آسیب هایی که استرس بر اندام های بدن وارد می کند

نمی‌توان انکار کرد که استرس به میزان کم، مفید و ضروری است، اما خیلی اوقات کنترل آن از دست خارج می‌شود. استرس می‌تواند مانند یک قاتل خاموش، بر روی اعضای مختلف بدن تاثیر بگذارد و جان شما را به خطر بیندازد.

گروه تغذیه و سلامت – تا به حال شده یکی از دوستان یا آشنایان را بعد از مدت‌ها ببینید و در دل خود بگویید که چقدر «شکسته» شده است؟ شاید هم برای خودتان پیش آمده باشد که پس از یک دوران سخت و پراسترس جلوی آینه رفته و متوجه تغییراتی در حالت چهره‌تان شده باشید.

«شکستگی چهره» میان عوام به حالتی گفته می‌شود که بدن در آن بر اثر فشار روانی شدید یا استرس مداوم دچار فرسودگی و آسیب‌دیدگی می‌شود. استرس می‌تواند مانند یک قاتل خاموش، بر روی اعضای مختلف بدن تاثیر بگذارد و جان شما را به خطر بیندازد. تعداد افرادی که به دنبال اضطراب دچار تشدید تنگی عروق و سکته‌های قلبی–مغزی، ریزش مو، پیری زودرس پوست، مشکلات گوارشی و... شده‌اند، کم نیست.

نمی‌توان انکار کرد که استرس به میزان کم، مفید و ضروری است، اما خیلی اوقات کنترل آن از دست خارج می‌شود. در ادامه با خواندن این مطلب متوجه می‌شوید هنگام تنش‌های روانی، ارگان‌های مختلف بدن دستخوش چه تغییراتی می‌شوند؟

پوست، مو و زیبایی

استرس از عمر پوست می‌کاهد و آن را پیرتر از سن واقعی نشان می‌دهد. حالت‌هایی مثل اخم کردن و فشردن چشم‌ها هنگام استرس نیز می‌تواند باعث پیدایش یا تشدید چین و چروک‌های پوستی شود. استرس همچنین بر فعالیت غدد سباسه پوست تاثیر می‌گذارد. این غدد با ترشح چربی، سلامت و شادابی پوست را حفظ می‌کنند، اما اگر ترشح آنها کمتر یا بیشتر از حد معمول باشد، فرد دچار خشکی یا جوش‌های پوستی می‌شود. استرس با ریزش مو نیز می‌تواند ارتباط مستقیم داشته باشد و موها را از چرخه رویش وارد چرخه ریزش کند. در این موارد معمولا ریزش مو مدتی بعد از بروز استرس به صورت منتشر در تمام سر اتفاق می‌افتد. البته این نوع ریزش موقت است و بعد از رفع استرس قطع می‌شود. موها نیز دوباره بعد از چند ماه رشد پیدا می‌کنند.

هورمون‌ها

استرس بر ترشح هورمون‌های مختلف بدن تاثیر می‌گذارد. یکی از این هورمون‌ها، کورتیزول است که در بازار دارویی به صورت مصنوعی تحت عنوان «پردنیزولون» یا «کورتون» عرضه می‌شود. این هورمون قندخون، فشارخون و ضربان قلب را بالا می‌برد. همچنین باعث افزایش موهای زائد و اختلال در خواب می‌شود. البته بالا رفتن کورتیزول بخشی از مکانیسم دفاعی بدن است. بدن در شرایط استرس‌زا با بالا بردن این هورمون و ظرفیت کار قلب و ریه و قندخون به شما کمک می‌کند از این شرایط بیرون بیایید و جان خود را نجات دهید. بنابراین استرس در زمان لازم می‌تواند مفید باشد، اما اگر فرد به طور مداوم در استرس قرار بگیرد دچار آسیب می‌شود؛ مثل اتومبیلی که یک‌سره و تخته گاز از تپه بالا برود.

