அதிகாரம் 10

நுரையீரல் ஆரோக்கியம்: சுவாசிப்பது எளிது!

அவர் மூச்சு விடாமல் அறை முழுவதும் நடக்க முடியவில்லை, அவர் செல்லும் இடமெல்லாம் கூடுதல் ஆக்ஸிஜனை எடுத்துச் சென்றார். நான் அவரை டெட் என்று குறிப்பிடுவேன். டெட் ஒரு நீரிழிவு நோயாளி, நாள்பட்ட நுரையீரல் அடைப்பு நோய் (COPD) கொண்ட புகைப்பிடிப்பவர், கூடுதலாக அவருக்கு ஒரு பெரிய மாரடைப்பு ஏற்பட்டது, அது அவரை இதய செயலிழப்பை முடக்கியது. மருத்துவர்கள் டெட்டை வீட்டிற்கு ஆக்ஸிஜனுடன் அனுப்பினர், குணமடைவதற்கான நம்பிக்கை இல்லை. டெட்டை அவரது அக்கறையுள்ள நண்பர்கள் பார்க்கச் சொன்னார்கள். எட்டு இயற்கை வைத்தியங்கள் என்று நாம் அழைப்பதன் அடிப்படையில் அவரது நோய்கள் மற்றும் வரம்புகளை மாற்றியமைக்கவும் சரிசெய்யவும் வடிவமைக்கப்பட்ட வாழ்க்கை முறை தலையீடுகளை டெட்டுக்கு ஒதுக்குவதே எனது அணுகுமுறையாக இருந்தது; "தூய காற்று, சூரிய ஒளி, உணவு உட்கொள்ளல் இல்லாமை, ஓய்வு, உடற்பயிற்சி, சரியான உணவு, தண்ணீரைப் பயன்படுத்துதல், தெய்வீக சக்தியில் நம்பிக்கை - இவைதான் உண்மையான வைத்தியங்கள்." [1] இந்தக் கட்டுரையில், நான் டெட்டுக்கு வழங்கிய அறிவுரைக்கான அடிப்படையையும் அவர் அனுபவித்த முடிவுகளையும் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

உங்கள் நுரையீரல் எவ்வளவு முக்கியம்? நீங்கள் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை சாப்பிடுகிறீர்கள், ஒரு நாளைக்கு நான்கு அல்லது ஐந்து முறை தண்ணீர் குடிக்கிறீர்கள், ஆனால் ஒரு நாளைக்கு 25,000 முறை வரை சுவாசிக்கிறீர்கள்.

இது உங்களுக்குத் தெரியுமா? "இதயத்தின் துடிப்பிலும், நுரையீரலின் செயல்பாட்டிலும், உடலின் ஆயிரக்கணக்கான வெவ்வேறு சேனல்கள் வழியாகச் செல்லும் உயிருள்ள நீரோட்டங்களிலும் கடவுளின் சக்தி வெளிப்படுகிறது. வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு தருணத்திற்கும், வாழ்க்கையின் அனைத்து வசதிகளுக்கும் நாம் அவருக்குக் கடன்பட்டிருக்கிறோம். மனிதனை கீழ்நிலை படைப்புகளுக்கு மேலாக உயர்த்தும் சக்திகளும் திறன்களும் படைப்பாளரின் வரப்பிரசாதமாகும்." [2]

உங்கள் நுரையீரல் எவ்வளவு முக்கியம்?

நீங்கள் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை சாப்பிடுகிறீர்கள், ஒரு நாளைக்கு நான்கு அல்லது ஐந்து முறை தண்ணீர் குடிக்கிறீர்கள், ஆனால் ஒரு நாளைக்கு 25,000 முறை வரை சுவாசிக்கிறீர்கள் . ஒரு நிமிடம் அல்லது இரண்டு நிமிடங்கள் உங்கள் மூச்சைப் பிடித்துக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள், உங்கள் உடல் காற்றுக்காக அழுகிறது. எங்களுக்கு நல்ல உணவு பிடிக்கும், சுத்தமான தண்ணீர் பிடிக்கும், ஆனால் சுத்தமான, புதிய, உயிர்ப்பிக்கும் காற்றைப் பற்றி என்ன?

உங்கள் நுரையீரல் உங்களைச் சுற்றியுள்ள வளிமண்டலத்தை அணுக உதவுகிறது. நுரையீரல் இல்லாமல் உங்கள் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் தேவையான ஆக்ஸிஜனைப் பெற முடியாது. உங்கள் நுரையீரலுடன், நீங்கள் வெளி உலகத்துடன் தொடர்பு கொள்கிறீர்கள். நுரையீரல் கடவுளால் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது, இதனால் உங்களுக்கு எதிராக பாதுகாப்பு வழங்கப்படுகிறது.

உங்கள் சூழலில் உள்ள தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்கள். இந்த நோக்கத்திற்காக உங்கள் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு உங்கள் நுரையீரலில் மிகவும் சுறுசுறுப்பாக செயல்படுகிறது.

காலை நடைப்பயிற்சி

காலை வேளையில் புதிய காற்றில் நடப்பது மிகவும் முக்கியம். நகரத்தில் இருப்பதை விட கிராமப்புறங்களில் நடந்து செல்வது ஆரோக்கியமானது. [3] இரவில் ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்திருப்பது மிகவும் முக்கியம். [4] பகலில் புதிய காற்றுக்காக ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்திருப்பது முக்கியம். [5] 1918 ஆம் ஆண்டில், ஸ்பானிஷ் இன்ஃப்ளுயன்ஸா பரவி வந்தபோது, இந்த நாட்களில் கொரோனா வைரஸ் பரவி வந்ததைப் போலவே, மருத்துவமனை படுக்கையைப் பெற முடியாத நோயாளிகள் மருத்துவமனை புல்வெளியில் கூடாரங்களில் தங்க வைக்கப்பட்டனர். 1918 ஸ்பானிஷ் இன்ஃப்ளுயன்ஸாவிலிருந்து யார் சிறந்தவர்கள் என்று யூகிக்கிறீர்களா? நீங்கள் யூகித்தீர்களா, புதிய காற்றில் வெளியே இருப்பவர்கள். கொரோனா வைரஸ் போன்ற வைரஸ் நுரையீரல் நோய்களைத் தடுப்பது மற்றும் சிகிச்சையளிப்பது பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு, தொற்றுநோய் தடுப்பு மற்றும் சிகிச்சை குறித்த அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.

