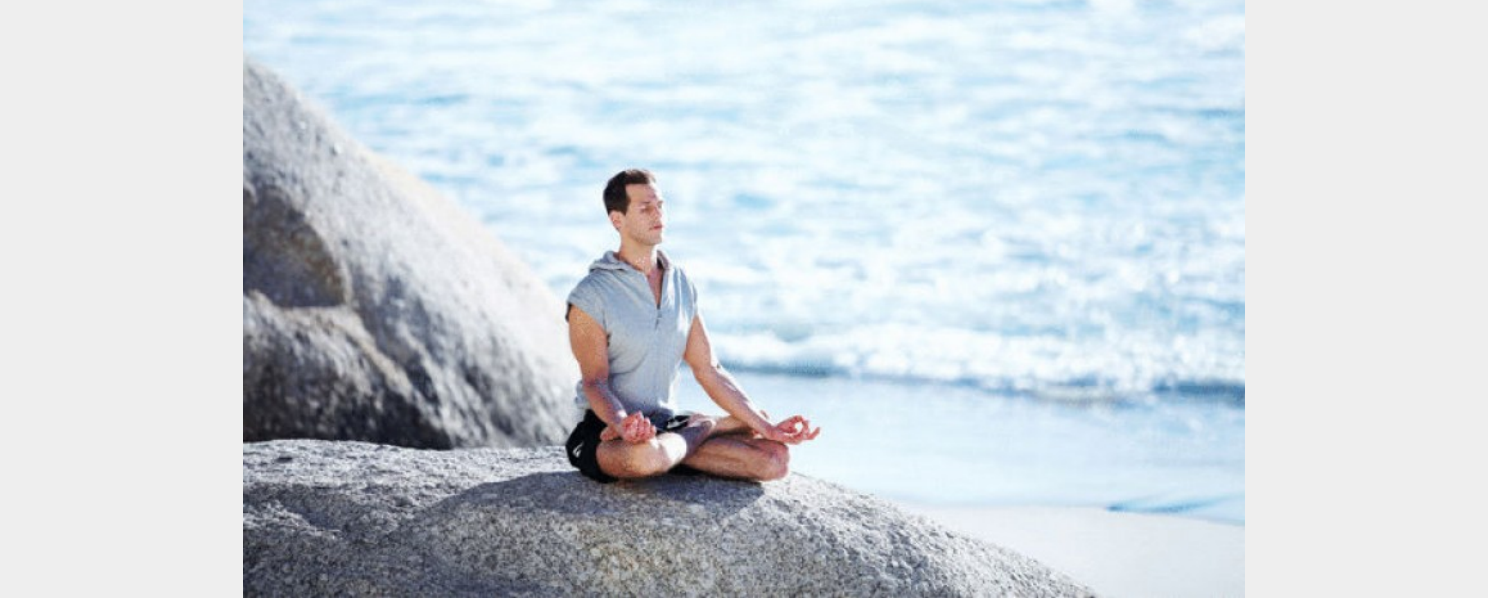


تعرف على فوائد التأمل

Posted on 2018 , 16 أكتوبر



Categories: [العلاج الطبيعي](#), [صحة](#), [طب](#), [علوم ومعارف](#)

: بواسطة

فوائد التأمل كثيرة تساعدك على الاسترخاء والتخلص من التوتر والقلق ولها تأثيرات إيجابية أخرى على الجسم والعقل أيضاً، لكن

فوائد التأمل

الأمراض العضوية

من فوائد "Medical Express" **التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب**: كشف بيان لجمعية القلب الأمريكية نشره موقع التأمل قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، عن طريق استرخاء العضلات التي تسبب انتظام الدورة الدموية، وكشف الباحثون أن التأمل يقلل من الإصابة بأمراض القلب ولكن لا ينبغي أن يحل محل العلاجات القياسية مثل الإقلاع عن التدخين،

وعلاج ارتفاع مستويات الكوليسترول، ومراقبة ضغط الدم

أن من فوائد التأمل علاج فعال للمرضى الذين يعانون من "Life hack" علاج لمرضى الزهايمر: كشفت دراسة علمية نشرها موقع الزهايمر والخرف كما أنه يعزز القدرة على التفكير والتركيز ويعزز الذاكرة والوضوح الذهني

التأمل يعالج ارتفاع ضغط الدم: وجدت دراسة أجريت على 996 شخصاً أن التأمل ساعدهم على خفض ضغط الدم المرتفع، وكان ذلك أكثر فعالية مع كبار السن، حيث ساعد التأمل في تخفيف الإشارات العصبية التي تنسق وظيفة القلب وتخفف التوتر في الأوعية الدموية وبالتالي ينخفض ضغط الدم

يساعد على تقليل الألم والتحكم فيه: الألم يرتبط في كثير من الأحيان مع حالتك الذهنية، فإذا كنت متوتراً ومجهداً يزداد الآلام، لذا فإن التأمل يساعدك على الاسترخاء الذهني وتقليل الألم، حيث أظهرت دراسة أجريت على 3500 مشارك أن الشكاوى من الألم المزمن والمتقطع تقل مع ممارسة رياضة التأمل

الأمراض النفسية

التأمل يعالج الأرق: حيث إن تقنيات التأمل تساعدك على الاسترخاء والسيطرة على الأفكار التي تأتيك قبل النوم، ويساعد على زيادة جودة النوم، وأظهرت دراسة أجريت على مجموعة من الأشخاص أن الذين مارسوا التأمل استطاعوا النوم بشكل جيد والعكس بالنسبة لغيرهم ممن لم يقوموا بممارسة رياضة التأمل

التأمل يساعد في علاج الإدمان: أظهرت الأبحاث أن التأمل يساعد الناس مدمنى الكحول على التعافى، حيث استطاعوا السيطرة على الرغبة الشديدة في شرب الكحوليات، وكذلك إدمان الطعام

يعزز الثقة بالنفس: يساعد التأمل على تطوير النفس وتعزيز الثقة، حيث كشفت دراسة أجريت على 21 امرأة مصابة بسرطان الثدي، أن تقديرهن للذات زاد بشكل كبير بعد مشاركتهم في برنامج رياضى للتأمل

التأمل يعالج الاكتئاب والتوتر النفسى: كشفت دراسة أجريت على 4600 شخصاً مارسوا رياضة التأمل وانخفض لديهم معدلات الاكتئاب