قلب و عروق

استرس با تحریک دستگاه عصبی سمپاتیک باعث بالا رفتن ضربان قلب و فشارخون می‌شود. این وضعیت برای افراد مبتلا به فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی می‌تواند خطرناک باشد؛ حتی اگر فرد تحت درمان با داروهای فشارخون قرار گرفته باشد. خیلی اوقات سکته به واسطه استرس‌های روانی شدید اتفاق می‌افتد. درواقع، اگر عروق کرونر از قبل دچار گرفتگی و تنگی باشند با بالا رفتن ضربان و فشارخون، توانایی خونرسانی را از دست می‌دهند و فرد دچار سکته قلبی حاد می‌شود. استرس در بعضی از افراد ممکن است فشارخون کاذب یا فشارخون «روپوش سفید» نیز ایجاد کند. این نوع فشارخون معمولا در مواجهه با کادر پزشکی ایجاد می‌شود. در این شرایط، فشارخون فرد در منزل طبیعی است، اما در مطب و مقابل پزشک افزایش می‌یابد. مطالعات نشان داده‌اند این گروه از افراد در آینده در معرض خطر بیماری‌های قلبی–عروقی قرار می‌گیرند. استرس در بعضی افراد به صورت درد قلبی نیز تظاهر پیدا می‌کند. این افراد معمولا از داروهای قلبی جواب نمی‌گیرند، اما با مصرف داروهای ضداضطراب بهبود می‌یابند.

مغز و حافظه

استرس باعث افزایش یا کاهش ترشح بعضی از هورمون‌ها در مغز و بدن می‌شود. این تغییرات در مواقع لازم می‌تواند مفید باشد. برای مثال در جلسات امتحان، استرس با کاهش ترشح ملاتونین (هورمون آرام‌بخش) از خواب‌آلودگی جلوگیری می‌کند.

همچنین با افزایش هورمون کورتیزول، قندخون را افزایش می‌دهد تا مغز به اندازه کافی قند بسوزاند و کارکرد مطلوبی داشته باشد، اما اگر استرس بیش از حد یا مداوم باشد، دسترسی به اطلاعات و گروه‌بندی آنها در مغز دچار مشکل می‌شود. به همین دلیل است که بعضی افراد در جلسه امتحان ناگهان تمام مطالب خوانده‌شده را فراموش می‌کنند. استرس همچنین می‌تواند باعث تشدید سردردهای میگرنی شود. خیلی اوقات پزشکان برای پیشگیری از حملات میگرن از داروهای ضداضطراب مثل «نورتریپتیلین» یا «آمی تریپتیلین» و داروهای ضدافسردگی استفاده می‌کنند. علاوه بر این، استرس خطر سکته مغزی را در افراد با فشارخون بالا، افزایش می‌دهد.

دستگاه ایمنی

استرس در مواقع لازم سیستم ایمنی را فعال می‌کند و در حالت آماده‌باش نگه می‌دارد، اما وقتی به صورت مزمن ایجاد می‌شود، قدرت ایمنی بدن را مختل می‌کند. ضعف سیستم ایمنی خود را با بیماری‌های مختلفی نشان می‌دهد و فرد را در برابر انواع عوامل عفونی آسیب‌پذیر می‌کند. برای مثال خیلی اوقات افراد در استرس‌های شدید دچار تبخال می‌شوند. عامل تبخال نوعی ویروس است که در سیستم عصبی بدن بسیاری از افراد به صورت نهفته وجود دارد. سیستم ایمنی در حالت عادی این ویروس را سرکوب می‌کند و اجازه فعالیت به آن نمی‌دهد، اما وقتی دچار ضعف می‌شود، ویروس فعال می‌شود و فرد تبخال می‌زند. این موضوع درمورد سایر عوامل ویروسی، باکتریایی و قارچی نیز صدق می‌کند. به طور کلی، افرادی که در استرس مزمن هستند بیشتر دچار انواع عفونت مثل سرماخوردگی، عفونت ادراری، ریوی و... می‌شوند. علاوه بر این، بسیاری از بیماری‌های خودایمنی مثل لوپوس و ام‌اس وابسته به استرس هستند و بر اثر آن تشدید می‌شوند.