உங்கள் நுரையீரலைப் பிழிதல்

எரிவாயு [6] அல்லது மண்ணெண்ணெய் கொண்டு வீட்டிற்குள் சமைப்பதைத் தவிர்க்கவும், ஏனெனில் இது நுரையீரல் இறப்பை துரிதப்படுத்துகிறது. [7] வீட்டிற்குள் மெழுகுவர்த்திகளை எரிப்பது கூட நுரையீரலை எதிர்மறையாக பாதிக்கிறது. [8] பூஞ்சை/பூஞ்சை காளான் நுரையீரல் நோய்களை 62% அதிகரிக்கும் என்பதால், பூஞ்சை காளான் உடனான அனைத்து தொடர்பையும் தவிர்க்கவும்! [9] தண்ணீரால் சேதமடைந்த கட்டிடங்களில் பூஞ்சை காளான் வெளிப்பாடு காய்ச்சல் போன்ற நோய்களை எதிர்த்துப் போராடும் இயற்கை கொலையாளி செல்களைக் குறைக்கிறது மற்றும் நுரையீரலை சேதப்படுத்தும் அழற்சி செயல்முறைகளைத் தொடங்குகிறது. பூஞ்சை (பூஞ்சை காளான்) பிரச்சினைகள் உள்ள வீட்டில் வாழ்வது சுவாச அறிகுறிகள் மற்றும் தொற்றுகளின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. [10] பூஞ்சை காளான் பாதிக்கப்பட்ட கட்டிடத்தில் காற்றை சுவாசிக்கும்போது என் நுரையீரல் எரிவதை நான் உண்மையில் உணர்ந்திருக்கிறேன். காற்று மாசுபாட்டிலிருந்து விடுபடுவது நுரையீரல் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியம். [11] வீட்டு தாவரங்கள் உட்புற காற்று மாசுபாட்டைக் குறைக்க உதவும். [12]

நுரையீரலுக்கு உணவு

நீங்கள் என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள் என்பதன் அடிப்படையில்தான் நீங்கள் உருவாகிறீர்கள். நீங்கள் என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள் என்பது உங்கள் நுரையீரலின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கிறது. "ஒரு நாளைக்கு ஒரு ஆப்பிள் மருத்துவரை விலக்கி வைக்கிறது" என்று சொல்வதை நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கலாம். இந்த அறிவுரையைப் பின்பற்றுபவர்கள் ஒவ்வொரு மூச்சிலும் 138 மில்லிலிட்டர்கள் அதிக காற்றை சுவாசிக்கிறார்கள் என்பதை அறிந்து நீங்கள் ஆச்சரியப்படலாம். [13] மேலும், வைரஸ்களால் ஏற்படும் தொற்றுகளை எதிர்த்துப் போராட உங்கள் நுரையீரலின் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்திற்கு உதவும் முக்கியமான பைட்டோ கெமிக்கல்களை கடவுள் ஆப்பிளுக்கு வழங்கியுள்ளார். [14] உங்கள் நுரையீரலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்தும் பிற சுவையான உணவுகளில்

பின்வருவன அடங்கும்: திராட்சை, [15] வெங்காயம், [16] பூண்டு, [17] கத்தரிக்காய், [18] மற்றும் அஸ்பாரகஸ். [19]

"ஒரு நாளைக்கு ஒரு ஆப்பிள் சாப்பிட்டால் மருத்துவரைத் தவிர்க்கலாம்." இந்த அறிவுரையைப் பின்பற்றுபவர்கள் ஒவ்வொரு மூச்சிலும் 138 மில்லிலிட்டர்கள் அதிக காற்றை சுவாசிக்கிறார்கள் என்பதை அறிந்து நீங்கள் ஆச்சரியப்படலாம்.

அன்னாசிப்பழத்தில் வைட்டமின் சி அதிகமாக இருப்பதால் நுரையீரலுக்கும் இது உதவியாக இருக்கும், மேலும் இதில் ப்ரோமெலைன் எனப்படும் மிகச் சிறந்த பைட்டோ கெமிக்கல் உள்ளது. ப்ரோமெலைன் அழற்சி எதிர்ப்பு மற்றும் ஃபைப்ரோஸிஸை உடைக்க உதவுகிறது. [20,21,22,23] பொதுவாக, 80% புதிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளைக் கொண்ட உணவு நுரையீரல் நோயாளிகளுக்கு மிகவும் நன்மை பயக்கும். [24]

இப்போது, நுரையீரலுக்கு நன்மை பயக்கும் உணவுகள் இருந்தாலும், மற்றவை நுரையீரல் ஆக்ஸிஜன் பரிமாற்றத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும். இரத்த ஆக்ஸிஜன் அளவைக் குறைப்பதன் மூலமும் வீக்கத்தை அதிகரிப்பதன் மூலமும் நுரையீரலுக்கு எதிராக செயல்படுவதால், இலவச எண்ணெய்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது. [26] மேலும், சிக்கலான கார்போஹைட்ரேட்டுகளை ஜீரணிக்க விட நுரையீரலில் இருந்து கொழுப்புகளை ஜீரணிக்க அதிக ஆக்ஸிஜன் தேவைப்படுகிறது. [27] வறுக்கும்போது எண்ணெய்கள் நுரையீரல் செயல்பாட்டிற்கு மிகவும் ஆபத்தானவை, ஏனெனில் வறுக்கும்போது உணவில் ஹிஸ்டமைன்கள் அதிகரிக்கின்றன. [28] ஹிஸ்டமைன்கள் ஆஸ்துமா மற்றும் பிற நுரையீரல் கோளாறுகளைத் தூண்டுகின்றன. இதற்கும் பிற காரணங்களுக்காகவும் சீஸ் நுரையீரலுக்கு மிகவும் மோசமானது. [29] இது அதிக கொழுப்பு, புளிக்கவைக்கப்பட்டது, மேலும் இதில் ஹிஸ்டமைன்கள் உள்ளன. [15] வருட ஆஸ்துமா நோயாளி ஒரு நாள் என்னை அழைத்தார், இந்தக் கட்டுரையில் காணப்படும் பல குறிப்புகளை நான் அவர்களுக்குக் கொடுத்தாலும், அவர்களின் மனதில் மிகவும் ஆழமாகப் பதிந்தது புளிக்கவைக்கப்பட்ட பால் பொருட்களை, குறிப்பாக சீஸைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்ற அறிவுரை. ஒரு வாரத்தில், சீஸைத் தவிர்ப்பது (அவர்களின் உணவில் முக்கிய பகுதியாக இருந்தது) உலகில் அனைத்து மாற்றங்களையும் ஏற்படுத்தியது. உண்மையில், சீஸ் உட்கொள்வதை நிறுத்திய ஒரு நாளுக்குள், அவர்களின் அறிகுறிகள் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் மேம்பட்டன.

ஒவ்வொரு உணவிலும் உப்புக் குலுக்கியை உட்கொள்ளும் பழக்கம் உள்ளவர்கள், அதிக உப்பு உட்கொள்வது திசுக்களின் ஆக்ஸிஜனேற்றத்தைக் குறைத்து வீக்கத்தை அதிகரிக்கிறது, இதனால் நுரையீரல் செயல்திறன் பாதிக்கப்படுகிறது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். [30,31]

புளித்த உணவுகள் நுரையீரல் அழற்சியை அதிகரிக்கும். [32] புளித்த உணவுகள் பற்றிய எங்கள் முந்தைய கட்டுரைகளை நீங்கள் பார்க்கலாம். தீங்கு விளைவிக்கும் புளித்த உணவுகளின் சில எடுத்துக்காட்டுகள் காபி, சாக்லேட், சோயா சாஸ், வெண்ணிலா, பிரவுன் ரைஸ் சிரப், சீஸ், ஒயின் மற்றும் வினிகர். [33] மேலும், வீக்கப் பிரச்சினைகளுக்கு ஆட்டோ இம்யூன் நோய் பற்றிய அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.

