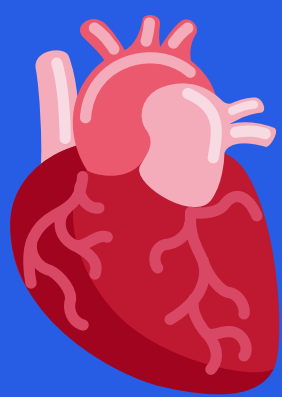


心腦保健 - 心腦和諧



失智症中最常見的阿滋海默症，大多率先由腦中的海馬體逐漸萎縮，使人漸漸地喪失記憶與空間定位的能力。最新老年醫學研究 Yoo et al (2023)發現，高齡族群透過至少連續五週，一天至少20分鐘的和諧心律呼吸法，可以逆向增長其海馬體體積，提高認知能力修復的可能性。

提升副交感神經活動

Magnnon 2021研究對象為高齡族群且指出，透過深層緩慢的呼吸法可以降低焦慮，同時提升副交感神經活動，進而引導身體進入滋養生息的狀態，降低得失智症的風險或是緩和其發病進程。

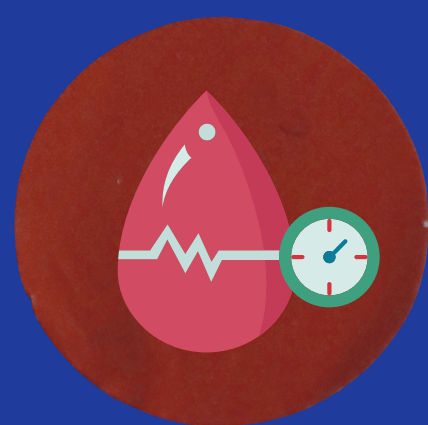


HRV心律和諧

Jester 2019研究指出，HRV心律和諧呼吸法可以減緩憂鬱和焦慮狀態，同時改善專注力，提升睡眠品質和解壓能力。

改善血壓 & 血氧

Cattle 2021研究對象為高齡族群，表示高血壓是其中一個造成該族群失智症的風險因子，透過深層緩慢的呼吸法，能有效降低血壓和提高血氧濃度。



改善認知能力

Toupe 2022研究論文驗證，一天練習至少十分鐘的HeartMath和諧心律呼吸法，可以明顯改善體內造成認知障礙(記憶力，判斷，思考和語言問題)的生物化學參數。