دستگاه گوارش

استرس نه‌تنها بسیاری از بیماری‌های گوارشی را تشدید می‌کند، بلکه می‌تواند عامل بعضی از این بیماری‌ها باشد. افراد در شرایط استرس‌زا معمولا دچار اختلال در هضم و جذب مواد غذایی می‌شوند. استرس حرکت روده را کند می‌کند و می‌تواند باعث یبوست یا اسهال شود. همچنین ترشح اسید معده را بالا می‌برد و باعث درد و گاهی زخم گوارشی می‌شود. استرس مزمن می‌تواند خود را به صورت بیماری گوارشی مثل نشانگان روده تحریک‌پذیر نیز نشان دهد. درواقع، عامل اصلی این بیماری، استرس است. در این نشانگان فرد دچار یبوست یا اسهال بی‌دلیل و درد طول‌کشنده شکم (بیش از ۳ ماه) می‌شود. کولونوسکوپی و آزمایش‌ها نیز مشکلی نشان نمی‌دهند. درمان این افراد معمولا با داروهای ضداضطراب انجام می‌شود. یکی دیگر از آثار استرس بر دستگاه گوارش، اختلال در کارکرد کبد و کیسه صفراست. استرس می‌تواند باعث کاهش ترشح صفرا و اختلال در هضم چربی‌ها شود.

سیستم اسکلتی–عضلانی

استرس در بروز و تشدید دردهای عضلانی–اسکلتی پراکنده نقش پررنگی دارد. فیبرومیالژیا یکی از بیماری‌هایی است که کاملا به استرس و اضطراب وابسته است و باعث دردهای پراکنده در نقاط مختلف بدن مثل زانو، کمر، گردن و... می‌شود.

در معاینه افراد مبتلا به این بیماری هیچ عامل بیماری‌زایی یافت نمی‌شود. این افراد معمولا دچار اختلال خواب هستند و همیشه احساس خستگی می‌کنند. درمان آنها نیز با کمک داروهای ضداضطراب مثل «دولوکستین» انجام می‌شود.

غدد درون‌ریز

استرس شدید و مزمن، ترشح غدد درون‌ریز را مختل می‌کند. این مساله می‌تواند باعث قطع یا بی‌نظمی عادت ماهانه و تغییر در میزان خونریزی عادت ماهانه شود. همچنین می‌تواند ترشح شیر مادر را کاهش دهد. استرس بر ترشحات لوزالمعده نیز تاثیر می‌گذارد و قندخون را به‌خصوص در بیماران دیابتی بالا می‌برد و از کنترل خارج می‌کند. یکی از عوامل خطر «گریوز» یا پرکاری تیروئید هم استرس است. علاوه بر این، استرس می‌تواند باعث افزایش تعریق در نقاط مختلف بدن مثل کف دست شود. این نوع تعریق معمولا با مصرف داروهای ضداضطراب کاهش پیدا می‌کند.

جریان خون

جریان خون در شرایط استرس زا از ارگان‌هایی مثل کبد، معده، روده و کلیه‌ها به سمت اندام‌هایی مثل قلب و ریه افزایش پیدا می‌کند. برای مثال اگر استرس به واسطه حمله یک حیوان وحشی ایجاد شده باشد، بدن برای محافظت از فرد، عروق را منقبض و جریان خون را از سایر ارگان‌ها به سمت قلب و ریه هدایت می‌کند تا کارکرد آنها را افزایش دهد. این وضعیت به فرار فرد کمک می‌کند، اما اگر به صورت مزمن باشد، به ارگان‌های بدن آسیب می‌رساند.

کلیه‌ها

استرس باعث افزایش ترشح هورمون‌های بالابرنده فشارخون از کلیه‌ها می‌شود. همچنین سیستم دفع ادراری را سرکوب می‌کند و باعث تنگی عروق کلیه می‌شود. در این شرایط، جریان ورودی خون به کلیه و عملکرد کلیه در تصفیه خون کاهش می‌یابد. بعضی افراد نیز به دنبال استرس دچار گرفتگی و انقباض مثانه می‌شوند. درنتیجه طی فواصل کوتاه نیاز به دفع ادرار پیدا می‌کنند.