புகைபிடிக்கக் கூடாது

எந்த வடிவத்திலும் புகையிலை ஒரு முக்கிய நுரையீரல் எதிரி. [34,35,36,37] கஞ்சா புகைப்பதும் நுரையீரல் ஆரோக்கியத்திற்கு கடுமையான ஆபத்தை ஏற்படுத்துகிறது. [38]

உட்கார்ந்த நிலையில் இருப்பவர்களை விட சுறுசுறுப்பாக இருப்பவர்கள் சிறந்த நுரையீரல் செயல்பாட்டைக் கொண்டுள்ளனர். [39] எப்போதும் உட்கார்ந்திருப்பது உங்கள் நுரையீரலைப் பாதிக்கிறது. மறுபுறம், சுறுசுறுப்பாக இருப்பது உங்கள் நுரையீரலை

மேம்படுத்துகிறது. [40] நிமிர்ந்த தோரணை மேம்பட்ட நுரையீரல் செயல்பாட்டிற்கு ஒரு நன்மையாகும். [41]

நடைபயிற்சி சிறந்த உடற்பயிற்சி. நாள் முழுவதும் அடிக்கடி விறுவிறுப்பான நடைப்பயிற்சி ஒரு நீண்ட நடைப்பயிற்சியை விட மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

நுரையீரல் பயிற்சிகள்

நடைபயிற்சி சிறந்த பயிற்சி. நாள் முழுவதும் அடிக்கடி விறுவிறுப்பான நடைப்பயிற்சி ஒரு நீண்ட நடைப்பயணத்தை விட மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். [42] நடக்கும்போது பயனுள்ள சுவாசப் பயிற்சிகளைச் செய்யலாம். ஒருவர் ஆழமாகவும் சரியாகவும் சுவாசிக்கப் பயிற்சி பெற வேண்டும். ஆழமற்ற சுவாசம் நுரையீரல் வழியாக உடலில் இருந்து நச்சுகள் அகற்றப்படாமல் போக வழிவகுக்கிறது. [43] மக்கள் சரியாக சுவாசிக்க அதிக வாய்ப்புள்ளது, நடக்கும்போது தோள்களால் சுவாசிப்பதை விட உதரவிதானத்தைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். [44] நீங்கள் பேசும்போது, உங்கள் குரலுக்கு ஆதரவாக உங்கள் தோள்களை அல்ல, உங்கள் உதரவிதானத்தைப் பயன்படுத்துவது மிகவும் முக்கியம்.

மக்கள் தங்கள் அடிகளை (வேகங்களை) எண்ணி, தங்கள் அடிகளுடன் நேரத்தை உள்ளிழுக்க நான் அறிவுறுத்துகிறேன். செயல்முறை இப்படித்தான் செல்கிறது: நீங்கள் உள்ளிழுக்கும்போது (மூச்சு விடும்போது) உங்கள் அடிகளை எண்ணும்போது நடக்கவும். உதாரணமாக, உங்கள் முதல் மூச்சு முடிவதற்கு நான்கு படிகள் (நடைகள், வேகங்கள்) ஆகலாம். பயிற்சி இப்படித்தான் செல்லும்: அந்த நான்கு படிகளில் மூச்சை உள்ளிழுத்து, இரண்டு படிகள் மூச்சைப் பிடித்து, அடுத்த நான்கு படிகளுக்கு மெதுவாக வெளிவிடவும். இந்த செயல்முறையை சில முறை செய்யவும், பின்னர் ஐந்து படிகளை அடைவதற்கு உள்ளிழுப்பதை அதிகரிக்கவும், ஐந்து படிகளை அடைவதற்கு மூச்சை வெளியேற்றவும் முயற்சிக்கவும். இதை சில முறை செய்யவும், பின்னர் ஒரு மூச்சை உள்ளிழுத்து பின்னர் ஊதப்படும் படிகளின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும் முயற்சிக்கவும். நீண்ட குறிப்புகளை நீட்டிக்க, நுரையீரல் செயல்பாட்டை விரிவுபடுத்த பாடகர்கள் இதைச் செய்கிறார்கள். எவரெஸ்ட் சிகரத்தை ஏற பயிற்சி பெற்ற மலையேறுபவர்கள், அதிக உயரங்களுக்கு ஆக்ஸிஜனை எடுத்துச் செல்லும் தேவையைக் குறைக்க, நுரையீரல் திறனை மேம்படுத்த இதைச் செய்துள்ளனர். ஒரு நபர் நடக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யலாம். [45] நடைபயிற்சி செய்வதற்கு மிகவும் பயனுள்ள நேரங்கள் காலையில், முதலில் எழுந்தவுடன், [46,47] மற்றும் ஒவ்வொரு உணவுக்குப் பிறகும் ஆகும். [48] இன்னும் சிறப்பாக, விரைவான முடிவுகளுக்கு, விழித்திருக்கும் நேரங்களில் ஒவ்வொரு 1 முதல் 2 மணி நேரத்திற்கும் நடக்கவும். இயற்கையில் நடப்பது [49] நகர வீதிகளில் நடப்பதை விட நுரையீரல் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது. [50]

நுரையீரல் ஆரோக்கியத்திற்கான ஆடை அலங்காரம்

மார்பு அல்லது வயிற்றைச் சுற்றி (ப்ராஸ், பெல்ட்கள் மற்றும் இடுப்புப் பட்டைகள்) இறுக்கமான பட்டைகள் இருக்கக்கூடாது . ஆடைகள் சூடாக இருக்க வேண்டும், குறிப்பாக கைகள் மற்றும் கால்கள். குளிர்ந்த காலநிலையில் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டுமானால், சரியான ஆடை அவசியம். கைகள் மற்றும் கால்களை குளிர்ச்சியிலிருந்து போதுமான அளவு பாதுகாப்பது நுரையீரல் மற்றும் மூளையின் வீக்கம் மற்றும் நெரிசலைத் தடுக்க உதவுகிறது, இதனால் நுரையீரல் காய்ச்சலைத் தடுக்க உதவுகிறது. [52,53,54] மார்பு (உடற்பகுதி) போல நன்கு ஆடை அணியாத குளிர்ந்த கைகளிலிருந்து திரும்பும் குளிர் இரத்தம் நுரையீரலை வீக்கப்படுத்துகிறது. சரியான சுவாசம் என்பது தோள்களில் இருந்து அல்ல, உதரவிதானத்திலிருந்து சுவாசிப்பதாகும்.

சிறந்த நுரையீரல் எடை

அதிக எடையுடன் இருப்பது ஒரு குறைபாட்டைக் கொண்டுள்ளது. உடல் பருமன் (உங்கள் இலட்சிய உடல் எடையை விட 35+ பவுண்டுகள்/16+ கிலோ) திசு ஆக்ஸிஜனேற்றத்தைக் குறைத்து, நுரையீரலில் கூடுதல் சுமையை ஏற்படுத்துகிறது. [55] உடல் பருமன் தூக்கத்தின் போது ஏற்படும் சுவாசக் கோளாறான தடைசெய்யும் மூச்சுத்திணறலுக்கும் ஒரு ஆபத்து காரணியாகும். [56]

தண்ணீரும் உங்கள் நுரையீரலும்

உங்கள் நுரையீரலுக்கு நல்ல நீரேற்றம் தேவை. ஒரு நாளைக்கு 3 லிட்டர் (லிட்டர்) தண்ணீர் குடிக்க பரிந்துரைக்கப்படுகிறது; எழுந்தவுடன் [57,58] லிட்டர் தண்ணீர், சிறிது புதிதாக பிழிந்த எலுமிச்சை சாறுடன் சூடாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், ஒன்று காலையிலும், ஒன்று மதியம் முதல் பிற்பகல் வரையிலும்.

