

پزشکی فوایب و شگفتیهای فوایب انسان

خواب (خواب سبک)، دیدن رویاها، مدیتیشن (مراقبه) عمیق، هیپنوتیزم، حالت خلسه، نیایش، خیال پردازی طی روز، اشراق، خلاقیت، حافظه، یادگیری و رویاهای روشن ظاهر می گردند. امواج تتا دسترسی به اطلاعات ناخودآگاه را میسر می سازد.

۵- امواج دلتا (DELTA):

با فرکانس ۴ هرتز و یا پایینتر است. در مراحل ۳ و ۴ خواب ظاهر می گردد، در مرحله

۳- امواج آلفا (ALPHA):

با فرکانس ۸ تا ۱۲ هرتز است، در وضعیت بیداری و آرامی (آرامش خاطر)، یادگیری، خیال پردازی طی روز و معمولاً با چشمهای بسته تولید می شود، با خواب آلودگی کاهش می یابد.

۴- امواج تتا (THETE):

با فرکانس ۴ تا ۸ هرتز است، در مرحله قبل از خواب و هنگام بیداری (خواب آلودگی)، هنگام

امواج مغز انسان

۱- امواج گاما (GAMMA):

با فرکانس ۲۶ تا ۱۰۰ هرتز- در فعالیت های ذهنی پیچیده، ادراک، حل مسئله، ترس و گوش بزنگ بودن تولید می شود.

۲- امواج بتا (BETA):

با فرکانس بالای ۱۲ هرتز (معمولاً ۲۰ هرتز)- در وضعیت بیداری، افکار مضطرب، تفکر و تمرکز فعال و استدلال تولید می شود. مصرف کافئین باعث تولید امواج بتا می شود.

آهسته (SWS)(SLOW WAVE SLEEP) نیز معروف هستند.

۲- مرحله رم و یا حرکات سریع چشم (RAPID EYE MOVEMENT) (REM):

در این مرحله سیستم سمپاتیک فعال بوده و فقدان تونوس عضلات اسکلتی اتفاق می افتد.

تونوس عضلانی (MUSCLE TONE) (TONUS):

انقباضات مداوم و غیر فعال عضلات می باشد، که کمک می کند به حفظ وضعیت بدنی و تعادل بدن.

مراحل خواب بر اساس امواج مغزی مشخص می شوند.

نوار مغزی و یا الکتروانسفالوگرافی (ELECTROENCEPHALOGRAPHY) (ROENCEPHALOGRAPHY):

اندازه گیری فعالیت الکتریکی مغز (ثبت امواج مغزی) با قرار دادن الکترودهایی بر روی پوست سر و یا درون قشر مخ است. نتیجه آنالکتروانسفالوگراف یا (ELECTROENCEPHALOGRAPH) یا (EEG) و یا امواج مغزی (BRAINWAVES) می باشد.

به هر حال ما برای استراحت و سلامت فکری و جسمی به خواب احتیاج داریم و اگر مشکل بد خوابی ادامه یابد به تدریج متوجه عوارض آن خواهیم شد.

میزان فوایب مطلوب:

افرادی که کمتر از ۴ ساعت و یا بیشتر از ۸ ساعت می خوابند، احتمال اینکه دچار مرگ زودرس شوند بیشتر است (نظیر افرادی که عارضه چاقی دارند). افرادی که در ۲۴ ساعت ۸ ساعت می خوابند، عملکردشان بهبود یافته و ریسک سوانح در آنها کاهش و عملکرد سیستم ایمنی آنها بهبود می یابد. برای اطلاع از میزان خواب با توجه به سن به مقاله بهداشت خواب رجوع کنید.

فیزیولوژی فوایب:

چرخه میان خواب و بیداری در برگزیده مراحل مختلفی از خواب می باشد. خواب به دو قسمت کلی تقسیم می شود:

۱- مرحله غیر رم (NON-REM) (NREM):

هفتاد و پنج تا هشتاد درصد کل زمان خواب را به خود اختصاص داده و در آن سیستم پاراسمپاتیک فعال است. این مرحله خود به ۴ مرحله تقسیم بندی میگردد. مراحل ۳ و ۴ به خواب امواج

به قلم: دکتر رضا صادقیان
دکترای روانشناسی مشاوره از آمریکا،
همیوپاتی و طب سوزنی از کانادا

فوایب چیست؟

خواب فرایندی طبیعی است که بطور منظم در هر بیست و چهار ساعت اتفاق می افتد و در آن حالت انسان، ناهشیار و نسبت به اتفاقات اطراف خود نا آگاه است.

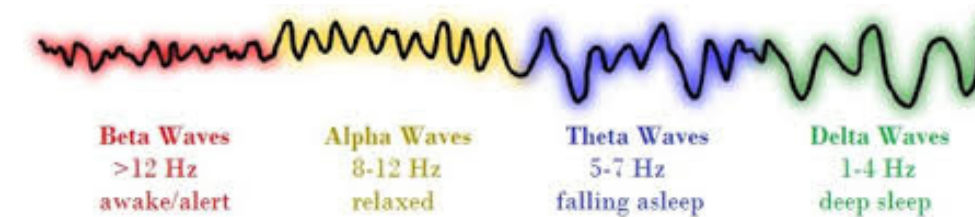
خواب حالتی از استراحت طبیعی است که در پستانداران، پرندگان، ماهی ها و در برخی بی مهرگان مشاهده میگردد. کاهش حرکات ارادی بدن، کاهش واکنش به محرکات خارجی، افزایش سرعت آنابولیسم و کاهش سرعت کاتابولیسم از خصوصیات خواب می باشند.

آنابولیسم (Anabolism):

آنابولیسم یک پروسه متابولیکی است که مولکولهای بزرگ از مولکولهای کوچک سنتز می شوند.

کاتابولیسم یا سوفت (Catabolism):

یک پروسه متابولیکی که مولکولهای بزرگ شکسته و به مولکولهای کوچک تبدیل می شوند، سپس در فرایند تنفس سلولی مورد استفاده قرار می گیرند. اغلب نیازی نیست زیاد به خوابیدن فکر کنیم، چون بخشی از زندگی عادی ما است که همه از آن برخورداریم. اما وقتی بد خواب می شویم تازه اهمیت این مسئله را در می یابیم. در واقع، بیشتر ما در طول زندگی خود چند باری در خوابیدن دچار مشکل می شویم، این مشکل (Insomnia) - بی خوابی) اغلب موقتی است و بیشتر هنگام ناراحتی و یا هیجان روی می دهد و پس از چند روز که اوضاع به حال عادی بازگشت خود به خود حل می شود.



Rosan Holistic Clinic

Rosan clinic offers a variety of holistic healthcare services to meet your needs

- طب همیوپاتی
- طب سوزنی
- دردهای مفاصل
- گردن درد
- سردرد
- میگرن
- درمان افسردگی
- درمان بی خوابی
- خستگی مزمن
- بیماری های پوستی، آگزما و پسوریازیس
- رژیم لاغری Rosan Secrets

رُزان هالستیک کلینیک

زیر نظر رُزا صادقیان

با ۱۴ سال سابقه تحقیقاتی و تخصصی در زمینه اختلالات خواب (Sleep Medicine)



- Homeopathy
- Acupuncture
- Weight Loss Program
- Holistic Nutritional Consultation

905-596-8690
Toll Free: 1-888-660-5540

www.rosanholisticclinic.com
www.rosansecrets.com

با تعیین وقت قبلی