اگر از دوا و درمان جواب نمی‌گیرید...

بیماری‌ها را می‌توان به دو گروه فیزیکی (سوماتیک) و فیزیکی–روانی (سایکوسوماتیک یا روان‌تنی) تقسیم کرد. بیماری‌های فیزیکی با روش‌های مختلف مثل آزمایش خون، سونوگرافی، سی‌تی‌اسکن و... قابل مشاهده و اندازه‌گیری هستند؛ مثل فشارخون، قندخون، تومورها، کیست‌ها و... اما بیماری‌های سایکوسوماتیک به مسائل روانی وابسته هستند و نمی‌توان آنها را با روش خاصی اندازه‌گیری یا مشاهده کرد. خیلی اوقات پیش می‌آید که افراد دچار علائم بیماری فیزیکی می‌شوند، اما آزمایش‌هایشان بیماری خاصی را نشان نمی‌دهد. در این شرایط فرد از درمان‌های معمول نیز جواب نمی‌گیرد. این افراد را باید از لحاظ مشکلات روانی، افسردگی و سطح استرس و اضطراب مورد بررسی قرار داد، شاید علائم فیزیکی آنها ریشه در مسائل روانی داشته باشد.

۶ راه ساده برای مقابله با استرس

حال که از تاثیر استرس در بروز بیماری‌های مختلف آگاه شدید، وقت آن رسیده چند تغییر ساده در شیوه زندگی خود ایجاد کنید. برای شروع، توصیه‌های زیر را به خاطر بسپارید

ورزش کنید. فعالیت‌هایی مانند یوگا و پیاده‌روی در هوای آزاد می‌توانند نقش بسزایی در کاهش استرس داشته باشند. حتی اگر شده روزی ۳۰ دقیقه را به ورزش اختصاص دهید.

بیش از حد کار نکنید. شما کار می‌کنید که آسان‌تر و با لذت بیشتری زندگی کنید. پس تمام زندگی خود را تبدیل به کار نکنید. در محل کار نیز حتما اوقاتی را به استراحت، کشش عضلات و هواخوری اختصاص دهید.

در فهرست دوستان و اطرافیان خود تجدیدنظر کرده و از افراد منفی‌باف و بدبین دوری کنید. دیدارهای دوستانه و خانوادگی خود را افزایش دهید.

به تغذیه خود اهمیت بدهید. مصرف آب، سبزیجات و میوه‌ها را بیشتر کنید و عادت‌های بد مانند مصرف دخانیات، الکل و فست‌فود را کنار بگذارید.

ارتباط خود را با خدا بیشتر کنید و روزانه حداقل ۵ دقیقه تمرین تمرکز و آرام سازی داشته باشید.

به آینده امیدوار باشید و آرامش‌تان را حفظ کنید. برای این منظور می‌توانید از کتاب‌های انگیزشی و روان‌شناسی کمک بگیرید. اگر از این راهکارها جواب نگرفتید حتما با مشاور روان‌شناس مشورت کنید.

مهارت «نه» گفتن را قبل از صدمه خوردن بیاموزید

گروه تغذیه و سلامت – یک روانشناس بالینی گفت: هر گاه به درخواستی «نه» بگویید، می‌توانید به کارهایی «بله» بگویید که مزایای زیادی برایتان دارد.

لیلا شقاقی، روانشناس بالینی درباره راهکار کلیدی نه گفتن در زندگی روزمره اظهار کرد: بسیاری از افراد نمی دانند که چگونه از روش نه گفتن در زندگی روزمرشان استفاده کنند.

همین امر موجب می‌شود که آنها با مشکلات سختی رو به رو شوند. بهتر است تمام افراد روش نه گفتن را یاد بگیرند، هرگاه به درخواستی نه بگویید، می‌توانید به کارهای دیگری بله بگویید که مزایای زیادی برایتان دارد.

او افزود: همه ما می‌دانیم نه گفتن برای همه افراد آسان نیست و آنها را با چالش های سختی رو به رو می‌کند. درست است که موافقت کردن و گفتن "بله" خیلی راحت‌تر از "نه" گفتن است، اما بهترین جواب نیست.

