توصیه‌هایی برای بهبود جریان خون؛ از ویتامین تا سبک زندگی

■ بسیاری از مکمل های ویتامینی حاوی گیاهانی هستند که به گفته متخصصین طب سنتی گردش خون را در سراسر بدن تقویت می کنند.

بسیاری از افراد از عوارض گردش خون ضعیف رنج می برند. اگر اغلب دچار احساس سردی در دست ها یا پاهای خود می شوید، ممکن است شما هم همین مشکل را داشته باشید. این اختلال نه تنها می تواند ناراحت کننده باشد، بلکه بر سلامت فرد نیز تاثیر منفی بر جای می گذارد.

گروه بهداشت و سلامت– طب سنتی و مدرن همگی روی این موضوع اتفاق نظر دارند که گردش خون مناسب یک عامل کلیدی برای حفظ سلامتی و تندرستی است. در این میان روش های مختلفی به منظور بهبود جریان خون وجود دارد از جمله رژیم غذایی و سبک زندگی. در واقع می توان با مصرف یک سری ویتامین ها و مکمل های خاص از جریان خون سالم و مطلوب در تمام نواحی بدن حمایت کرد. نکاتی در این خصوص در ادامه مورد بررسی قرار می گیرند :

ویتامین ها و مکمل های مفید برای افزایش جریان خون

بسیاری از افراد از عوارض گردش خون ضعیف رنج می برند. اگر اغلب دچار احساس سردی در دست ها یا پاهای خود می شوید، ممکن است شما هم همین مشکل را داشته باشید. این اختلال نه تنها می تواند ناراحت کننده باشد، بلکه بر سلامت فرد نیز تاثیر منفی بر جای می گذارد. به عنوان مثال، اگر مغز خون کافی دریافت نکند عملکردهای شناختی سریعا به مشکل بر می خورند.

ویتامین ها، مواد معدنی و مکمل هایی وجود دارند که به گفته محققان می توانند به بهبود گردش خون کمک کنند:

– **ویتامین E**: با تهیه غذاهای مختلف به کمک روغن هایی مانند روغن جوانه گندم، فندق، آفتابگردان و سایر روغن های آجیلی می توانیم این ویتامین را به راحتی در رژیم غذایی خود بگنجانیم. همچنین روغن ویتامین E خالص از طریق مکمل های دارویی حاوی این ترکیب در داروخانه های سراسر کشور در دسترس عموم قرار دارند.

– **ویتامین های گروه B**: انواع مکمل های خانواده ویتامین B را می توان در قفسه های چیده شده داروخانه ها یافت. سبزیجات با برگ سبز مانند اسفناج و کلم پیچ نیز منابع عالی این ویتامین ها هستند.

– **آهن**: این ماده معدنی به شکل مکمل های دارویی موجود است که مصرف مقادیر کافی از آن را آسان تر می کنند. البته با مصرف گوشت قرمز و سبزیجات سبز نیز می توان آهن کافی را از طریق رژیم غذایی دریافت کرد. اما به دلیل خطرات قلبی عروقی مرتبط با مصرف افراطی گوشت قرمز، بهتر است به جای افزایش استفاده از این ماده غذایی، مکمل ها و سبزیجات با برگ سبز را جایگزین کنیم.

– **ویتامین D**: این ویتامین که همچنین به عنوان "ویتامین نور خورشید" نیز شناخته می شود، فواید متنوع و ارزشمندی برای بدن دارد. یکی از مهم ترین این فواید محافظت از سلول هایی است که رگ های خونی (سلول های اندوتلیال) را پوشانده اند.

– **ال آرژنین**: ال آرژنین یک آمینواسید است که به گشاد شدن عروق خونی و تقویت جریان خون کمک می کند.

