نسخه گیاهی برای کاهش فشار خون

■ فشار خون بالا که به نام پرفشاری خون نیز شناخته می شود، افراد بسیاری را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می دهد.

گروه تغذیه و سلامت – در این مطلب با ۱۰ گیاه دارویی و ادویه که ممکن است به کاهش فشار خون کمک کنند و از پشتیبانی علمی نیز در این زمینه برخوردار هستند، آشنا می شویم.

مدیریت فشار خون بالا

فشار خون بالا به عنوان داشتن حداقل یکی از موارد زیر تعریف شده است:

– فشار خون سیستولیک (عدد بالا) بیش از ۱۳۰ میلیمتر جیوه

–فشار خون دیاستولیک (عدد پایین) بیش از ۸۰ میلیمتر جیوه

– فشار خون سیستولیک و دیاستولیک بیشتر از سطوح اشاره شده در بالا

شما می توانید فشار خون خود را با داروها، از جمله مهارکننده های آنزیم مبدل آنژیوتانسین و مسدودکننده های کانال کلسیم مدیریت کنید.

بسیاری از تغییرات غذایی و سبک زندگی نیز می توانند فشار خون را کاهش داده و خطر بیماری قلبی را کاهش دهند.

در حقیقت، مطالعات نشان داده اند که برخی گیاهان دارویی و ادویه ها ممکن است سطوح فشار خون را کاهش دهند، از این رو، ممکن است بخواهید آنها را نیز به رژیم غذایی خود اضافه کنید. پیش از استفاده از هر یک از گیاهان دارویی که در ادامه معرفی شده اند، ابتدا با پزشک خود صحبت کنید.

■ ریحان

ریحان یک گیاه دارویی خوش عطر و طعم است که انواع مختلفی از آن وجود دارد. این یک گیاه محبوب در پزشکی جایگزین محسوب می شود زیرا سرشار از ترکیبات قدرتمند است. ریحان شیرین سرشار از اوژنول است. پژوهش ها این آنتی اکسیدان گیاهی را با فواید سلامت بسیاری از جمله کاهش فشار خون پیوند داده اند. مطالعات نشان می دهند که اوژنول ممکن است با عمل به عنوان یک مسدودکننده کانال کلسیم طبیعی به کاهش فشار خون کمک کند.

مسدودکننده های کانال کلسیم از حرکت کلسیم به درون قلب و سلول های سرخرگی جلوگیری کرده و امکان شل شدن و آرامش را به رگ های خونی می دهند. مطالعات با حضور سوژه های حیوانی نشان داده اند که عصاره ریحان شیرین به شل شدن رگ های خونی و رقیق شدن خون کمک می کند که این شرایط به کاهش فشار خون کمک می کند. با این وجود، دانشمندان به این نکته اشاره دارند که پژوهش های بیشتری برای بررسی اثر ریحان بر کاهش فشار خون در انسان باید انجام شوند.

■ جعفری

جعفری یک گیاه دارویی محبوب در غذاهای مردمان آمریکا، اروپا و خاورمیانه است. این گیاه بومی مدیترانه و از ارزش تغذیه ای چشمگیری برخوردار است. جعفری حاوی ترکیبات مختلفی مانند ویتامین C و کاروتنوئیدها است که ممکن است فشار خون را کاهش دهد. چندین مطالعه نشان داده اند که آنتی اکسیدان های کاروتنوئیدی فشار خون و کلسترول بد (LDL)، یک عامل خطر برای بیماری قلبی، را کاهش می دهند. مطالعات با حضور سوژه های حیوانی نشان داده اند که جعفری با ارائه عملکردی شبیه به مسدودکننده های کانال کلسیم – نوعی دارو که موجب شل و گشاد شدن رگ های خونی می شود – به کاهش فشار خون کمک می کند. با این وجود، پژوهش ها با حضور سوژه های انسانی در این زمینه محدود هستند و برای درک بهتر تاثیر جعفری بر فشار خون انسان به انجام مطالعات بیشتر نیاز است.