همان طور که مخالفت کردن و نه گفتن پیامد دارد، موافقت کردن نیز دارای پیامدهای خودش است. واقعیت این است که افراد بیشتر به مواردی که دوست ندارند "بله" می‌گویند.

شقاقی بیان کرد: اولین نکته‌ای که در نه گفتن به ما کمک می‌کند این است که بدانیم که اهداف زندگیمان مانند شغل، زندگی مشترک، موقعیت اجتماعی، تحصیل چیست؟.

زمانی که اهداف و خواسته‌های خود را شناسایی کردیم، نه گفتن برایمان خیلی راحت تر می‌شود، زیرا دلیل خوبی برای نه گفتن خواهیم داشت.

در واقع هر چقدر افراد خود را بهتر بشناسند، راحت‌تر تصمیم می‌گیرند که چه چیزهایی به رویاهایشان نزدیک‌تر است و به چه مواردی باید نه بگویند. شناخت خود که به مهارت خودآگاهی معروف است، نیازمند دریافت آموزش و تمرین زیاد است.

او افزود: شاید سبب شود که مدام با خودمان فکر کنیم که نکند فردی از دستمان ناراحت شده یا در نگاه و دیدگاه دیگران آدم بدی به نظر برسیم، یا خیلی دلایل دیگری که برای نه نگفتن داشته باشیم.

این افکار نشان دهنده خیرخواهی و حسن نیت افراد محسوب می‌شود. اما خیلی از این ترس‌هایی که وجود دارد، فقط زاده ذهن ما هستند.

اگر طرف مقابل فردی با ملاحظه‌ای باشد و از نه گفتن به موقع استفاده کند، حتما دلیل نه گفتن او برای دیگران معقول تر خواهد بود.

این روانشناس بالینی تصریح کرد: کمک کردن به دیگران در صورتی خوب است که به کارها و برنامه‌های خود بیشتر توجه کنیم. امور شخصی و مراقبت از خود، بهترین بهانه برای نه گفتن است.

تصور کنید که برای حل یک مشکل در مدت زمان کوتاه درخواستی می‌شود، در این مواقع انجام این درخواست‌ها دو تا سه ساعت از وقت شما را اشغال خواهند کرد.

در چنین وضعیتی متوجه عقب افتادن بسیاری از امور روزانه مان می‌شویم، در حالی که با یک «نه» گفتن ساده می‌توانیم آن را به زمان دیگری موکول کنیم.

او در پایان گفت: اگر بدون توضیح دادن، درخواستی را رد کنید، در واقع نشان داده اید که آن درخواست غیرمنطقی و مشکل دار بوده است.

پس بهتر است راه و روش نه گفتن به موقع را یاد بگیرید و در زندگی خود استفاده کنید.

اگر می خواهید قلبی جوان داشته باشید از این ۱۰ غذا غافل نشوید

گروه تغذیه و سلامت – استفاده مداوم از پیاز در رژیم غذایی باعث کاهش سطح کلسترول و فشار خون بالا می شود. مصرف پیاز خطر حمله قلبی را کاهش و کلسترول خوب را افزایش می دهد. به علاوه خوردن منظم پیاز، خطر لخته شدن خون را در بیماران قلبی کاهش می دهد.

بر اساس مطالعات دانشمندان آمریکایی از ۵۰ درصد کل مرگ و میرهای ناشی از حمله قلبی،می توان با تغییرات کوچک در رژیم غذایی پیشگیری کرد.

سلامت قلب خود را در دستانتان قرار دهید و با اضافه کردن ۱۰ گزینه غذایی موثر به رژیم روزانه خود، سن قلب تان را پایین بیاورید و به جوان ماندن آن کمک کنید:

پیاز قرمز: منبع مهمی از فیبر خوراکی، ویتامین های ب ۶ و ث، اسید فولیک، منگنز، پتاسیم، مس و فسفر است. پیاز قرمز برای قلب مفید است و به پیشگیری از بیماری قلبی کمک می کند. استفاده مداوم از پیاز در رژیم غذایی باعث کاهش سطح کلسترول و فشار خون بالا می شود. مصرف پیاز خطر حمله قلبی را کاهش و کلسترول خوب را افزایش می دهد. به علاوه خوردن منظم پیاز، خطر لخته شدن خون را در بیماران قلبی کاهش می دهد.