گیاهانی که گردش خون را بهبود می بخشند

بسیاری از مکمل های ویتامینی حاوی گیاهانی هستند که به گفته متخصصین طب سنتی گردش خون را در سراسر بدن تقویت می کنند. شماری از محبوب ترین آنها عبارتند از:

– **فلفل سیاه**
– **کوله خاس**
– **زنجبیل**
– **زالزالک**
– **جینکو بیلوبا**
– **آویشن**
– **زردچوبه**

بهبود گردش خون با سبک زندگی سالم تر

علاوه بر مصرف ویتامین ها و مکمل های دارویی برای تقویت جریان خون، می توان گردش خون بدن خود را با پیروی از یک سبک زندگی سالم که شامل موارد زیر است بهبود بخشید:

– **ورزش**: یکی از بهترین روش ها برای جریان یافتن خون ورزش روزانه منظم است. از آنجایی که قلب در مرکز جریان خون بدن قرار دارد، بسیار مهم است که قلب سالمی داشته باشیم. این هدف گردش خون بهینه در همه نقاط بدن را تضمین می کند.

– **مدیریت استرس**: هنگامی که یک بیمار با گردش خون ضعیف مراجعه می کند، پزشک اغلب از وی در مورد سطح استرس او پرس و جو خواهد کرد. در واقع زمانی که بدن میزان مشخصی از استرس را تجربه می کند، رگ های خونی منقبض می شوند. به همین دلیل یادگیری مدیریت استرس روشی عالی برای کمک به بهبود گردش خون به شمار می رود. از جمله متدهای مدیریت استرس می توان به مکمل های گیاهی کنترل کننده اضطراب که توسط داروخانه ها تامین می شوند اشاره کرد.

– **ماساژ**: ماساژ نه تنها می تواند به مدیریت استرس کمک کند، بلکه به بهبود گردش خون از طریق سیستم لنفاوی و قلبی عروقی نیز یاری می رساند. هنگامی که ماهیچه ها به طور موثر توسط یک متخصص ماساژ داده می شوند، بدن مواد شیمیایی خاصی به نام اندورفین آزاد می کند که به ما احساس خوبی می دهند. حتی برخی از ماساژ تراپیست ها درمان را با استفاده از اسانس های روغنی موثر در بهبود جریان خون مانند رزماری و مریم گلی پیشنهاد می دهند.

– **مصرف مایعات**: خون دارای محتوای آب بسیار بالایی است. از این رو هیدراته نگه داشتن بدن راهی آسان برای حفظ یا بهبود گردش خون است.

– **ترک سیگار**: دود سیگار سبب انقباض رگ های خونی می شود و مقدار خونی را که می تواند در آن رگ ها جریان یابد کاهش می دهد.

در صورتی که مشکل جدی در خصوص جریان خون وجود داشته باشد، پزشک معالج ممکن است ترکیبی از روش های فوق و درمان های گیاهی و استفاده از ویتامین ها را برای بهبود کلی شرایط بیمار مد نظر قرار دهد.

درباره چای رزماری، نوشیدنی سلامت

گروه بهداشت و سلامت– رزماری یک گیاه دارویی چوبی، معطر و همیشه سبز با برگ هایی سوزنی شکل و گل هایی به رنگ سفید، صورتی، بنفش یا آبی است. این گیاه سرشار از فایده، بومی منطقه مدیترانه است و به شکل های مختلف مورد استفاده قرار می گیرد. قرن ها است که جوشانده رزماری یا به اصطلاح "چای رزماری" محبوبیت فراوانی میان مردم دارد و می تواند مزایای بیشماری را در اختیار علاقه مندان قرار دهد.

سرشار از ترکیبات آنتی اکسیدانی، ضد میکروبی و ضد التهابی

آنتی اکسیدان ها ترکیباتی هستند که به محافظت از بدن در برابر آسیب اکسیداتیو و التهاب کمک می کنند. استرس اکسیداتیو می تواند منجر به بیماری های مزمن مانند سرطان، امراض قلبی و دیابت نوع ۲ شود. ترکیبات آنتی اکسیدانی را می توان در انواع غذاهای گیاهی مانند میوه ها، سبزیجات و گیاهانی مانند رزماری یافت. چای رزماری همچنین حاوی ترکیباتی است که ممکن است خواص ضدالتهابی و ضدمیکروبی داشته باشند. فعالیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی رزماری تا حد زیادی به ترکیبات پلی فنولی آن مانند رزمارینیک اسید و اسید کارنوسیک نسبت داده می شود. با توجه به قابلیت آنتی اکسیدانی، رزمارینیک اسید اغلب به عنوان یک نگهدارنده طبیعی برای افزایش ماندگاری مواد غذایی فاسد شدنی نیز استفاده می شود.