■ دانه کرفس

دانه کرفس ادویه ای همه کاره و سرشار از مواد مغذی مانند آهن، منیزیم، منگنز، کلسیم و فیبر است. برخی پژوهش ها نشان داده اند که دانه کرفس ممکن است به کاهش فشار خون کمک کند. یک مطالعه روی موش ها آثار عصاره دانه کرفس بر فشار خون را بررسی کرد. پژوهشگران دریافتند که عصاره دانه کرفس فشار خون را در موش هایی که به فشار خون بالا مبتلا بودند، کاهش داده است اما در موش هایی با فشار خون عادی تغییری مشاهده نشد. به گفته پژوهشگران، ترکیباتی در عصاره دانه کرفس با عمل به عنوان یک مسدود کننده کانال کلسیم طبیعی ممکن است فشار خون را کاهش دهند. افزون بر این، دانه کرفس منبع خوبی از فیبر غذایی است که با کاهش فشار خون پیوند خورده است. با این وجود، مطالعات در زمینه آثار دانه کرفس بر فشار خون محدود هستند و به انجام پژوهش های بیشتر در این زمینه نیاز است.

■ پنجه گربه چینی

مدتهاست که مردم از گیاه پنجه گربه چینی در پزشکی سنتی چینی برای درمان انواع مختلفی از بیماری ها از جمله فشار خون بالا استفاده می کنند. پنجه گربه چینی با نام علمی Uncaria rhynchophylla را نباید با گیاه پنجه گربه (Uncaria tomentosa) اشتباه بگیرید. به رغم نام و شکل ظاهری مشابه، این گیاه دارای منشا و خواص شیمیایی متفاوتی است. گیاه پنجه گربه چینی دارای ترکیبات مختلفی مانند هیرسوتین و رینکوفیلین است. مطالعات با حضور سوژه های حیوانی نشان داده اند که این ترکیبات ممکن است با عمل به عنوان مسدودکننده های کانال کلسیم طبیعی فشار خون را کاهش دهند. این ترکیبات ممکن است رگ های خونی را برای تولید اکسید نیتریک تحریک کنند که این ترکیب شیمیایی به شل و گشاد شدن رگ های خونی کمک می کند. مطالعات با حضور سوژه های حیوانی نشان می دهند که مصرف عصاره پنجه گربه چینی یا ترکیبات آن فشار خون را کاهش داده و به جریان خون کمک می کند. با این وجود، مطالعات با حضور سوژه های انسانی در این زمینه محدود هستند.

■ باکوپا مونیری

باکوپا مونیری یک گیاه دارویی است که در مناطق باتلاقی در جنوب آسیا رشد می کند. پزشکان فعال در پزشکی سنتی هندی از این گیاه برای درمان شرایط مختلف از جمله اضطراب، مشکلات حافظه، و فشار خون بالا استفاده می کنند. در مطالعات با حضور سوژه های حیوانی، باکوپا مونیری با تحریک رگ های خونی برای ترشح اکسید نیتریک به کاهش سطوح فشار خون سیستولیک و دیاستولیک کمک کرد. مطالعه ای ۱۲ هفته ای با حضور ۵۴ بزرگسال سالم نیز تاثیرات باکوپا مونیری بر حافظه، اضطراب، افسردگی و فشار خون را بررسی کرد. در شرایطی که این گیاه دارویی بیشتر جنبه های ذهنی را بهبود بخشید اما تاثیری بر فشار خون نداشت. اگرچه نتایج پژوهش ها با حضور سوژه های حیوانی امیدوارکننده هستند، آثار باکوپا مونیری بر فشار خون در انسان ها همچنان نامشخص است و به انجام پژوهش های بیشتر در این زمینه نیاز است.

■ سیر

سیر سرشار از ترکیبات مختلف است که ممکن است برای قلب انسان مفید باشند.

به طور خاص، سیر حاوی ترکیبات گوگردی مانند آلیسین است که ممکن است به افزایش جریان خون و شل شدن رگ های خونی کمک کند. در مجموع، این عوامل ممکن است به کاهش فشار خون کمک کنند. بررسی ۱۲ مطالعه که داده های بیش از ۵۵۰ نفر مبتلا به فشار خون بالا را شامل می شد، نشان داد که مصرف سیر فشار خون سیستولیک و دیاستولیک را به ترتیب ۸٫۳ و ۵٫۵ میلیمتر جیوه کاهش داده است. این کاهش مشابه با آثار داروهای فشار خون بود. یک مطالعه ۲۴ هفته ای با حضور ۳۰ شرکت کننده نیز نشان داد که مصرف ۶۰۰ تا ۱٫۵۰۰ میلی گرم عصاره سیر به اندازه داروی آتنولول در کاهش فشار خون موثر بوده است.