தினமும் 20 முதல் 30 நிமிடங்கள் வரை சூரிய ஒளியில் வேலை செய்பவர்களுக்கு, மார்பில் நேரடி சூரிய ஒளி படுவது ஒரு நல்ல நடைமுறையாகும்.

சில நுரையீரல் நிலைமைகள் மற்றும் நோய்களுக்கு, கொதிக்கும் பாத்திரத்தில் (நீராவி) இருந்து நீராவியை சுவாசிப்பது உதவியாக இருக்கும். இந்த வழியில் நீராவியை சுவாசிப்பது நுரையீரலை ஈரப்பதமாக்குகிறது, சுரப்புகளைத் திரட்டுகிறது மற்றும் நுரையீரல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது [59] (எப்போதும் உங்களை நீங்களே எரித்துக் கொள்ளாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்).

சூரிய ஒளி நுரையீரல் நன்மைகளை வழங்குகிறது. [60] மார்பில் நேரடி சூரிய ஒளி படுவது மக்களுக்கு ஒரு நல்ல பயிற்சி; ஒவ்வொரு நாளும் மொத்தம் 20 முதல் 30 நிமிடங்கள் வரை சூரிய ஒளியில் வேலை செய்வது.

நுரையீரல் ஆரோக்கியத்திற்கும் மொத்த ஆரோக்கியத்திற்கும், ஒவ்வொரு இரவும் 8 மணிநேரம் தூங்குவது சிறந்தது. இரவு 9:00 மணி முதல் அதிகாலையில் தூங்குவதும் சிறந்தது. [61,62] இது உங்கள் உடலின் ஆக்ஸிஜனேற்றிகளை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் பகல்நேர செயல்பாடுகளில் இருந்து மீள்கிறது.

தெய்வீக சக்தியில் நம்பிக்கை வைப்பது அவசியம். சிறந்த வாழ்க்கை முறைக்கு மாறுவதற்கான பலத்திற்காக ஜெபியுங்கள், மேலும் "அவர் அனைவருக்கும் உயிரையும், சுவாசத்தையும், எல்லாவற்றையும் கொடுப்பதைப் பார்ப்பது" போன்ற வாக்குறுதிகளைக் கோருங்கள்; [63]

மருத்துவர்களால் ஆக்ஸிஜன் மூலம் வீட்டிற்கு அனுப்பப்பட்ட (டெட்) என்ற அந்த மனிதர், மேற்கண்ட தகவல்களின் அடிப்படையில் எனது ஆலோசனையை ஏற்றுக்கொண்டார் - அதை அவர் தனது வாழ்க்கையின் கடைசி நம்பிக்கையாக எடுத்துக் கொண்டார். அவர் உண்மையாக நடந்து சுவாசித்தார். சிறந்த உணவுகளை சாப்பிட்டார். அவர் வெளியில் நேரத்தைச் செலவிட்டார். 2 மாதங்களில் , ஒரு அறையைக் கடந்து நடந்து செல்லும் மூச்சுத் திணறல் கொண்ட ஒரு மனிதரிடமிருந்து, ஒரு நாளைக்கு ஒன்றரை மைல் நடந்து செல்லும் ஒரு மனிதராக டெட் மாறினார். அவரது நீரிழிவு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் மேம்பட்டது, மேலும் அவரது மருத்துவர்கள் அவருக்கு மருந்துகளை எடுத்துக் கொண்டு, அவருக்கு வழங்கப்படும் ஆக்ஸிஜனைக் குறைக்கத் தொடங்கினர். நோயால் இருண்டு போயிருந்த அவரது மனம் தெளிவாகியது, உரையாடல்களையும் பைபிளின் ஆழமான படிப்பையும் அவர் ரசித்தார். கடைசியாக நான் அவரது படத்தைப் பார்த்தபோது, மக்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கான ஒரு திட்டத்திற்கான விளம்பரத்தின் அட்டைப்படத்தில் அவர் இருந்தார்.

எட்டு இயற்கை வைத்தியங்களைப் பயன்படுத்தி இயற்கையான அணுகுமுறையால் நுரையீரலை நிச்சயமாக

மேம்படுத்த முடியும். நுரையீரல் குறைபாடுகள் முழுமையாக குணமடைவதை நாம் கண்டிருக்கிறோம்.

"மனித உடலின் பொறிமுறையை முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ள முடியாது; அது மிகவும் புத்திசாலிகளை குழப்பும் மர்மங்களை முன்வைக்கிறது. ஒரு பொறிமுறையின் விளைவாக, இயக்கம் தொடங்கப்பட்டவுடன், அதன் வேலையைத் தொடர்கிறது, துடிப்பு துடிக்கிறது மற்றும் சுவாசம் சுவாசத்தைத் தொடர்ந்து வருகிறது. கடவுளில் நாம் வாழ்கிறோம், நகர்கிறோம், நம் இருப்பைக் கொண்டுள்ளோம். துடிக்கும் இதயம், துடிக்கும் துடிப்பு, உயிரினத்தின் ஒவ்வொரு நரம்பு மற்றும் தசை, எப்போதும் இருக்கும் கடவுளின் சக்தியால் ஒழுங்காகவும் செயல்படவும் வைக்கப்படுகிறது. [64]

உங்களுக்கு நல்ல நுரையீரல் செயல்பாடு வேண்டுமென்றால்:

- முடிந்தவரை புதிய, சுத்தமான, வெளிப்புறக் காற்றை சுவாசிக்கவும்.
- நல்ல நுரையீரல் செயல்பாட்டை ஆதரிக்க உங்கள் உணவை சரிசெய்யவும்.
- புதிய காற்று மற்றும் சூரிய ஒளியில் வெளியில் அதிக அளவு உடல் செயல்பாடுகளைப் பராமரிக்கவும்.

• உங்கள் நுரையீரலுக்கு உதவும் சுவாசப் பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள்.

நீங்கள் கற்றுக்கொண்டதை உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் எவ்வாறு இணைப்பது என்பது குறித்த கூடுதல் யோசனைகளுக்கு

வாழ்க்கை, "எனது அன்றாட வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியமான கொள்கைகளை நான் எவ்வாறு பயன்படுத்த முடியும்" என்ற தலைப்பிட்ட அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.

குறிப்புகள்

[1] வைட், இஜி (1905). குணப்படுத்தும் அமைச்சகம். மவுண்டன் வியூ, கலிபோர்னியா: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 127.

[2] வைட், இஜி (1940). ஸ்டீவர்ட்ஷிப் குறித்த ஆலோசனைகள். வாஷிங்டன், டிசி: ரிவியூ அண்ட் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். பக். 17.

[3] ஸ்ட்ரோஸ்னைடர் எச், கென்னடி சி, மோன்டி எம், யிப் எஃப். காற்றின் தரத்தில் கிராமப்புற மற்றும் நகர்ப்புற வேறுபாடுகள், 2008- 2012, மற்றும் சமூக குடிநீர் தரம், 2010-2015 - அமெரிக்கா. MMWR சர்வைல் சம்மம். 2017 ஜூன் 23;66(13):1-10.