علاوه بر این ترکیبات موجود در چای رزماری دارای خواص ضد میکروبی هستند که ممکن است به مبارزه با انواع عفونت ها کمک کنند. از برگهای رزماری در طب سنتی برای اثرات ضد باکتریایی و التیام زخم هم استفاده می شود.

کمک به کاهش قند خون

عدم کنترل و درمان قند خون بالا می تواند به چشم، قلب، کلیه ها و سیستم عصبی آسیب برساند. بنابراین بسیار مهم است که افراد مبتلا به دیابت سطح قند خون خود را به درستی مدیریت کنند. مطالعات نشان داده اند که ترکیبات موجود در چای رزماری و سایر اشکال مصرفی این گیاه قند خون را کاهش می دهند. در نتیجه رزماری می تواند کاربردهای بالقوه ای در راستای مدیریت قند خون بالا در افراد مبتلا به دیابت داشته باشد.

بهبود خلق و خو و حافظه

تجربه استرس و اضطراب امری رایج و اجتناب ناپذیر است. شواهد نشان می دهند که نوشیدن و استنشاق ترکیبات موجود در چای رزماری علاوه بر مصرف خوراکی مکمل های این گیاه ممکن است به تقویت خلق و خو و بهبود حافظه کمک کند. یک مطالعه نشان داده که مصرف ۵۰۰ میلی گرم رزماری به صورت خوراکی دو بار در روز به مدت ۱ ماه به طور قابل توجهی سطح اضطراب را کاهش می دهد و حافظه و کیفیت خواب را میان شرکت کنندگان در مقایسه با دارونما بهبود می بخشد. مطالعه ۲ ماهه دیگری روی ۶۶ کارمند صنعتی ثابت کرد: افرادی که روزانه ۲ قاشق چایخوری رزماری (۴ گرم) دم کرده در ۱۵۰ میلی لیتر آب می نوشند، در مقایسه با گروه کنترل احساس عصبانیت و بی قراری کمتری را در محل کار خود تجربه می کنند. گفتنی است که عطر رزماری نیز به تنهایی با بهبود خلق و خوی انسان، پاکسازی ذهن و کاهش استرس در افرادی که مبتلا به اضطراب و استرس مزمن ناشی از عدم تعادل هورمونی هستند، پیوند خورده است. مصرف خوراکی یا موضعی می تواند آثار مشابهی داشته باشد. رایحه درمانی با استفاده از روغن عصاره رزماری نیز چنین هدفی را دنبال می کند.

کمک به حفظ سلامت مغز

چندین مطالعه حیوانی و آزمایشگاهی نشان داده اند که ترکیبات موجود در رزماری ممکن است به پیشگیری از مرگ سلول های مغزی کمک کنند. شماری از پژوهش های انجام شده روی حیوانات نشان داده اند که آسیب مغزی در نتیجه سکته مغزی می تواند به واسطه استفاده از رزماری بهبود یابد. همچنین رزماری قادر است با محافظت از مغز در برابر بیماری های پیش رونده عصبی از آثار منفی پیری بر سلول ها پیشگیری کند.

محافظت از بینایی و سلامت چشم

در حالی که مطالعات مرتبط در این زمینه محدود هستند، شواهد حاضر نشان می دهند که برخی از ترکیبات موجود در چای رزماری می توانند برای سلامت چشم مفید باشند. مطالعات حیوانی حاکی از آن هستند که افزودن عصاره رزماری به سایر درمان های خوراکی می تواند پیشرفت بیماری های چشمی مرتبط با افزایش سن را کاهش دهد. سایر پژوهش های حیوانی و تجربی نیز اضافه می کنند که رزمارینیک اسید موجود در رزماری شروع آب مروارید را به تاخیر می اندازد.

