bạn có thể dễ dàng massage cơ quan bên trong cơ thể.

Ảnh: globul-art.com

Tăng cường sản xuất máu

Một hơi thở sâu có thể làm tăng cung cấp oxy cho cơ thể bạn, làm tăng hemoglobin trong máu. Tăng cường sản xuất máu sẽ giúp ích trong các hoạt động bình thường của cơ thể.

Có tư thế đúng

Ngày nay, nhiều người trong chúng ta đang bị mắc kẹt trên chiếc bàn làm việc. Chúng ta đều đã nghe những bài giảng về việc duy trì tư thế đúng mà không biết rằng hít thở sâu buộc chúng ta phải ngồi trong tư thế thích hợp.

Chống lại các vấn đề hô hấp

Vì vậy, phổi trở nên khỏe mạnh và miễn dịch với bệnh tật.

Kiểm soát cân nặng

Có rất nhiều cách để quản lý chế độ ăn uống và tập thể dục giúp thân hình thon thả. Bạn có biết rằng hít thở sâu cũng giúp ích trong việc kiểm soát trọng lượng? Oxy tăng thêm khiến sự trao đổi chất nhanh hơn, dẫn đến tiêu hóa chất béo nhanh hơn.

Tăng cường hệ thần kinh

Hít thở sâu cũng có lợi cho hệ thần kinh. Thêm oxy sẽ nuôi dưỡng và tăng cường não, tủy sống và tất cả các dây thần kinh lan truyền khắp cơ thể.

Tập trung tốt hơn

Cuộc sống thường gây áp lực và chúng ta luôn tìm cách để thư giãn đầu óc. Hít thở sâu giúp bạn cảm thấy thư thái và dễ tập trung vào những công việc tiếp theo.

Tăng sức chịu đựng

Hít thở sâu còn làm tăng tỷ lệ trao đổi chất. Điều này có nghĩa rằng cơ thể của chúng ta sẽ có thể hấp thụ nhiều chất dinh dưỡng hơn, từ đó sản xuất nhiều năng lượng hơn và làm tăng sức chịu đựng của bạn trong tất cả hoạt động.