[4] மிஸ்ரா ஏ.கே., வான் ருய்டன்பீக் ஏ.எம்., லூமன்ஸ் எம்.ஜி.எல்.சி., கோர்ட் எச்.எஸ்.எம். ஜன்னல்/கதவு திறப்பு- மத்தியஸ்த படுக்கையறை காற்றோட்டம் மற்றும் ஆரோக்கியமான, இளைஞர்களின் தூக்க தரத்தில் அதன் தாக்கம். உட்புற காற்று. 2018 மார்ச்;28(2):339-351.

[5] சதீஷ் யு, மெண்டல் எம்ஜே, சேகர் கே, ஹாட்ச்சி டி, சல்லிவன் டி, ஸ்ட்ருஃபெர்ட் எஸ், ஃபிஸ்க் டபிள்யூஜே. CO2 ஒரு உட்புற மாசுபடுத்தியா? மனித முடிவெடுக்கும் செயல்திறனில் குறைந்த முதல் மிதமான CO2 செறிவுகளின் நேரடி விளைவுகள். சுற்றுச்சூழல் சுகாதாரக் கண்ணோட்டம். 2012 டிசம்பர்;120(12):1671-7.

[6] ஹான்சல் என்.என், பிரெய்ஸ் பி.என், மெக்கார்மேக் எம்.சி, மாட்சுய் இ.சி, கர்டின்-ப்ரோஸ்னன் ஜே, வில்லியம்ஸ் டி.எல், மூர் ஜே.எல், குஹ்ரான் ஜே.எல், டயட் ஜி.பி. ஆஸ்துமா உள்ள உள்-நகர குழந்தைகளில் உட்புற நைட்ரஜன் டை ஆக்சைடு அளவுகள் மற்றும் சுவாச அறிகுறிகள் பற்றிய ஒரு நீண்டகால ஆய்வு. சுற்றுச்சூழல் சுகாதார பார்வை. 2008 அக்டோபர்;116(10):1428- 32.e

[7] லாம் என்எல், ஸ்மித் கேஆர், கௌதியர் ஏ, பேட்ஸ் எம்என். மண்ணெண்ணெய்: குறைந்த மற்றும் நடுத்தர வருமான நாடுகளில் வீட்டு உபயோகங்கள் மற்றும் அவற்றின் ஆபத்துகள் பற்றிய மதிப்பாய்வு. ஜே டாக்ஸிகால் சுற்றுச்சூழல் சுகாதாரம் பி கிரிட் ரெவ். 2012;15(6):396-432.

[8] ஸ்கோவ்மண்ட் ஏ, டாமியாவோ கூவியா ஏசி, கோபோனென் ஐகே, மோல்லர் பி, லாஃப்ட் எஸ், ரூர்ஸ்கார்ட் எம். மெழுகுவர்த்தி ஒளி எரிப்பு துகள்களுக்கு நுரையீரல் வெளிப்பாட்டிற்குப் பிறகு எலிகளின் நுரையீரலில் நுரையீரல் வீக்கம் மற்றும் மரபணு நச்சுத்தன்மை. டாக்ஸிகால் லெட். 2017 ஜூலை 5;276:31 -38.

[9] டேல்ஸ் RE, பர்னெட் R, ஸ்வானன்பர்க் H. வீட்டு ஈரப்பதம் மற்றும் பூஞ்சைகளுக்கு ஆளாகும் பெரியவர்களிடையே ஏற்படும் பாதகமான உடல்நல விளைவுகள். Am Rev Respir Dis. 1991 மார்ச்;143(3):505-9.

[10] கிரே எம்.ஆர்., த்ராஷர் ஜே.டி., மற்றும் பலர். கலப்பு அச்சு மைக்கோடாக்சிகோசிஸ்: நீர் சேதமடைந்த கட்டிடங்களில் வெளிப்பட்டதைத் தொடர்ந்து மனிதர்களில் ஏற்படும் நோயெதிர்ப்பு மாற்றங்கள். ஆர்ச் என்விரோன் ஹெல்த். 2003 ஜூலை;58(7):410-20.

[11] போப் CA 3rd, பர்னெட் RT, துன் MJ, காலே EE, க்ரூவ்ஸ்கி D, இடோ K, தர்ஸ்டன் GD. நுரையீரல் புற்றுநோய், இருதய நுரையீரல் இறப்பு மற்றும் நுண்ணிய துகள் காற்று மாசுபாட்டிற்கு நீண்டகால வெளிப்பாடு. JAMA. 2002 மார்ச் 6;287(9):1132-41.

[12] கிம் எச்ஹெச், யாங் ஜேஒய், லீ ஜேஒய், பார்க் ஜேடபிள்யூ, கிம் கேஜே, லிம் பிஎஸ், லீ ஜிடபிள்யூ, லீ எஸ்இ, ஷின் டிசி, லிம் ஒய்டபிள்யூ. ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு உட்புற காற்று சுத்திகரிப்பு மற்றும் சுகாதார நன்மைகளுக்கான வீடு- தாவர நிறுவல். சுற்றுச்சூழல் சுகாதாரம் டாக்ஸிகால். 2014 அக்டோபர் 8; 29:e 2014014.

[13] பட்லேண்ட் பி.கே., ஃபெஹிலி ஏ.எம்., எல்வுட் பிசி. 2512 நடுத்தர வயது ஆண்களின் உணவுமுறை, நுரையீரல் செயல்பாடு மற்றும் நுரையீரல் செயல்பாடு குறைதல். தோராக்ஸ். 2000 பிப்ரவரி;55(2):102-8.

[14] ஹமாசு ஒய், யசுய் எச், இன்னோ டி, குமே சி, ஓமன்யுடா எம். சீன சீமைமாதுளம்பழம் (சூடோசிடோனியா சினென்சிஸ் ஷ்னீட்.), சீமைமாதுளம்பழம் (சைடோனியா ஒப்லோங்கா மில்.), மற்றும் ஆப்பிள் (மாலஸ் டொமெஸ்டிகா மில்.) பழங்களின் பீனாலிக் சுயவிவரம், ஆக்ஸிஜனேற்ற பண்பு மற்றும்

இன்ஃப்ளுயன்ஸா எதிர்ப்பு வைரஸ் செயல்பாடு. ஜே அக்ரிக் ஃபுட் கெமி. 2005 பிப்ரவரி 23;53(4):928-34.

[15] பலமாரா ஏடி, நென்சியோனி எல், மற்றும் பலர். ரெஸ்வெராட்ரோல் மூலம் இன்ஃப்ளுயன்ஸா ஏ வைரஸ் பிரதிபலிப்பைத் தடுப்பது. ஜே இன்ஃபெக்ட் டிஸ். 2005 மே 15;191(10):1719-29.

[16] குமார் பி, சர்மா எஸ், கன்னா எம், ராஜ் எச்ஜி. பரிசோதனை இன்ஃப்ளுயன்ஸா வைரஸ் தொற்றில் லிப்பிட் பெராக்சிடேஷன் மற்றும் நுரையீரல் உருவ அமைப்பில் ஏற்படும் மாற்றங்களில் குவெர்செடினின் விளைவு. இன்ட் ஜே எக்ஸ்ப் பாத்தோல். 2003 ஜூன்;84(3):127-33.