سیر: بیمارانی که سابقه ابتلا به بیماری ترومبوز (تشکیل لخته خونی در عروق یا قلب) را دارند، باید بدانند که سیر می تواند تاثیر اندک، اما مهم روی تجمع پلاکت ها داشته باشد. مصرف سیر در کاهش سطح کلسترول خون و فشار خون نقش اساسی دارد.

بادام زمینی: بادام زمینی علاوه بر محتوای چربی مونواشباع نشده، حاوی سایر مواد مغذی نظیر ویتامین E، فولات، پروتئین و منگنز است که همگی موجب بهبود سلامت قلب می شوند.

سیب زمینی شیرین: این نوع سیب زمینی با فیبر و مواد مغذی دیگری بارگذاری شده که همگی به شما کمک می کنند چربی بسوزانید. مواد مغذی موجود در سیب زمینی شیرین به نام کاروتنوئیدها؛ آنتی اکسیدان هایی هستند که سطح قند خون و مقاومت به انسولین را پایین می آورند. این یعنی شما کمتر در معرض ابتلا به دیابت قرار می گیرید و در نتیجه سلامت قلب تان را بیشتر تضمین می کنید.

بذر کتان: فقط یک قاشق غذا خوری از این دانه های فوق العاده قدرتمند تقریبا ۳ گرم فیبر و ۵۵ کالری دارند. دانه های کتان ثروتمندترین منابع حاوی امگا ۳ هستند که به کاهش التهاب در بدن کمک می کنند و منجر به جلوگیری از تغییرات خلقی می شوند. مصرف دانه های کتان عاملی موثر برای جلوگیری از بیماری های قلبی و دیابت است. ضمن این که منجر به افزایش کلسترول خوب یا همان اچ دی ال می شود.

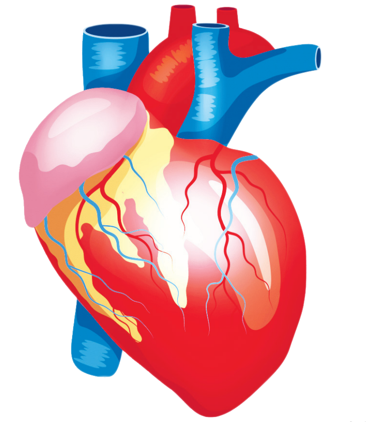
گردو: سرشار از آنتی اکسیدان ها و اسیدهای چرب امگا ۳ است که به طور قابل توجهی خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد. تنها مصرف یک اونس گردو برای بیشتر از ۵ بار در هفته خطر ابتلا به بیماری های قلبی را تا ۴۰ درصد کاهش می دهد.

گوجه فرنگی: محققان می گویند آمریکایی ها گوجه فرنگی و محصولات آن را بیشتر از سایر سبزیجات غیر نشاسته ای مصرف می کنند و این خبر خوبی است زیرا گوجه فرنگی منبع غنی از آنتی اکسیدانی به نام لیکوپن است. ده ها مطالعه نشان داده اند که بین مصرف منظم گوجه فرنگی و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، آسیب های پوستی و برخی سرطان ها رابطه مستقیم وجود دارد.

بادام: اضافه کردن بادام به رژیم غذایی منجر به کاهش سطوح کلسترول ال دی ال یا کلسترول بد می شود و از تشکیل پلاک در عروق و خطر ابتلا به حمله قلبی تا حد بسیار زیادی جلوگیری می کند. مطالعات بالینی نشان می دهد که مصرف بادام همچنین خطر ابتلا به مقاومت به انسولین و دیابت را نیز کاهش می دهد و منجر به بهبود حساسیت به انسولین می شود. علاوه بر این، مصرف بادام راهی برای کاهش وزن است. در یک مطالعه نشان داده شد که اضافه کردن ۸۴ گرم یا حدود سه اونس بادام روزانه به رژیم غذایی، منجر به کاهش ۱۴ درصدی دور کمر می شود و از چاقی شکمی نیز می کاهد. بین مصرف بادام و کاهش التهاب بدن نیز رابطه مستقیم وجود دارد.

