

7 طرق لزيادة مستويات الأكسجين في الجسم بشكل طبيعي

كتبه موقع لافيدا | 10 سبتمبر، 2020



ترجمة وتحرير: نون بوست

في الحقيقة، مع وجود بيئة سامة، تفقد خلايا الجسم الأكسجين لأنها لا تملك الطاقة اللازمة لإصلاح الجسم. يمكن أن يؤدي انخفاض مستويات الأكسجين إلى إضعاف جهاز المناعة مما يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالأمراض والأوبئة.

يمنحك وجود المزيد من الأكسجين في الجسم مزيدًا من الطاقة والحيوية والشباب، حيث ستكون لديك قدرة أكبر على المقاومة. تنجم مستويات الأكسجين المنخفضة عادةً عن تدهور الحالة البدنية أو سوء التغذية، والتي يمكن أن تتحسن بمرور الوقت والجهد. يمكن أن يشير انخفاض مستويات الأكسجين في الدم أو نقص الأكسجة في الدم، إلى مشاكل في التنفس أو الدورة الدموية.

ماذا يحدث عندما تنخفض مستويات

الأكسجين لديك؟

عندما ينخفض الأكسجين في دمك إلى ما دون مستوى معين، فقد تواجه أعراضاً على غرار الصداع أو الدوخة أو ضيق التنفس أو الارتباك أو الأرق. من بين الأسباب الشائعة لنقص تأكسج الدم هو أن تكون على ارتفاع شاهق أو أنك تعاني من فقر الدم أو متلازمة الضائقة التنفسية الحادة أو الربو أو عيوب القلب الخلقية عند الأطفال أو أمراض القلب الخلقية عند البالغين أو تفاقم مرض الانسداد الرئوي المزمن أو انتفاخ الرئة.

بالإضافة إلى ذلك، فإن مرض الرئة الخلالي والوذمة الرئوية (السوائل الزائدة في الرئتين) والأدوية، مثل بعض العقاقير المخدرة والمخدرات التي تثبط التنفس والتهاب رئوي واسترواح الصدر (انهيار الرئة) والانسداد الرئوي (جلطة دموية في أحد شرايين الرئة) والتليف الرئوي (ندوبات على مستوى الرئتين) وتوقف التنفس أثناء النوم، كلها عوامل تسبب نقص تأكسج الدم. بالطبع، ستطلب بعض هذه الحالات مزيداً من الاهتمام، وقد يوصي طبيبك بالأكسجين الإضافي. ومع ذلك، في حالة النقصان الخفيف من الأكسجين، يمكنك عادةً معالجته بشكل طبيعي عن طريق إجراء بعض التحسينات في نمط الحياة.

كيف يمكن زيادة مستويات الأكسجين في الجسم

فيما يلي ثمانية طرق لزيادة الأكسجين في الجسم بشكل طبيعي:

1. ممارسة الرياضة بشكل متكرر

لسوء الحظ، يعيش الكثير من الناس اليوم أسلوب حياة يسوده الخمول، مما يعني أن سعة الرئة لديهم ستتنخفض بسبب قلة الحركة. يمكن أن تساعد التمارين الهوائية جسمك على امتصاص المزيد من الأكسجين أثناء التنفس بعمق، كما ستطرد المزيد من ثاني أكسيد الكربون. ناهيك عن أن قلبك سيصبح أكثر صحة عن طريق ضخ المزيد من الأكسجين للعضلات وزيادة الدورة الدموية في جميع أنحاء الجسم.

عندما تبدأ ممارسة روتينية، قد تشعر بضيق في التنفس أثناء ممارسة الرياضة حيث لا يوجد لديك احتياطي تنفسي كبير. ومع ذلك فكلما زادت ممارسة الرياضة، زادت سعة رئتيك وزادت مستويات

الأكسجين لديك. ابدأ بثلاث جلسات على الأقل لمدة 30 دقيقة من التمارين الهوائية المتوسطة إلى الشديدة في الأسبوع. تأكد من دمج تدريب الوزن أيضا لتمارين الجسم بالكامل.

