

# Tám Lợi Ích của Hít Thở Sâu

Hít thở sâu có thể làm giảm căng thẳng, cải thiện lưu thông máu đem lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe tuy nhiên không mấy ai chú ý đến hiệu quả của nó vì thường có thói quen thở nông, thở gấp. Dưới đây là 8 lợi ích của việc hít thở sâu đối với sức khỏe có thể bạn chưa biết.

## Giảm căng thẳng

Các hoạt động và những mối quan hệ hàng ngày có thể làm tăng mức độ căng thẳng. Nhịp thở nhanh và huyết áp cao do căng thẳng có thể ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của bạn. Hít thở sâu là một trong những cách tốt nhất để giảm căng thẳng. Khi bạn hít thở sâu, nó sẽ gửi một tín hiệu tới não giúp bạn bình tĩnh và thư giãn. Não sau đó sẽ gửi tín hiệu này đến cơ thể bạn, làm cho nó cảm thấy như đã được thư giãn.

## Giảm lo âu

Lo âu có thể nguy hiểm đến sức khỏe của bạn và có thể gây ra nhiều vấn đề về sức khỏe, bệnh tật. Hít thở sâu giúp xóa tan những phiền muộn trong tâm trí, giúp bạn tập trung, thoát khỏi sự lo lắng.

## Cải thiện lưu thông máu

Thường xuyên thở sâu cải thiện việc cung cấp oxy cho các cơ quan trong cơ thể. Cố gắng thở sâu xuống dưới bụng của bạn để tăng cường cung cấp oxy cho các cơ quan, hỗ trợ sự phát triển chung của cơ thể.

## Giúp giải độc

Hít thở sâu giúp lọc rửa chất độc tích lũy từ cơ thể của bạn cũng giống như việc bạn uống nước lọc.

## Thư giãn và giảm đau cho cơ thể

Thở sâu tạo ra endorphines (chất giảm đau tự nhiên) cho cơ thể. Nó cũng giúp thư giãn cơ bắp, một nguyên nhân chính của lưng, cổ và đau dạ dày. Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng hít thở sâu cũng có thể có lợi người bị hen suyễn.

## Giảm huyết áp

Theo một nghiên cứu công bố trên tạp chí The Lancet, các bệnh nhân tim mạch thở nông khoảng 12-14 hơi/phút (6 hơi thở mỗi phút được xem là tối ưu) có nhiều nguy cơ thiếu oxy trong máu, có thể làm giảm xương cơ và chức năng chuyển hóa, dẫn đến teo cơ. Các bài tập thở sâu thường xuyên đã được chứng minh giúp làm giảm huyết áp.

## Cải thiện thể chất và tinh thần

Thở sâu làm tăng mức độ oxy trong máu, tăng cường sức khỏe bằng nhiều cách khác – làm chậm nhịp tim của bạn, cải thiện lưu thông máu, hạ huyết áp và giúp tiêu hóa. Tất cả điều này sẽ giúp cải thiện thể chất và tinh thần chúng ta.

## Thư giãn ruột

Các nghiên cứu đã cho thấy hít thở sâu giúp thư giãn ruột trong việc di chuyển bên ruột. Vì vậy, nếu bạn đang gặp rắc rối với đi tiêu thì hãy thử hít hơi thật sâu trong khi bạn đang trong nhà vệ sinh