پسته: اضافه کردن این آجیل به رژیم غذایی دارای مزایای بالقوه برای قلب است. در افراد مبتلا به دیابت، مصرف پسته باعث کاهش کلسترول تام و کلسترول ال دی ال یعنی دو فاکتور خطر ابتلا به بیماری های قلبی می شود. مصرف روزانه ۶ تا ۱۰ گرم پسته با بهبود سرعت پاسخ قلب به استرس، کاهش فشار خون، و بهبود عملکرد قلب می شود.

شکلات تیره: افراد مبتلا به کلسترول تام بالا با خطر افزایش ال دی ال یا لیپوپروتئین با چگالی کم مواجه هستند و خطر ابتلا به بیماری های قلبی به ویژه آترواسکلروز و حمله قلبی کرونر در آنها بیشتر است. فلاوانول موجود در شکلات تیره منجر به کاهش جذب کلسترول در مسیر دستگاه گوارش و همچنین سنتز کلسترول ال دی ال می شود. مصرف این شکلات با افزایش لیپوپروتئین با چگالی بالا یا اچ دی ال نیز در ارتباط است؛ یعنی کلسترولی که منجر به محافظت در برابر بیماری های قلبی می شود.



گیاهان شادی آوری که استرس را از شما دور می کنند

گروه تغذیه و سلامت – برخی گیاهان علاوه بر داشتن طعم خوب و دلچسب ذهنتان را آرام کرده و سرحالتان می آورند.

محمدرضا حاجی حیدری، متخصص طب سنتی درباره مصرف دمنوش‌های شادی آور اظهار کرد: گیاهان خواص متعددی دارند که بدن را در مسیر سلامتی و تندرستی قرار می‌دهند و به درمان بسیاری از ناخوشی‌ها و مشکلات کمک می‌کنند. بعضی از این گیاهان می‌توانند احساس آرامش، آسودگی و خوشی ایجاد کنند.

او افزود: اغلب گیاهان دارویی خوش عطر و بو مانند بادرنجبویه، گل گاو زبان و گل محمدی اثرات مفرح و شادی آور دارند که مصرف آنها به میزان تعادل توصیه می‌شود.

حاجی حیدری با بیان اینکه از دیدگاه طب سنتی ایران سه عضو اصلی در بدن وجود دارد، تاکید کرد: در اصطلاح به این ۳ عضو اعضای رئیسه گفته می‌شود که شامل قلب، کبد و مغز است. حالت روحی و روانی انسان عمدتا مربوط به دو عضو قلب و مغز است، بنابراین مصر گیاهانی که حالت شادی آور دارند، باعث انبساط روح و برطرف کردن ضعف، کسالت و افسردگی در افراد خواهد شد و عملکرد قلب را که منشا حیات و انرژی است، ارتقا می‌دهد.

او افزود: دمنوش‌ها هر یک خواص مخصوص خود را دارند که در ترکیب با هم یک نوشیدنی آرامبخش و شادی‌آور برایتان خواهد بود.

گیاهانی برای رفع خستگی

این متخصص طب سنتی ادامه داد: داروهای شادی آور در طب سنتی مانند بادرنجبویه، گل گاو زبان و گل محمدی اغلب منشا گیاهی داشته و برخی دیگر از گیاهان از قبیل مشک، ابریشم، مروارید و طلا منشا حیوانی و معدنی دارند. این داروها با مکانیسم‌های مختلفی باعث ایجاد شادی و نشاط می‌شوند.

حاجی حیدری گفت: از مهمترین گیاهان در دسترس می‌توان به بادرنجبویه، گل گاو زبان و اسطوخودوس اشاره کرد که معمولا به صورت دمنوش می‌توان روزی یک تا دو لیوان از آن را مصرف کرد.