الدراسات لم تكن قاطعة حول قدرة النباتات على تنقية الهواء في المنازل

2. تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالأكسجين

إذا كنت تأكل بشكل أساسي الأطعمة المصنعة أو المطبوخة، فلن تحصل على فوائد مضادات الأكسدة الموجودة في الفواكه والخضروات النيئة. يحتوي الطعام النيء على طاقة حيوية أكثر، مما يزيد من مستويات الأكسجين في الدم. من جهة أخرى، يساعد الهيموجلوبين، وهو بروتين موجود في خلايا الدم الحمراء، على حمل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم. إذا كنت ترغب في زيادة مستويات الأكسجين لديك، فتأكد من تناول الأطعمة الغنية بالهيموجلوبين، بحيث يكون لديك عدد أكبر من خلايا الدم الحمراء.

وفقًا لجامعة هارفارد هالت الطبية، فإن بعض العناصر الغذائية المحددة تزيد من إنتاج خلايا الدم في الجسم، ونذكر أهمها مليميغرامين من النحاس، 18 مليميغراما من الحديد، خمسة آلاف وحدة من فيتامين أ، سبعة مليميغرامات من الريبوفلافين (فيتامين بي 2)، 20 مليميغراما من النياسين (فيتامين ب 3)، عشرة مليميغراما من فيتامين بي 5، مليميغرامين من فيتامين بي 6، 400 ميكروغرام من حمض الفوليك (فيتامين بي 9) وستة ميكروغراما من الكوبالامين (فيتامين بي 12).

بالإضافة إلى هذه العناصر الغذائية، وقع التفطن إلى أن فيتامين سي و دي و كي، وكذلك الكالسيوم والكاروم والمغنيسيوم والفوسفور والبوتاسيوم، يساهمون في تنظيم مستويات الأكسجين في الدم. في المقابل، تشمل الأطعمة الغنية بالمعادن التي تزيد من نسبة الهيموجلوبين على كبد البقر والمحار وسرطان البحر والديك الرومي والسلمون والشوكولاتة والبطاطس والكاجو وبذور السمسم. يساعد الحديد على زيادة الأكسجين في الدم، ويأتي في شكلين: حديد الهيم وحديد غير الهيم.

تحتوي المنتجات الحيوانية على غرار لحم البقر والمحار والبط ولحم الضأن على حديد الهيم، في حين أن الفواكه والخضروات والحبوب لا تحتوي على الهيم. توصي [العهاد الوطنية للصحة](#) بتناول 1.8 مرة من الكمية القياسية من الحديد إذا كانت تأتي حصريًا من مصادر الحديد غير الهيم.

تمثل الأطعمة الغنية بالفيتامينات التي تزيد من نسبة الهيموجلوبين في منتجات الألبان والبيض والبطاطا الحلوة والسبانخ والجزر واليقطين ولحم البقر والمأكولات البحرية والدجاج والديك

الرومي والحبوب وعين الجمل. إضافة إلى كل ذلك، نجد أيضا فطر شيتاكي وبذور زهرة عباد الشمس والملوز وكبد البقر والخضروات والافوكادو والحمص.

3. ضع نباتات حول منزلك

في حين أن [الدراسات](#) لم تكن قاطعة حول قدرة النباتات على تنقية الهواء في المنازل، إلا أن الأبحاث تظهر أن النباتات الداخلية يمكن أن تهدئ الجهاز العصبي الودي. بفضل هذا، سيبدأ تنفسك في التباطؤ، مما يسمح بدخول المزيد من الأكسجين إلى رئتيك. ناهيك عن أن النباتات تضيف الدفء والسعادة إلى أي بيئة منزلية، حيث يمكن لمزاج أفضل أن يحدث فرقا كبيرا في صحتك العامة.

4. ممارسة تمارين التنفس

ربما تكون هذه إحدى أفضل الطرق لزيادة مستويات الأكسجين. يمكن أن تؤدي تمارين التنفس أيضا إلى خفض الكورتيزول وتقليل الأرق الذهني. يساعد براناياما، أو التنفس اليوغي، على زيادة مستويات الأكسجين لأن أنفاسك تصبح أعمق وأبطأ بكثير. تساعد هذه الممارسة على تنقية الجسم عن طريق طرد المزيد من الكربون، مما يجعل الدم أقل سمية. للقيام بهذا التمرين، يجب أن تتنفس بعمق من حجابك الحاجز والزفير ببطء.

