

הערכות ותגובה בתקופת הקורונה

בימים אלו ישנה חשיבות ראשונה במעלה למערכת חיסונית איתנה ואנו צריכים לפעול בכל הדרכים העומדות לרשותנו על מנת לחזק ולשפר את תפקודה.



בעשותנו כך אנו מאפשרים קצת יותר שליטה שלנו על הבריאות הן ברמה הפיזית והן ברמה הרגשית קצת יותר שליטה במחשבות, בפחדים, בחרדות, ברגשות שמחשבות אלו מעוררות, כל זה חיוני בוודאי בתקופה של עד שימצא חיסון אפקטיבי או טיפולים תרופתיים. למעשה החיזוק של המערכת החיסונית חשוב גם בגלל הסיכוי להיווצרותם של סוגי נגיפים שונים חדשים כפי שקורה עם וירוסים כגון השפעת.

עד כמה שהדבר תלוי בנו ישנה חשיבות לתת לגופנו תנאים טובים יותר להתמודד עם חשיפה למגוון וירוסים. זאת מכיוון שאיננו יכולים ואיננו רוצים להיות בבידוד מאנשים ומהסביבה הטבעית בה ישנם גם חיידיקים טובים החיוניים לתפקודה של המערכת החיסונית, להגנה עלינו ולשמירה על חיינו.

מה שאנו יכולים לעשות בתקופת הקורונה, לאחריה ובכלל הוא בשני תחומים הקשורים האחד בשני: הלחצים הפיזיים והלחצים הרגשיים. מחקרים מראים שללחצים אלו השפעה ישירה ומשמעותית על תפקוד המערכת החיסונית

בתחום הלחצים הפיזיים

המפתח הוא לשפר את התקשורת והעברת המידע בין המוח לגוף, באמצעות הורדת לחצים מערכת העצבים ובכך נשפר את תפקוד המערכת החיסונית בניהול המוח. השימוש ב Respine4u מאפשר לנו לקחת את היוזמה והשליטה לידיים, לא להזניח, לא לשים בצד לא לחכות שיכאב משהו, פשוט להפחית לחצים.

בתחום הלחצים הרגשיים, המתח והחרדות

החוויה של סטרס רגשי הנובע מאילוצי אורח החיים מוכרת לנו. כעת מתווסף לה מתח רגשי שנובע מהפחד להידבק, להיות חולים או חלילה להיות מאושפז במצב קשה ואפילו פחד מוות. אנחנו בלחץ כי עדיין לא נמצא החיסון.

המחשבות והרגשות המתלווים לכל אלו מחלישים את המערכת החיסונית וחשוב לכן למצוא זמן משמעותי לפחות שעה ביום לשחרור הלחצים הרגשיים. השימוש ב Respine4u מאפשר רגיעה, מנוחה, הקלה ומדיטציה וכיול המחשבות לשיפור המצב הרגשי.



צוות Respine4u מאחל לכם בריאות ושנצא מהמצב הזה מחוזקים.
זמינים עבורכם – info@respine4u.com לכל שאלה
[קישור לדף המסרים באתר](#)

מסר זה נכתב על ידי צוות Respine4u בהתבסס על ידע וניסיון מעשי שנצבר משנת 2006, בתחום כאבי הגב ומערכת העצבים.

המידע המוגש כאן על ידי חברת גיבוי יומי בע"מ, יצרנית מוצר הנוחות Respine4u שפותח לשימוש ביתי מסופק למטרות חינוך, בידור, העשרה ומיועד לשיתוף ידע ומידע בלבד.

מידע זה אינו מהווה תחליף לייעוץ מקצועי ו/או טיפול מכל סוג. חברת גיבוי יומי בע"מ אינה לוקחת שום אחריות על השימוש או אי השימוש במידע זה.

המידע אמנם מיועד לעודד אותך למודעות לבריאות בכלל ובפרט אך בכל הנוגע לבריאות גופך יש להתבסס על מאפייני אורח החיים שלך, הלמידה העצמית והמחקר שלך ובשיתוף שלך עם אנשי מקצוע מומחים בתחום הבריאות.