[17] ஜோஸ்லிங் பி. பூண்டு சப்ளிமெண்ட் மூலம் ஜலதோஷத்தைத் தடுத்தல்: இரட்டை குருட்டு, மருந்துப்போலி கட்டுப்படுத்தப்பட்ட கணக்கெடுப்பு. அட்வ. தெர். 2001 ஜூலை-ஆகஸ்ட்;18(4):189-93.

[18] மகியோலி, கிளாடியா, & மன்சூர், எலிசபெத். (2005). கத்திரிக்காய் (சோலனம் மெலோங்கேனா எல்.): திசு வளர்ப்பு, மரபணு மாற்றம் மற்றும் மாற்று மாதிரி தாவரமாக பயன்பாடு. ஆக்டா பொட்டானிகா பிரேசிலிகா, 19(1), 139-148.

[19] லீ ஜேஹெச், லிம் எச்ஜே, லீ சிடபிள்யூ, சன் கேஹெச், சன் ஜேகே, லீ எஸ்கே, கிம் ஹெச்பி. அஸ்பாரகஸ் கோச்சின்சினென்சிஸின் வேர்களிலிருந்து வரும் மெத்தில் புரோட்டோடியோசின் சைட்டோகைன் உற்பத்தியைத் தடுப்பதன் மூலம் காற்றுப்பாதை வீக்கத்தைக் குறைக்கிறது. எவிட் அடிப்படையிலான நிரப்பு மாற்று மருத்துவம். 2015;2015:640846 .

[20] மௌரர் HR. ப்ரோமைலைன்: உயிர்வேதியியல், மருந்தியல் மற்றும் மருத்துவ பயன்பாடு. செல் மோல் லைஃப் சயின்ஸ். 2001 ஆகஸ்ட்;58(9):1234-45.

[21] லோட்ஸ்-வின்டர் எச். ப்ரோமெலைனின் மருந்தியல் குறித்து: டோஸ்-சார்பு விளைவுகள் குறித்த விலங்கு ஆய்வுகளுக்கு சிறப்பு முக்கியத்துவம் அளிக்கும் ஒரு புதுப்பிப்பு. பிளாண்டா மெட். 1990 ஜூன்;56(3):249-53.

[22] கிளாடியா மாகியோலி; எலிசபெத் மன்சூர். கத்திரிக்காய் (சோலனம் மெலோங்கேனா எல்.): திசு வளர்ப்பு, மரபணு மாற்றம் மற்றும் மாற்று மாதிரி தாவரமாக பயன்பாடு. ஆக்டா பாட். பிராஸ். தொகுதி.19 எண்.1 சாவோ பாலோ ஜனவரி/மார்ச். 2005

[23] கவர் எச், கோர்ஸ்கேடன் கே, லாட் சி, எல்படார்னி எச்எஸ், ஓத்மேன் எம். ப்ரோமைலின் இரத்த உறைதலில் முரண்பாடான விளைவுகளைக் கொண்டுள்ளது: த்ரோம்போஎலாஸ்டோகிராஃபியைப் பயன்படுத்தி ஒரு ஆய்வு. இரத்த உறைவு ஃபைப்ரினோலிசிஸ். 2016 அக்டோபர்;27(7):745-752.

[24] ஸ்டுட்லி I, வில்லியம்ஸ் எல், தாம்சன் சி, ஸ்காட் எச், வுட் எல். ஆஸ்துமாவில் வாழ்க்கை முறை தலையீடுகளுக்கான சான்றுகள். ப்ரீத் (ஷெஃப்). 2019 ஜூன்;15(2):e 50-e61.

[25] ஸ்வாங்க் ஆர்.எல்., நகமுரா எச். லிப்பிட் உணவுக்குப் பிறகு மூளை திசுக்களில் ஆக்ஸிஜன் கிடைக்கும் தன்மை. ஆம் ஜே பிசியோல். 1960 ஜனவரி; 198:217 -20.

[26] குர்தி எஸ்பி, ரோசன்கிரான்ஸ் எஸ்கே, லெவிட் எம், கல் பிஜே, டீமன் சிஎஸ், எமர்சன் எஸ்ஆர், ஹார்ம்ஸ் சிஏ. மிதமான தீவிர உடற்பயிற்சி அதிக கொழுப்புள்ள உணவுக்குப் பிறகு ஏற்படும் லிப்பிமிக் மற்றும் காற்றுப்பாதை அழற்சி எதிர்வினையைக் குறைக்குமா? பயோமெட் ரெஸ் இன்ட். 2015;2015:647952 .

[27] ஃபனெல்லி எம்டி, கப்லான் எம்எல். அதிக கொழுப்பு மற்றும் அதிக கார்போஹைட்ரேட் உணவுகள் ob/ob எலிகளின் உடல் அமைப்பு மற்றும் ஆக்ஸிஜன் நுகர்வு மீது ஏற்படுத்தும் விளைவுகள். ஜே நியூட்ர். 1978 செப்;108(9):1491-500.

[28] சுங் பிஓய், பார்க் எஸ்ஓய், பியூன் ஓய்எஸ், சன் ஜேஎச், சோய் ஓய்டபிள்யூ, சோ ஓய்எஸ், கிம் எச்ஓ, பார்க் சிடபிள்யூ. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட உணவுகளில் ஹிஸ்டமைன் அளவுகளில் வெவ்வேறு சமையல் முறைகளின் விளைவு. ஆன் டெர்மடோல். 2017 டிசம்பர்;29(6):706- 714.

[29] டயஸ் எம், டெல் ரியோ பி, லேடெரோ வி, ரெட்ருல்லோ பி, பெர்னாண்டஸ் எம், மார்ட்டின் எம்சி, அல்வாரெஸ் எம்ஏ. சீஸிலிருந்து ஹிஸ்டமைன் உற்பத்தி செய்யும் லாக்டோபாகிலஸ் வஜினலிஸ் விகாரங்களை தனிமைப்படுத்துதல் மற்றும் வகைப்படுத்துதல். இன்ட் ஜே ஃபுட் மைக்ரோபயோல். 2015 டிசம்பர் 23;215:117 -23.

[30] யுவான் எஃப், குவோ இசட்இசட், ஜி டபிள்யூஜே, மா ஒய்க்யூ, ஜாங் இசட், சோவ் எக்ஸ், லி ஒய்எம். தோலடி மற்றும் உள்ளுறுப்பு கொழுப்பு திசுக்களின் ஆக்ஸிஜனேற்ற நிலையின் BOLD-MRI மதிப்பீடு: உணவு உப்பு உட்கொள்ளலின் விளைவு. Am J Transl Res. 2015 மார்ச் 15;7(3):598-606.

[31] Zhang WC, Zheng XJ, Du LJ, Sun JY, Shen ZX, Shi C, Sun S, Zhang Z, Chen XQ, Qin M, Liu X, Tao J, Jia L, Fan HY, Zhou B, Yu Y, Ying H, Hui L, Liu X, Yi X, Liu Du X, Zhang L. அதிக உப்பு முதன்மையானது மேக்ரோபேஜ்களின் ஒரு குறிப்பிட்ட செயல்படுத்தும் நிலை, M(Na). செல் ரெஸ். 2015 ஆகஸ்ட்;25(8):893-910.