■ آویشن

آویشن یک گیاه خوش عطر و طعم و سرشار از ترکیبات سالم مختلف است. اسید رزمارینیک یکی از این ترکیبات است. پژوهش ها آن را با فواید بسیاری از جمله کاهش سطوح التهاب و قند خون و همچنین افزایش جریان خون پیوند داده اند. این ممکن است به کاهش فشار خون کمک کند.

مطالعات با حضور سوژه های حیوانی نشان داده اند که مصرف اسید رزمارینیک با مهار آنزیم مبدل آنژیوتانسین به میزان قابل توجهی فشار خون سیستولیک را کاهش می دهد. آنزیم مبدل آنژیوتانسین مولکولی است که رگ های خونی را تنگ کرده و فشار خون را افزایش می دهد. از این رو، مهار آن ممکن است موجب کاهش فشار خون شود. مطالعات دیگر با حضور سوژه های حیوانی نشان داده اند که مصرف عصاره آویشن عوامل خطر بیماری قلبی مانند کلسترول کلی، کلسترول بد، تری گلیسیریدها، و فشار خون را کاهش می دهد. با این وجود، مطالعات با حضور سوژه های انسانی در مورد تاثیر آویشن بر فشار خون محدود هستند و به انجام پژوهش های بیشتر در این زمینه نیاز است.

■ دارچین

دارچین یک ادویه خوش عطر و طعم است و مردم قرنهاست از آن در پزشکی سنتی برای درمان بیماری های قلبی از جمله فشار خون بالا استفاده می کنند. در شرایطی که کاملا مشخص نشده است که دارچین چگونه فشار خون را کاهش می دهد، پژوهش هایی با حضور سوژه های حیوانی نشان داده اند که این ماده می تواند به گشاد و شل شدن رگ های خونی کمک کند. بررسی ۹ مطالعه شامل ۶۴۱ شرکت کننده نشان داد که مصرف دارچین فشار خون سیستولیک و دیاستولیک را به ترتیب و به طور میانگین ۶٫۲ و ۳٫۹ میلیمتر جیوه کاهش داده است. این اثر زمانی که افراد دارچین را به طور مداوم برای بیش از ۱۲ هفته مصرف کرده بودند، قوی تر بود. افزون بر این، بررسی سه مطالعه شامل ۱۳۹ شرکت کننده مبتلا به دیابت نوع ۲ نشان داد افرادی که برای بیش از ۱۲ هفته ۵۰۰ تا ۲٫۴۰۰ میلی گرم دارچین در روز مصرف کرده بودند، به طور میانگین کاهش ۵٫۳۹ میلیمتر جیوه در فشار خون سیستولیک و ۲٫۶ میلیمتر جیوه در فشار خون دیاستولیک را تجربه کردند.

■ زنجبیل

زنجبیل یکی از گزینه های ثابت در پزشکی جایگزین است. مردم قرنهاست که از آن برای بهبود جنبه های مختلف سلامت قلب از جمله گردش خون، سطوح کلسترول، و فشار خون استفاده می کنند. مطالعات با حضور سوژه های انسانی و حیوانی نشان داده اند که مصرف زنجبیل فشار خون را از چند طریق کاهش می دهد. زنجبیل به عنوان یک مسدودکننده کانال کلسیم طبیعی و یک مهارکننده آنزیم مبدل آنژیوتانسین طبیعی عمل می کند. مسدودکننده های کانال کلسیم و مهارکننده های آنزیم مبدل آنژیوتانسین از جمله داروهای فشار خون هستند. مطالعه ای روی بیش از ۴٫۰۰۰ نفر نشان داد آنهایی که بیشترین میزان زنجبیل – ۲ تا ۴ گرم در روز – را مصرف می کردند با کمترین خطر ابتلا به فشار خون بالا مواجه بودند.