تسکین دهنده درد معده و مبارزه با باکتری ها

رزماری از دیرباز در فرهنگ های مختلف به عنوان یک درمان طبیعی برای ناراحتی معده، یبوست، نفخ و اسهال مورد استفاده بوده است. ویژگی های ضد التهابی و محرک این گیاه ریشه چنین کاربردی است. از این رو برای کمک به تنظیم حرکات روده و دستگاه گوارش می توانید مصرف منظم رزماری را در رژیم غذایی هفتگی خود مد نظر قرار دهید. این گیاه در برابر عفونت های باکتریایی به ویژه آنهایی که در معده رخ می دهند نیز قدرتمند عمل می کند. برای مثال هلیکوباکتر پیلوری یک پاتوژن یا عامل بیماری زا شایع است که می تواند به بروز زخم معده منجر شود. مشخص شده است که مصرف رزماری به جلوگیری از رشد این باکتری کمک می کند.

خوشبو کننده نفس

به عنوان یک عامل ضد باکتریایی طبیعی، رزماری در قالب خوشبو کننده نفس هم کاربرد دارد و می تواند سلامت دهان و دندان را بهبود ببخشد. می توان برگهای رزماری را در آب داغ ریخت و سپس این مخلوط را در دهان غرغره کرد تا افزون بر نابودی باکتری ها، نفسی تازه و خوشبو را تجربه کنیم.

تحریک جریان خون

رزماری به عنوان یک محرک تولید گلبول های قرمز عمل کرده و جریان خون را تقویت می کند. این شرایط به اکسیژن رسانی بهتر به اندام ها و نواحی حیاتی بدن کمک خواهد کرد و بدین ترتیب از عملکرد روان و کارآمد فعالیت های متابولیک در این مناطق اطمینان حاصل می شود. افزون بر این حرکت مواد مغذی به سوی سلول هایی که نیازمند ترمیم هستند نیز تحریک می شود.

تسکین درد

به عنوان یک ماده ضد درد، رزماری صدها سال است که به صورت موضعی در قالب خمیر یا مرهم روی بخش دردناک بدن استفاده می شود. هنگامی که از راه خوراکی مصرف شود، رزماری به عنوان یک مسکن درد برای نقاطی که دسترسی به آنها دشوارتر است مانند سر و همچنین دردهای ناشی از بیماری های مزمن به کار می رود. در حقیقت، یکی از محبوب ترین کاربردهای رزماری برای درمان میگرن است. مالش عصاره رزماری روی شقیقه ها یا بو کردن عطر رزماری با کاهش شدت علائم میگرن مرتبط است.

کمک به سم زدایی بدن

طبیعت رزماری اندکی ادرار آور است و از این رو می تواند به خروج کارآمدتر سموم کمک کند. افزون بر این، هنگامی که رزماری به صورت مرتب مصرف شود با افزایش میزان آب خروجی از بدن به دفع عوامل بیماری زا، نمک ها، سموم و حتی چربی اضافی نیز یاری می رساند. رزماری با کاهش سطوح سیروز (التهاب شدید کبد) و بهبود سریعتر این اندام هم در ارتباط است. کبد از جمله اندام هایی است که با روند کند درمان در بدن انسان شناخته می شود.