استنشق من أنفك لمدة ست ثوانٍ على الأقل واحبس الهواء لبضع ثوانٍ، ثم اتركه لمدة ست ثوانٍ أخرى. بالطبع إذا شعرت بعدم الراحة، يمكنك تقليل مقدار الوقت الذي تستنشق فيه الهواء وتحتجزه وتخرجه؛ بمرور الوقت، سيصبح الأمر أسهل. حافظ على تركيز عقلك على تنفسك، حيث تساعد اليقظة على تقليل الكورتيزول وبالتالي زيادة الأكسجين.

يمكن لمكملات البنجر زيادة مستويات الأكسجين، لأنها تحتوي على كميات عالية من النترات، التي تتحول إلى أكسيد النيتريك

5. تجنب التدخين

يجب تجنب العادات الضارة مثل التدخين، والتي لا تؤدي إلا إلى تقليل سعة الرئة ويمكن أن تسبب أمراض الرئة مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن. يتسبب التدخين أيضا في ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، مما يعني أن أعضائك ستضطر إلى العمل بجهد أكبر لنقل الأكسجين إلى جميع

أنحاء الجسم. بالإضافة إلى ذلك، يدمر التدخين الأكياس الهوائية الصغيرة في الرئتين، التي تسمح بتبادل الأكسجين. ناهيك عن أن التدخين يمكن أن يؤدي إلى السرطان لأنه يدمر الحمض النووي ويزيد من الجذور الحرة في الجسم. من المفيد معرفة أنه بعد أيام قليلة من الإقلاع عن التدخين، يشعر الناس بصحة أفضل ويمكنهم التنفس بسهولة أكبر بسبب نقص السموم التي يتم تناولها.

6. تناول المكملات التي تزيد من نسبة الأكسجين

في حين أن معظم الناس لديهم الكمية المناسبة من الأكسجين في أجسامهم للعمل، يحتاج الأشخاص المصابون بفقر الدم والأمراض الأخرى إلى المزيد من الأكسجين. قد يساعدك تناول الكثير من الفواكه والخضروات واللحوم والأطعمة الكاملة الأخرى ولكن إذا كنت لا تحصل على ما يكفي من الأطعمة الطازجة في نظامك الغذائي، فقد تكون المكملات ضرورية.

يمكن أن يكون الحديد بشكل خاص مفيداً للغاية لأنه يعزز إنتاج الهيموجلوبين في الجسم، والذي يحمل الأكسجين إلى الرئتين والأعضاء الأخرى. إذا لم تحصل على ما يكفي من الحديد، فأنت معرض لخطر الإصابة بفقر الدم، مما قد يؤدي إلى الإرهاق والضعف. كما يمكنك أيضاً التفكير في تناول سيترولين، مما يساعد على زيادة أكسيد النيتريك في الجسم. هذا يحسن من تمدد الأوعية الدموية وزيادة الدورة الدموية وتوافر الأكسجين في خلايا الجسم.

أخيراً، يمكن لمكملات البنجر زيادة مستويات الأكسجين، لأنها تحتوي على كميات عالية من النترات، التي تتحول إلى أكسيد النيتريك، مثل السيترولين، فهو يساعد على تقليل كمية الأكسجين التي يحتاجها الجسم.

7. تأمل

نظراً لأن التأمل ينطوي على إبطاء تنفسك وجعلك أكثر وعياً بطريقة تنفسك، فستتلقى بشكل طبيعي مستويات أكسجين أفضل كلما مارسته أكثر. أظهرت الدراسات أن التأمل يمكن أن يساعد في زيادة تشبع الشرايين والأكسجين في الدماغ، وكذلك خفض ضغط الدم والتنفس القاعدي. نظراً لأن الدورة الدموية تتحسن عند ممارسة التأمل، فإن زيادة تدفق الدم تسمح بمرور المزيد من الأكسجين في جميع أنحاء الجسم. وهذا فقط أحد الأسباب لبدء ممارسة التأمل بشكل منتظم!

المصدر: [لافيدا لوثيدا](#)