[32] யமாச்சி கே, ஒகசவரா எம். ஆஸ்துமாவின் நோய்க்குறியியல் மற்றும் ஆஸ்துமா சிகிச்சையில் ஆண்டிஹிஸ்டமின்களின் மருத்துவ செயல்திறன் ஆகியவற்றில் ஹிஸ்டமைனின் பங்கு. இன்ட் ஜே மோல் சயின்ஸ். 2019 ஏப்ரல் 8;20(7).

[33] பாட்காக், எம், அசாம்-அலி, எஸ். புளிக்கவைக்கப்பட்ட பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் ஒரு உலகளாவிய கண்ணோட்டம் FAO விவசாய சேவைகள் செய்திக்குறிப்பு எண். 134 http://www.fao.org/3/x0560e/x0560e12.htm

[34] ஷரனோவிக் SĐ, Vićić J, Pešić I, Tomović M, Batinić Đ, Antić M, Tadic M, Mazić S. எலைட் விளையாட்டு வீரர்களில் நுரையீரல் செயல்பாட்டில் புகையிலை பயன்பாட்டின் தாக்கம். Int J Environ Res பொது சுகாதாரம். 2019 செப் 20;16(19). பை: E3515.

[35] Thirión-Romero I, Pérez-Padilla R, Zabert G, Barrientos-Gutierrez I. எலக்ட்ரானிக் சிகரெட்டுகள் மற்றும் "குறைந்த ஆபத்து" புகையிலையின் சுவாச பாதிப்பு. ரெவ் இன்வெஸ்ட் க்ளின். 2019;71(1):17-27.

[36] அர்ஜோமண்டி எம், ஹைட் டி, ரெட்பெர்க் ஆர், கோல்ட் டபிள்யூஎம். விமான கேபினில் புகையிலை புகைக்கு ஆளாகும்போது ஒருபோதும் புகைபிடிக்காத விமான பணிப்பெண்களின் நுரையீரல் செயல்பாட்டு அசாதாரணங்கள். ஜே ஆக்கிரமிப்பு சூழல் மருத்துவம். 2009 ஜூன்;51(6):639-46.

[37] ராமகிருஷ்ணன் எஸ், தங்ஜம் ஆர், ராய் ஏ, சிங் எஸ், ராமகிருஷ்ணன் எல், சேத் எஸ், நாரங் ஆர், பார்கவா பி. புகையிலை மெல்லுவதால் ஏற்படும் கடுமையான விளைவுகள், நுரையீரல் மற்றும் கரோனரி சுழற்சியில் ஏற்படும் விளைவுகள். ஏஎம் ஜே கார்டியோவாஸ்க் மருந்துகள். 2011;11(2):109-14.

[38] Tan WC, Bourbeau J, Aaron SD, Hogg JC, Maltais F, Hernandez P, Marciniuk DD, Chapman KR, To T, FitzGerald JM1, Walker BL, Road J, Zheng L, Zhou G, Yau T, Benedetti A, O'Donnell DD. வயதானவர்களில் நுரையீரல் செயல்பாட்டில் கஞ்சா புகைப்பதால் ஏற்படும் விளைவுகள். யூர் ரெஸ்பிர் ஜே. 2019 டிசம்பர் 19;54(6). pii: 1900826.

[39] வேதலா எஸ்.ஆர், மானே ஏபி, பால் சி.என். யோக மற்றும் உட்கார்ந்த மக்களில் நுரையீரல் செயல்பாடுகள். இன்ட் ஜே யோகா. 2014 ஜூலை;7(2):155-9.

[40] ஹுவாங் ஜி, ஓஸ்னஸ் டபிள்யூஹெச். உட்கார்ந்த நிலையில் இருக்கும் வயதான பெரியவர்களில் 10 வார கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உடற்பயிற்சி திட்டத்திற்கு நுரையீரல் செயல்பாட்டு பதிலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள். பெர்செப்ட் மோட் ஸ்கில்ஸ். 2005 ஏப்ரல்;100(2):394-402.

[41] மொரைஸ் என், குரூஸ் ஜே, மார்க்வெஸ் ஏ. சிஓபிடியில் மேல் உடல் பகுதியின் தோரணை மற்றும் இயக்கம் மற்றும் நுரையீரல் செயல்பாடு: ஒரு ஆய்வு ஆய்வு. பிரேஸ் ஜே பிசிஸ் தெர். 2016 ஜூலை-ஆகஸ்ட்;20(4):345-54. [42] குளோக்ல் ஆர், ஹாலே எம், கென் கே. நுரையீரல் மாற்று சிகிச்சை வேட்பாளர்களில் இடைவெளி மற்றும் தொடர்ச்சியான பயிற்சி: ஒரு சீரற்ற சோதனை. ஜே இதய நுரையீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை. 2012 செப்;31(9):934-41.

[43] ராட்ஜென் எ்ப், ஜென்சன் ஆர், கிளிங்கல் எம், மெக்டொனால்ட் ஆர், மூர் சி, பென்செலர் என், வில்சன் டி, ஸ்டானோஜெவிக் எஸ். பல சுவாசக் கழுவுதல் விளைவுகளில் அலை அளவு மாற்றங்களின் விளைவு. PLoS ஒன். 2019 ஜூலை 3;14(7):இ 0219309.

[44] புச்சோல்ஸ் I. சுவாசம், குரல் மற்றும் இயக்க சிகிச்சை: சுவாசக் கோளாறுகளுக்கான பயன்பாடுகள். பயோ்பீட்பேக் சுய ஒழுங்குமுறை. 1994 ஜூன்;19(2):141-53.

[45] லு ஒய், லி பி, லி என், வாங் இசட், லி ஜே, லியு எக்ஸ், வு டபிள்யூ. சிஓபிடி உள்ளவர்களுக்கு வீட்டு அடிப்படையிலான சுவாசப் பயிற்சிகளின் விளைவுகள். சுவாச பராமரிப்பு. 2019 நவம்பர் 12. pii: respcare.07121.

[46] விர்ஸ்-ஜஸ்டிஸ் ஏ, கிரா பி, க்ராச்சி கே, சர்ரா்ப்சாதே ஏ, இங்கிலீஷ் ஜே, அரென்ட் ஜே, சாண்ட் எல். பருவகால பாதிப்புக் கோளாறின் 'இயற்கை' ஒளி சிகிச்சை. ஜே அ்பெக்ட் டிஸார்ட். 1996 ஏப்ரல் 12;37(2-3):109-20.

[47] பச்மேன் ஜே.எல்., டீட்ரிக் ஆர்.டபிள்யூ., ஹில்மேன் ஏ.ஆர். உண்ணாவிரத நிலையில் உடற்பயிற்சி செய்வது சுறுசுறுப்பான ஆண் பெரியவர்களில் 24 மணி நேர ஆற்றல் உட்கொள்ளலைக் குறைத்தது. ஜே நியூட்ர் மெட்டாப். 2016;2016:1984198 . எபப் 2016 செப் 21.