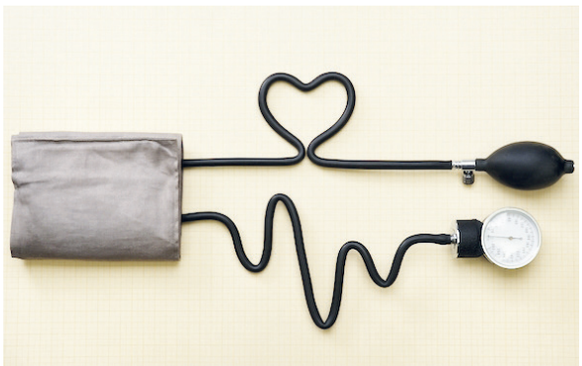
حفظ سلامت پوست

ویژگی های ضد پیری رزماری به خوبی شناخته شده اند. هرچند استفاده از روغن آن رایج تر است، اما برگ های رزماری هم می توانند چه به صورت چای و چه موضعی روی پوست اثرگذار باشند و به بهبود کیفیت و شادابی بزرگترین عضو بدن انسان کمک کنند. علاوه بر این، رزماری در درمان لک، درخشش طبیعی و ظاهر هیدراته پوست نیز تاثیرگذار است.

کمک به کاهش وزن

خواص فیتوشیمیایی چای رزماری به غیر فعال سازی آنزیمی به نام لیپاز که چربی ها را تجزیه می کند، یاری رسانده و بدین ترتیب از تولید لیپیدهای بیشتر پیشگیری می کند. در نتیجه احساس پری و سیری در انسان شکل گرفته و از پرخوری جلوگیری خواهد شد.

۸ دلیل علمی برای تاثیر مهربانی بر روی سلامت بدن



گروه بهداشت و سلامت– مهربانی رفتاری پسندیده است که برخی از دلایل علمی نیز تاثیر آن را بر روی بدن اثبات کرده اند. مهربان‌بودن باعث بهبود روابط و سلامت روان می‌شود. مهربانی کمک می‌کند تا دیگران احساس خوبی داشته باشند و به شما هم کمک کنند تا احساس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید.

در این خبر به ۸ ویژگی این خصلت بر روی سلامتی بدن پرداخته‌ایم.

کاهش فشار خون: با مهربانی کردن، بدن شما هورمون اکسی توسین ترشح می‌کند که به دنبال آن ماده‌ای شیمیایی به نام نیتریک اکسید نیز از رگ‌های شما ترشح خواهدشد. این ماده رگ‌ها را گشاد و فشار خون را کاهش می‌دهد.

کاهش سطح استرس بدن: در تحقیقات به عمل آمده نشان داده شده است که انجام رفتارهای اجتماعی که به کمک دیگران منجر می‌شوند، یک استراتژی موثر در کاهش استرس هستند.

ترشح هورمون ضد درد اندروفین: انجام دادن کاری برای دیگران و یا کمک به آن‌ها، باعث افزایش انتقال و ترشح سروتونین توسط انتقال دهنده‌های عصبی می‌شود که به دنبال آن اندورفین نیز ترشح خواهد شد. این دو هورمون با هم، تاثیر بسزایی در «حال خوب» شما دارند.

کمک به پایین آمدن کلسترول بدن: بدن برای عملکرد درست نیاز به مقدار کمی کلسترول دارد. اما ممکن است که ما بیش از حد نیاز خود، چربی اشباع و کلسترول در رژیم غذایی خودمان داشته باشیم که هر دو این ها سطح کلسترول بد LDL را بالا می برند. مهربانی نیز در پایین آمدن کلسترول بدن بسیار موثر است.

بهبود عملکرد قلب با هورمون اکسی توسین: اکسی توسین به هورمون محافظ قلب مشهور است زیرا با کاهش فشار خون از قلب شما محافظت می کند.

کاهش احتمال ابتلا به افسردگی: بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن، کاهش احساسات منفی نظیر خشم، اضطراب و افسردگی از دیگر دلایل اهمیت مهربانی در سلامت روان هستند.

کاهش التهاب بدن: التهاب‌های بدن می‌توانند عامل ایجاد میگرن، دیابت، چاقی و سرطان باشند. مشخص شده که فعالیت‌های داوطلبانه در کاهش التهاب‌های بدن نقش دارند.

تقویت سیستم ایمنی بدن

رفتار مهربانانه با دیگران و اطرافیان می تواند عزت نفس شما را بالا ببرد؛ از سیستم ایمنی بدن حمایت کند؛ سلامت قلب را بهبود بخشد و باعث شود که پیری سالم تری داشته باشید.