■ هل

هل ادویه ای خوش عطر و طعم است. آنتی اکسیدان های مختلف موجود در هل ممکن است به کاهش فشار خون کمک کنند. مطالعه ای ۱۲ هفته ای با حضور ۲۰ بزرگسال که به تازگی فشار خون بالا در آنها تشخیص داده شده بود، نشان داد که مصرف سه گرم پودر هل در روز به میزان قابل توجهی فشار خون این افراد را کاهش داده و به محدوده عادی نزدیک کرده است. مطالعات آزمایشگاهی و با حضور سوژه های حیوانی نشان داده اند که هل ممکن است از طریق عمل به عنوان یک مسدود کننده کانال کلسیم طبیعی و یک ادرارآور طبیعی به کاهش فشار خون کمک کند. در شرایطی که این یافته ها امیدوارکننده هستند، اما پژوهش ها در این زمینه همچنان در مراحل اولیه قرار دارند. از این رو، به انجام مطالعات بیشتر برای بررسی آثار هل در انسان نیاز است.

علائم کرونای شدید را بشناسید

گروه تغذیه و سلامت – یک متخصص روس درباره خطرناک ترین علائم کووید۱۹ که نشان دهنده رشد شدید ویروس در بدن است، توضیح می دهد.

ولادیمیر بولیبوک، متخصص آلرژی ایمنی در مورد علائمی که اخطار دهنده وضعیت بدن در بیماری کرونا هستند، اظهار کرد: آبی رنگ شدن لب ها، آبی رنگ شدن مثلث بینی و افزایش میزان تنفس در حالت استراحت می تواند نشان از وخیم شدن وضعیت بدن بیمار را نشان دهد.

او گفت: تمام این علائم نشان دهنده کمبود اکسیژن در بدن انسان است و در صورت مشاهده چنین علائمی بیمار را باید بلافاصله به مطب پزشک برد یا با آمبولانس تماس گرفت.

بولیبوک تاکید کرد: در صورت مشاهده چنین علائمی به هیچ وجه تعلل نباید کرد، زیرا علائم بد به سرعت رشد می کنند.

کرونا ویروس، خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که می توانند حیوانات و انسان ها را بیمار کنند. تعداد زیادی از ویروس های کرونا که تاکنون شناخته شده اند، موجب ابتلا به طیفی از عفونت های دستگاه تنفسی در انسان ها می شوند؛ که از سرماخوردگی تا ابتلا به بیماری های شدیدتری مثل سندروم تنفسی خاورمیانه (مرس–MERS) و سندروم تنفسی حاد (سارس–SARS) متغیر هستند. کرونایی که به تازگی کشف شده است عامل ابتلا به بیماری کووید–۱۹ است.

۶ نشانه که پوست تان در مورد رژیم غذایی شما می گوید

گروه تغذیه و سلامت – گاهی اوقات تنها کاری که برای خداحافظی از مشکلات پوستی باید انجام دهید اعمال تغییرات ساده در رژیم غذایی تان است. همه چنین روزهایی دارند، روزهایی که به آینه نگاه می کنید و آنچه را می بینید دوست ندارید. شاید پوست تان طراوت ندارد، خشکی مزمن تان مدام در حال بدتر شدن است، یا زیر چشم تان مصمم است به دنیا بگوید که به اندازه کافی استراحت نکرده اید. مشکل پوستی شما هر چه باشد، روش هایی برای رفع آن وجود دارد که لزوما شامل مراجعه به پزشک نمی شود. اصلاح مجدد پوست شما می تواند بسیار راحت باشد. گاهی اوقات تنها کاری که برای خداحافظی از مشکلات پوستی باید انجام دهید اعمال تغییرات ساده در رژیم غذایی تان است.

چین و چروک های ریز

الکل یکی از عاملین این مشکل است چرا که رطوبت طبیعی پوست را از بین می برد، اتفاقی که در واقع می تواند خطوط صورت شما را عمیق تر کرده و آن ها را مشخص تر کند.