[48] டிபியட்ரோ எல், கிரிபோக் ஏ, ஸ்டீவன்ஸ் எம்எஸ், ஹாம் எல்எ்ப், ரம்ப்ளர் டபிள்யூ. உணவுக்குப் பிறகு மிதமான நடைப்பயிற்சி மூன்று முறை 15 நிமிடங்கள் செய்வது, குளுக்கோஸ் சகிப்புத்தன்மை குறைபாடுள்ள வயதானவர்களில் 24 மணி நேர கிளைசெமிக் கட்டுப்பாட்டை கணிசமாக மேம்படுத்துகிறது. நீரிழிவு பராமரிப்பு. 2013 அக்டோபர்;36(10):3262-8.

[49] ஓலா்ப்ஸ்டோட்டிர் ஜி, குளோக் பி, ஷூல்ட்ஸ் ஏ, மற்றும் பலர். இயற்கையில் நடப்பதன் ஆரோக்கிய நன்மைகள்: நிஜ வாழ்க்கை மன அழுத்தத்தின் கீழ் ஒரு சீரற்ற கட்டுப்பாட்டு ஆய்வு. சுற்றுச்சூழல் பெஹவ், 2018:1-27.

[50] சின்ஹாரே ஆர், காங் ஜே, பாரட் பி, ஓமன்-ஸ்ட்ரிக்லேண்ட் பி, எர்ன்ஸ்ட் எஸ், கெல்லி எ்ப்ஜே, ஜாங் ஜேஜே, காலின்ஸ் பி, கல்லினன் பி, சுங் கேஎ்ப். நாள்பட்ட நுரையீரல் அல்லது இதய நோய் மற்றும் வயதுக்கு ஏற்ற ஆரோக்கியமான கட்டுப்பாடுகள் உள்ள 60 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட பங்கேற்பாளர்களில் போக்குவரத்து இல்லாத பகுதியில் நடப்பதை ஒப்பிடும்போது போக்குவரத்து மாசுபட்ட சாலையில் நடப்பதற்கான சுவாச மற்றும் இருதய எதிர்வினைகள்: ஒரு சீரற்ற, குறுக்குவழி ஆய்வு. லான்செட். 2018 ஜனவரி 27;391(10118):339-349.

[51] மேக்ஹோஸ் எம், பெப்பர் ஈ. உள்ளிழுக்கும் அளவின் மீது ஆடைகளின் விளைவு. பயோ்பீட்பேக் சுய ஒழுங்குமுறை. 1991 செப்;16(3):261-5.

[52] வெள்ளை EG. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட செய்திகள், புத்தகம் இரண்டு. விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன், 1958, ப. 471.

[53] கிம் YH, பேக் SS, மற்றும் பலர். முழங்காலில் உள்-மூட்டு மற்றும் தோல் வெப்பநிலையில் குளிர்ந்த காற்றைப் பயன்படுத்துவதன் விளைவு. யோன்செய் மெட் ஜே. 2002 அக்டோபர்;43(5):621-6.

54 டானென் எச்.ஏ., டுச்சார்ம் எம்பி. குளிர்ந்த நீரில் மூழ்குவதற்கு மனித கைகால்களின் உடலியல் பதில்கள். ஆர்க்டிக் மெட் ரெஸ். 1991; 50 துணை 6:115-21

[55] காஷேவரோவ் எஸ்.பி., குசின் என்.எம்., ஜாவோட்னோவ் வி.ஐ.ஏ., லோஷ்செனோவ் வி.பி., கோராப்லின் எஸ்.என்., மார்கோவ் வி.கே.. தீவிர அளவு உணவு-அமைப்பு உடல் பருமன் உள்ள நோயாளிகளில் ஒரு சிறிய வயிற்றை உருவாக்கும் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னும் பின்னும் இரைப்பை சளிச்சுரப்பியின் ஆக்ஸிஜனேற்றத்தின் அளவில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் . கிருர்கியா (மாஸ்க்). 1991 அக்டோபர்;(10):70-4.

[56] ரோச் ஜே, இசாக்கோ எல், மதூரியர் ஜே, பெரேரா பி, மௌகின் எ்ப், சாபுட் ஜேபி, திவெல் டி. உடல் பருமன் உள்ள இளைஞர்களில் பலதரப்பட்ட எடை இழப்பு தலையீடுகளுக்கு பதிலளிக்கும் விதமாக தடைசெய்யும் தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல் மற்றும் தூக்கம் மேம்பட்டதா? ஒரு முறையான மதிப்பாய்வு மற்றும் மெட்டா பகுப்பாய்வு. இன்ட் ஜே ஓபஸ் (லண்டன்). 2020 ஜனவரி 7. (எபப் அச்சிடப்படுவதற்கு முன்னதாக)

[57] சாவ்கா எம்.என், செவ்ராண்ட் எஸ்.என், கார்ட்டர் ஆர் 3வது. மனித நீர் தேவைகள். நியூட்ர் ரெவ். 2005 ஜூன்;63(6 பக் 2):எஸ் 30-9.

[58] கல்ஹா்ப் எச். லேசான நீரிழப்பு: மூச்சுக்குழாய்-நுரையீரல் கோளாறுகளுக்கான ஆபத்து காரணி? யூர் ஜே கிளின் நியூட்ர். 2003 டிசம்பர்;57 சப்ளிமெண்ட் 2:எஸ் 81-7.

[59] சிங் எம், சிங்கி எஸ், வாலியா பிஎன். கடுமையான கீழ் சுவாசக்குழாய் தொற்றுகளில் நீராவி சிகிச்சையின் மதிப்பீடு: ஒரு பைலட் ஆய்வு. இந்திய குழந்தை மருத்துவர். 1990 செப்;27(9):945-51.

[60] பேட்மாஸ் எஸ்.பி., அரிகோக்லு டி, டேமர் எல், எஸ்கந்தரி ஜி, குயுகு எஸ். வைட்டமின் டி அளவுகளுடன் தொடர்புடைய ஆஸ்துமா கட்டுப்பாடு, நுரையீரல் செயல்பாட்டு சோதனைகள் மற்றும் ஒவ்வாமை அழற்சியின் பருவகால மாறுபாடு: ஒரு வருங்கால வருடாந்திர ஆய்வு. போஸ்டெபி டெர்மடோல் அலெர்கோல். 2018 பிப்ரவரி;35(1):99-105.

[61] பெரியசாமி எஸ், ஹ்சு டிஇசட், ்பூ ஒய்எச், லியு எம்ஒய். தூக்கமின்மையால் தூண்டப்பட்ட பல உறுப்பு காயம்: ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம் மற்றும் வீக்கத்தின் பங்கு. எக்ஸ்க்ளி ஜே. 2015 மே 18;14:672 -83.

[62] Kato K, Miyata S, Ando M, Matsuoka H, Yasuma F, Iwamoto K, Kawano N, Banno M, Ozaki N, Noda A. வயதான நபர்களில் கார்டிகல் ஆக்ஸிஜனேற்றத்தில் தூக்க காலத்தின் தாக்கம். மனநல மருத்துவம் க்ளின் நியூரோசி. 2017 ஜனவரி;71(1):44-51.

[63] அப்போஸ்தலர் 17:25.

[64] வைட், இஜி (1905). குணப்படுத்தும் அமைச்சகம். மவுண்டன் வியூ, கலிபோர்னியா: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப.417.