او ادامه داد: استشمام عصاره خوش عطر گل محمدی و یا بوییدن مشک و عنبر حالت شادی آور داشته و انرژی و نشاط را افزایش می‌دهد.

این متخصص طب سنتی با اشاره به ارتباط استشمام عطر خوش بو و کاهش غم در افراد، بیان کرد: عطرها و رایحه‌های خوشبو تاثیر بسیار زیادی بر روی سلولهای مغزی می‌گذارد و موجی از افکار مثبت را در فرد ایجاد کرده، در نتیجه باعث کاهش استرس در فرد می‌شود.

او تصریح کرد: از گیاهان شادی آور دیگر می‌توان به دارچین، هل، زعفران و میوه هایی مانند انار و سیب اشاره کرد. توصیه می شود قبل از مصرف سیب، ابتدا آن را بوییده و سپس میل کنید چرا که بوییدن آن باعث تقویت مغز و حواس شده و حالت نشاط آوری نیز خواهد داشت.

دکه مطبوعات

صبح ساحل

مبتلا شدن به کرونا ننگ و عار نیست

معاون وزیر کشور اعلام کرد: تغییر کاربری حریم ۶۰ متری نوار ساحلی کشور ممنوع

دوست دارم تجربیاتم را در اختیار جوانان بگذارم

قاچاق به صورت سریالی و سازمان یافته وارد می‌شود

ترکیب جدید هیئت رئیسه خانه مطبوعات و رسانه‌های هرمزگان مشخص شد

آمبولانس دریایی فوق پیشرفته به مرکز فوریتهای پزشکی هرمز الحاق شد

اقتصاد کیش

اگر کند حرکت کنیم از رشد و شکوفایی کیش عقب خواهیم ماند

دوومیدانی کاران کیش در صدر بهترین ورزشکاران ایران

تولید و عرضه نسل جدیدی از تونلهای ضدعفونی کننده توسط متخصصان جزیره کیش

اطلاعاتی از توافق ۲۵ ساله ایران و چین و ماجرای کیش و جزایر و مناطق آزاد ایران

جزئیات تسهیلات ۱۸ گانه جدید گمرک برای فعالان اقتصادی

بورس بین‌الملل در مناطق آزاد از وعده تا عمل...

«هرنگ جوان» قهرمان لیگ برتر فوتبال هرمزگان شد

آفتاب

ماسک فیلتردار خطرناک است؛ استفاده نکنید

هیاهو برای فرار از شفافیت به نام شفافیت

جولان شاخص بورس، تورم و دلار در صحنه اقتصادی کشور

قلب واقعیت؛ این بار قرارداد گازی!

شرکت تصفیه آب، خرید و فروش ارز می‌کرد؟

انگشت ظریف روی ماشه

مالک زاده‌خواه نمی‌تواند مستاجر را بیرون کند

تبرئه کامفیروزی

هفت صبح

آخرین محموله خارجی

بازاری به شلوغی پایتخت

اما انگلیس دست بردار نبود

انتصاب‌های معنادار در آستان قدس رضوی

تبرئه وکیل منتقد

به افزایش قیمت دلار حساس نباشید

به سمت کمیسیون صفر؟

سد گتوند، اینتریل، دوربین مخفی

آغاز رسمی دوران ماسکی

شجاعت عنایت

همنوایی مرموز بورس با دلار

اعتماد

کرونا شدیدتر و فراگیرتر از چند ماه پیش به شهرهای کشور حمله‌ور شد

پاتک ویروس

استفاده از ماسک در کل کشور اجباری شد

جدال بورس با ارز و سکه

ادعایی دوباره

روزنامه شرق

همه منصوبان قالیباف

اما و اگرهای قرارداد ۲۵ ساله با چین

موج دوم کرونا و کشورهای خوش‌خیال

قطع رابطه با اسرائیل از مصدق تا بازرگان

دعا می‌کنم حافظه غرضی بیدار شود

جمهوری‌خواهان علیه جمهوری‌خواهان

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