

عادات خاطئة في التنفس



في كتابه «نعمة الأوكسجين» يقدم باتريك مكياون، اكتشافاً مذهلاً تطور إلى برنامج للاستفادة من الأوكسجين لتحسين الصحة العامة لكل إنسان ولياقتة

والبرنامج الذي يتحدث عنه في هذا الكتاب، هو كيفية الاستفادة القصوى من الأوكسجين الذي يستنشقه الإنسان، عبر إدخال تغييرات بسيطة وغير مكلفة على نمط الحياة التي نعيشها، وذلك لتجنب اللجوء إلى العلاج الطبي أو العمليات الجراحية الخطرة والمكلفة

الغرض من هذا الكتاب أن نعود بالقارئ يقول المؤلف إلى الأسلوب الفطري في التنفس من أجل ديمومة الحياة. سنتعلم بعض الطرق البسيطة التي من شأنها أن تتصدى لعاداتك الخاطئة في التنفس، ونكتشف فرصاً جديدة للتمتع باللياقة البدنية التي لا بد أن لها علاقة جوهرية بالأوعية الدموية للقلب، عندئذ سوف ترى أن صحتك تتحسن عموماً، وتتمتع بفرص أفضل للحياة السليمة من دون أن تعاني المشاكل. سيتمكن الرياضيون المتمرسون أيضاً من الوصول إلى مستويات جديدة في الأداء، والمهتمون بلياقتهم البدنية سيطلقون العنان لاحتمالات غير مستغلة لديهم، وأولئك

الأشخاص الذين ما زالوا يعانون اعتلال الصحة سيتغلبون على المعوقات، وصولاً إلى نمط صحي أكثر في حياتهم

يشرح الكتاب بالتفصيل وظيفة الأوكسجين وثاني أوكسيد الكربون، وستتعلم أشياء كثيرة عن أهمية التنفس من الأنف بدلاً من الفم، فضلاً عن الأسلوب الأساسي للبدء بتغيير عادة الإفراط في التنفس. ويستكشف طريقة التنفس المثلى على نحو يؤدي إلى خسارة الوزن وتقليل مخاطر التعرض للإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024