



خواص شگفت‌انگیز زالزالک برای مقابله با بیماری‌های قلبی

زالزالک به منظور کاهش فشارخون، تسکین بیماری‌های قلبی، بهبود بی‌خوابی و استرس، تناسب اندام و ... کاربرد دارد.

همشهری آنلاین: زالزالک به منظور کاهش فشارخون، تسکین بیماری‌های قلبی، بهبود بی‌خوابی و استرس، تناسب اندام و ... کاربرد دارد.

این روزها نوبرانه‌هایی در مغازه‌های میوه فروشی خودنمایی می‌کنند که شناخت خواص متعدد و بی‌نظیر آن‌ها ما را به مصرف بیشترشان ترغیب خواهد نمود. یکی از این نوبرانه‌ها که طعم و شکل متفاوتی دارد، زالزالک می‌باشد. مطالعات متفاوت اثرات درمانی این گیاه بر بیماری‌های مختلف را به اثبات رسانده‌اند و بیش‌ترین اثر این گیاه برای درمان بیماری‌های قلبی است.

زالزالک، دارویی بسیار قدیمی

زالزالک گیاهی از خانواده رز است که سرشار از ویتامین‌های گروه B و ویتامین C می‌باشد. زالزالک یکی از گیاهان دارویی بسیار قدیمی در اروپا است. گل، برگ و میوه زالزالک همگی مصارف درمانی دارند. مواد شیمیایی موثر موجود در زالزالک عبارت‌اند: از فلاوونوئیدها، آنتوسیانیدین‌ها، پروآنتوسیانیدین‌ها و ... که همگی از آنتی‌اکسیدان‌های بسیار موثر و قوی می‌باشند که حساسیت رگ‌های خونی را کاهش می‌دهند و از آسیب عوامل مخرب ایجادکننده اکسیداسیون (مانند آلودگی‌ها، دود سیگار، مواد شیمیایی موجود در غذاها و...) در رگ‌ها جلوگیری می‌کنند. در نتیجه فعالیت این آنتی‌اکسیدان‌ها، میزان گرفتگی عروق کاهش می‌یابد و غذا رسانی به سلول‌های قلبی تسهیل می‌شود، در نتیجه منجر به بهبود جریان خون قلبی و نهایتاً بهتر شدن عملکرد ماهیچه‌های قلب می‌گردد که خستگی را کاهش می‌دهد و بسیاری از دردهای آرتزینی را تسکین می‌بخشد.

زالزالک و بیماری‌های قلبی

زالزالک برای برطرف کردن مشکلات قلبی خفیف مناسب است. عصاره برگ‌ها، گل و میوه این گیاه باعث افزایش انقباض ماهیچه‌های قلبی و ضربان قلب می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد مصرف زالزالک باعث افزایش جریان خون و بهبود دردهای آرتزینی (درد در ناحیه قفسه سینه) می‌گردد؛ زیرا علت دردهای آرتزینی عدم دریافت خون سرشار از اکسیژن توسط قلب است؛ و مواد شیمیایی موثر موجود در زالزالک با افزایش جریان خون عروق کرونر قلبی، اکسیژن مورد نیاز این سلول‌ها را تامین و از این دردها جلوگیری می‌کنند. در ضمن زمانی که قلب توانایی خود برای پمپاژ خون به سمت اعضای بدن را از دست می‌دهد که در اکثر مواقع به علت سکتة قلبی می‌باشد، مصرف زالزالک بسیار مناسب است.

تعدیل فشارخون با زالزالک

زالزالک باعث کم شدن فشارخون در افراد می‌شود. همچنین از افت فشار نیز جلوگیری می‌کند. در حقیقت فشارخون را تعدیل می‌کند. همچنین باعث کاهش فشارخون در بیماران دیابتی نیز می‌گردد.

زالزالک در مواجهه با استرس و بی‌خوابی

دم کرده زالزالک برای مشکلات عصبی کاربرد دارد؛ زیرا عواملی را که در برابر جریان خون مقاومت می‌کنند، کاهش می‌دهد و فشارخون را کم می‌کند. همین عامل باعث کاهش استرس می‌شود. همچنین دمنوش زالزالک تازه یکی از بهترین گزینه‌ها برای افزایش زمان خواب آرامش‌بخش است.

بهبود کلسترول بالا با زالزالک

مطالعات نشان می‌دهد مصرف زالزالک LDL کلسترول یا همان کلسترول بد را در جریان خون کاهش می‌دهد و نیز منجر به کاهش تولید کلسترول در کبد افرادی که رژیم غذایی سرشار از کلسترول دارند، می‌شود. سرکه زالزالک از عوامل اصلی کاهش کلسترول و تری‌گلیسیرید در بدن می‌باشد.

زالزالک سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها

زالزالک سرشار از مواد آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی و موثر مانند فلاونوئیدها، آنتوسیانیدین‌ها، پروآنتوسیانیدین‌ها و ... می‌باشد. این آنتی‌اکسیدان‌ها باعث افزایش جریان خون به سمت قلب و باعث پیشگیری از بیماری‌های کرونر قلبی می‌شوند. در نتیجه سکت‌های قلبی در افرادی که به طور منظم از زالزالک استفاده می‌کنند کاهش می‌یابد.

زالزالک برای تناسب اندام

زالزالک در فرایند سوزاندن چربی‌ها کمک می‌کند و کالری اضافی تحمیل‌شده بر بدن را از بین می‌برد. در نتیجه برای اهداف کاهش وزن و لاغری مناسب می‌باشد.

زالزالک و دیابت

برخی مطالعات تأثیر زالزالک را بر کاهش قند خون در موش‌ها به اثبات رسانده‌اند، اما برای تأیید اثرات آن در رابطه با انسان‌ها تحقیقات بیشتری لازم است.

اثرات درمانی دیگر زالزالک

* کاهش علائم یائسگی مانند گرگرفتگی

* بهبود سوءهاضمه

* پیشگیری از بیماری‌های کبدی

* اثرات ضد التهابی

اثرات جانبی

مصرف میوه این گیاه در مقادیر معمولی اثرات مضر را به همراه ندارد؛ اما مصرف این گیاه به همراه سایر ضمایم مانند گل و برگ‌های آن؛ که به صورت دارو، عصاره یا دمنوش تهیه می‌شوند در مقادیر زیاد ممکن است منجر به بروز علائمی چون: سردرد، میگرن، خستگی، تهوع، تپش قلب، لکه‌های پوستی خفیف، خواب‌آلودگی، علائم بیماری‌های رودی معدی و ... گردد. همچنین مصرف مقادیر زیاد این گیاه به شکل دارو برای خانم‌های باردار و شیرده مناسب نمی‌باشد.

تداخل با سایر داروها

زالزالک با بسیاری از داروهای بیماران قلبی تداخل دارد. این گیاه ممکن است عملکرد داروهای مربوط به نارسایی قلبی، فشارخون بالا، آرتزین، آریتمی قلبی و ... را محدود کند. اگر مشکلات قلبی دارید و دارو مصرف می‌کنید؛ بدون مشورت با پزشک خود از مقادیر زیاد زالزالک، عصاره، دمنوش یا داروهای تهیه‌شده از آن مصرف نکنید.

منبع: تبیان