اگر چین و چروک های شما فقط روی پیشانی تان است، قند می تواند مقصر باشد. طبق نقشه برداری صورت، مفهومی که بر اساس آن قسمت هایی از صورت شما با اندام های خاصی مرتبط است، پیشانی با دستگاه گوارش ارتباط دارد؛ بنابراین اگر مقدار زیادی مواد شیرین باعث اختلال در باکتری های روده شود، ممکن است خطوطی در این ناحیه از صورت شکل بگیرد.

جوش و آکنه

مدام با جوش و آکنه دست و پنجه نرم می کنید؟ رژیم غذایی تان مقصر است! اگر نان سفید یکی از کالاهای اصلی لیست مواد غذایی تان است، جای تعجب نیست که مدام جوش و آکنه دارید. شاخص گلیسمی بالای نان سفید، روی قند خون و انسولین تأثیر می گذارد. بر اساس مطالعه روی مردان ۱۵–۲۵ ساله در مجله آکادمی تغذیه و رژیم های غذایی، رژیم غذایی حاوی قند پایین منجر به کمتر شدن جوش و آکنه می شود.

حلقه تیره زیر چشم

راه درمان حلقه های زیر چشم فقط استراحت طولانی مدت شبانه نیست. تیرگی زیر چشم ممکن است بیشتر با احتباس آب ارتباط داشته باشد؛ این بدان معناست که H_2O کافی نمی نوشید. فراموش نکنید که وضعیت پوست شما فقط به مواد غذایی ربط ندارد، بلکه نوشیدنی ها هم مهم هستند. آب کافی بنوشید و با حلقه های تیره زیر چشم خداحافظی کنید. راه دیگر رفع این حلقه های تیره می تواند کاهش مصرف شیر باشد. نقشه برداری صورت می گوید مصرف لبنیات می تواند منجر به التهاب در سراسر بدن، حتی زیر چشم شود؛ و از آنجا که ۶۵٪ افراد به نوعی عدم تحمل لاکتوز دارند، این مورد ممکن است در مورد شما هم صدق کند. افزایش مصرف مواد غذایی که التهاب را در بدن از بین می برد، نیز می تواند کمک کننده باشد.

پوست خشک

سدیم می تواند مقصر خشک شدن پوست باشد. هنگامی که نمک زیادی در رژیم غذایی شما وجود دارد، بدن با نگه داشتن آب، مشکل را جبران می کند، که نه تنها منجر به پف گونه ها می شود، بلکه پوست خشک و ترک خورده را هم همراه دارد. برای رفع این مشکل علاوه بر کنترل مصرف نمک، می توانید رژیم مخصوص پوست خشک را نیز مد نظر قرار بدهید.

پوست چرب

چربی زیاد پوست می تواند ناشی از مصرف بیش از حد لبنیات باشد. در یک مطالعه توسط ژورنال آنلاین پوست، شیر می تواند چربی پوست و آکنه را افزایش بدهد. اگرچه این توصیه ممکن است برای همه مفید نباشد، اما "محدود کردن لبنیات و ارزیابی اینکه آیا منجر به بهبود آکنه و چربی پوست می شود یا نه، ممکن است کمک کننده باشد."

اگزما

اگزما پوست را زبر، خشک و خارش دار می کند. اما اجازه ندهید این بیماری پوستی طولانی مدت باقی بماند. سابق بر این تصور می شد قند مقصر بروز اگزما در پوست است، اما تحقیقات اخیر نشان می دهند مصرف زیاد گوشت می تواند اگزما ایجاد کند؛ بنابراین امتحان کردن یک رژیم غذایی گیاهی یا کاهش مصرف گوشت می تواند چاره کار باشد.

نکاتی که باعث لذت بردن جنین در شکم مادر می شود

گروه تغذیه و سلامت – رابطه بین مادر و کودک از همان دوره جنینی آغاز می شود و جنین تمام حس های مادر را به خوبی درک می کند.

پیوند تنگاتنگ بین شما و کودک تان خیلی زودتر از آنچه تصورش را دارید، شکل می گیرد. طبق مطالعات جنین می تواند وضعیت روانی مادر را درک کند، بنابراین وظیفه شماست که سیگنال های مثبتی به او بدهید.