با آموزش دیابت از آینده خود محافظت کنیم؛

مهمترین علامت دیابت، بی علامتی است

گروه بهداشت و سلامت–دیابت یکی از شایعترین بیماری های غیرواگیر در جهان است. این بیماری چهارمین یا پنجمین علت مرگ در اکثر کشورهای توسعه یافته است. تعداد مبتلایان به دیابت نوع ۱ و ۲ در همه کشورهای جهان در حال افزایش است متاسفانه بیش از ۷۵ درصد بیماران در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی می کنند. نیمی از مبتلایان به دیابت (بیش از ۲۳۰ میلیون نفر) از بیماری خود بی خبر هستند

حنانه پورمحمد؛ کارشناس غیرواگیر مرکز توسعه سلامت کیش: دیابت یک بیماری جدی و طولانی مدت است و زمانی رخ می دهد که بدن نمی تواند انسولین تولید کند و یا نمی تواند به طور موثر از آن استفاده کند. به طور کلی دیابت در سه گروه طبقه بندی می شود: دیابت نوع ۱، نوع ۲ و دیابت بارداری .

دیابت نوع ۱: بیماری دوران کودکی و نوجوانی است ولی می تواند در هر سنی رخ دهد. افراد با دیابت نوع ۱ در صورت تامین دائمی انسولین آموزش خود مراقبتی و کنترل قند خون، میتوانند در سلامت زندگی کنند.

دیابت نوع ۲: این نوع دیابت شایع ترین شکل دیابت در جهان است و حدود ۹۰ تا ۹۵ درصد مبتلایان به دیابت را تشکیل می دهد و بیشتر در سنین بالا خود را نشان می دهد و اغلب در افراد چاق ایجاد می شود اگر چه در سال های اخیر به دلیل افزایش چاقی در کودکان و نوجوانان شاهد بروز دیابت نوع دو در سنین کمتر هم هستیم. در این نوع دیابت، بدن نسبت به انسولین مقاوم میشود؛ بدین معنا که انسولین ترشح شده تأثیر ناچیزی برروی جذب قند دارد و یا ترشح آن به میزان کافی صورت نمی گیرد. امروزه ثابت شده است که چاقی و اضافه وزن به خصوص چاقی شکمی مهمترین عامل ایجاد کننده مقاومت به انسولین می باشد.

دیابت بارداری: خانم ها در دوران بارداری هورمون هایی تولید می کنند که می تواند باعث ایجاد مقاومت به انسولین شوند. این نوع دیابت در سه ماه آخر دوره بارداری ایجاد می شود و در اکثر مواقع پس از تولد نوزاد برطرف می شود. افرادی که به دیابت بارداری مبتلا می شوند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع دو در سالهای آینده می باشند. در حقیقت دیابت بارداری از عوامل خطر ابتلا به دیابت نوع دو به شمار می آید.

شناسایی اولیه دیابت به سادگی و از روی علایم مرتبط با آن انجام میگیرد. این علایم عبارتنداز:

پرنوشی و پر ادراری ، ضعف و خستگی، کاهش وزن، پرخوری و گرسنگی مدام، ترمیم آهسته زخم ها، پوست خشک، احساس گزگز و بی حس شدن انگشتان دست یا پا، تاری دید، عفونتهای مکرر

مهمترین علامت دیابت، بی علامتی است!

بهترین و مطمئن ترین راه برای اینکه بدانید به دیابت مبتلا هستید یا خیر، انجام آزمایش استاندارد قند خون است. مدیریت انواع بیماری دیابت بر چند محور استوار است اصلاح روش زندگی و درمان های دارویی. در مدیریت بیماری دیابت، حداقل یک تیم متشکل از پزشک ، پرستار ، مراقب سلامت ، کارشناس تغذیه و خود بیمار فعالیت می کنند. خود مراقبتی یکی از محورهای مهم کنترل و پیشگیری از عوارض بیماری دیابت است.