غذاهای شیرین: نوزادان از هفته ۱۳–۱۵ بارداری تشخیص طعم را شروع می کنند. مایع آمنیوتیک شما مانند غذایی که می خورید طعم دارد و کمک می کند که جنین به مزه های مختلف عادت کند؛ بنابراین اگر می خواهید مطمئن شوید که فرزند شما در آینده مواد غذایی مناسبی می خورد، طیف گسترده ای از غذاهای سالم را در طول بارداری بخورید؛ و بدانید که نوزادان به ویژه به چیزهای شیرین علاقمند هستند!

حمام گرم: هنگامی که نوزادان به اندازه کافی بزرگ هستند که می توانند به سمت پوست شکم مادر فشرده شوند، می توانند تغییرات دما را احساس کنند. به همین دلیل است که آب داغ آن ها را ناراحت می کند و می تواند خطرناک باشد. برعکس، یک حمام گرم باعث آرامش شما و کودک تان می شود. صدای جریان آب نیز می تواند به آرامش کودک کمک کند.

مالش دادن شکم: گیرنده های لمسی کودک از هفته ۸ شروع به توسعه می کنند و در حدود هفته ۲۰ کودک به اندازه کافی بزرگ است که لمس را از بیرون احساس کند. در این دوره، او می تواند از مالش آرام شکم لذت ببرد.

شنیدن صدای مادر: در هفته های ۲۵–۲۶، کودک نشان دادن واکنش به صداهای خارج از رحم را شروع می کند؛ و از آنجا که صدای شما واضح تر از دیگران است، او یاد می گیرد که آن را تشخیص دهد. صدای شما همچنین به او آرامش و اطمینان می دهد. یک روش موثر برای عادت دادن کودک به صدای خودتان، خواندن با صدای بلند یا فقط صحبت کردن با او است. صدای سایر اطرافیان نیز برای کودک خوشحال کننده است. به خصوص صدای پدر!

شنیدن موسیقی: موسیقی قبل از تولد مزایای مختلفی دارد. در مورد مادر، هورمون سروتونین تولید می کند و باعث ترشح اندورفین هایی می شود که به نوزاد منتقل می شوند. در مورد کودک، موسیقی حواس آن ها را تحریک و رشد مغزشان را تقویت می کند.

ورزش منظم: نکته کلیدی در انتخاب ورزش های مناسب در دوران بارداری این است: باید ایمن، مناسب و مورد تأیید پزشک تان باشد. تمرینات کاردیو بهترین نوع فعالیت در این دوره است. قلب کودک اگر مادرش به طور منظم ورزش کند بهتر رشد می کند و قوی تر می شود.

استراحت: دوره های استراحت شما برای کودک تان تفریح است! این زمانی است که کودک تمرین آکروباتیک را شروع و حرکات جدیدی را تجربه می کند. چنین حرکاتی بیش از حد طول نمی کشد، بنابراین شما هم برای ریلکس کردن وقت خواهید داشت.

خنده های مادر

سونوگرافی ها نشان داده اند که جنین هنگام خندیدن مادر بالا و پایین می جهد. در واقع یک واکنش ترامپولین شروع می شود؛ مادر شدیدتر می خندد و کودک نیز مرتب می جهد. این اتفاق به دلیل انقباضات عضلانی رخ می دهد. هورمون های حس خوب ترشح می شوند، روندی که مستقیماً برای کودک نیز مفید است؛ بنابراین تا آنجا که ممکن است لحظه های شاد ایجاد کنید. بارداری زمان تجربه احساسات مثبت است. هرچه احساس بهتری داشته باشید، فرزندتان از سلامتی بیشتری برخوردار می شود.

دکه مطبوعات

Tiyamnet
www.webotel.ir
www.tiyam.com
TRK
تیام رایان کیش
اینترنت پرسرعت ...
نصب و راه اندازی دوربینهای مداربسته
پشتیبانی دوربینهای مداربسته
رفع اشکال
۰۷۶ ۴۴۴ ۲۰۰ ۶۶
نصب و راه اندازی شبکه
پشتیبانی شبکه
مشاوره رایگان
۰۷۱ ۳۶۹۰۴