

میوه‌ای برای سلامت قلب و آرامش روان

24 آذر 1404

زالزالک یا سرخه ولیک میوه‌ای کوچک از خانواده کراتاگوس است که درختان و درختچه‌های آن در مناطق مختلف اروپا، آسیا و آمریکای شمالی رشد می‌کنند.

این میوه قرمز رنگ، قرن‌هاست در طب سنتی چین و دیگر کشورها برای درمان مشکلات قلبی و گوارشی به کار می‌رود و امروزه نیز مکمل‌های دارویی آن در داروخانه‌ها به فروش می‌رسند.

زالزالک سرشار از ترکیبات پلی‌فنلی است؛ موادی که با خاصیت آنتی‌اکسیدانی خود از سلول‌ها در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند مصرف این ترکیبات می‌تواند خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها، دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی، آسم و پیری زودرس پوست را کاهش دهد.

زالزالک؛ کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی

عصاره زالزالک ممکن است التهاب مزمن را کاهش دهد؛ عاملی که در بروز بیماری‌هایی مانند دیابت، آسم و برخی سرطان‌ها نقش دارد. ترکیب «ویتکسین» موجود در برگ‌های زالزالک نیز در کاهش التهاب و بهبود پاسخ ایمنی بدن مؤثر گزارش شده است.

زالزالک به‌ویژه به‌دلیل نقش سنتی خود در درمان نارسایی قلبی شناخته می‌شود و نتایج چندین مطالعه علمی نشان می‌دهد مصرف عصاره این گیاه می‌تواند عملکرد قلب را بهبود بخشد و علائمی مانند تنگی نفس و خستگی را کاهش دهد. با این حال، متخصصان تأکید دارند مصرف آن باید تحت نظر پزشک انجام شود، زیرا ممکن است با داروهای قلبی تداخل داشته باشد.

سپر گیاهی در برابر التهاب

پژوهش‌ها نشان می‌دهد ترکیب عصاره زالزالک با منیزیم و گل خشخاش کالیفرنایی می‌تواند علائم اضطراب را کاهش دهد. هرچند نقش دقیق زالزالک در این فرآیند هنوز به‌طور کامل مشخص نشده است، محققان معتقدند عوارض جانبی آن نسبت به داروهای شیمیایی کمتر است.

خواص آنتی‌اکسیدان های زالزالک

زالزالک دارای آنتی‌اکسیدان‌های زیادی است که با رادیکال‌های آزاد موجود در بدن مبارزه می‌کند و رادیکال‌های آزاد موجود در بدن اگر به صورت کنترل شده در نیایند باعث می‌شود که بیماری‌های مختلف فرد را درگیر کند. رادیکال‌های آزاد باعث می‌شود که پیری زودرس رخ داده و بیماری‌های قلبی افزایش پیدا کند.

درمان استرس و افسردگی

در طب سنتی از زالزالک برای درمان اختلالات روانی مانند اضطراب و استرس و افسردگی استفاده می‌شود و زالزالک برای درمان پرفشاری خون بسیار موثر است، کسانی که اضطراب دارند می‌توانند زالزالک را در رژیم غذایی خود قرار دهند.

زالزالک با تاثیر گذاری بر روی سطح هورمون‌ها باعث می‌شود که تنش‌های روحی و جسمی برطرف شود. شاید جالب باشد که بدانید که در زمان‌های گذشته از این خوراکی خوشمزه به عنوان درمان دلشکستگی استفاده می‌شود. شما می‌توانید زالزالک را در رژیم روزانه خود بگنجانید.

درمان نارسایی‌های قلبی

زالزالک برای درمان نارسایی‌های قلبی بسیار مفید است، نارسایی قلب بیماری است که در آن پمپاژ خون به دیگر اعضای بدن به درستی انجام نمی‌شود و مطالعات نشان می‌دهد که زالزالک باعث درمان نارسایی قلبی می‌شود.

زالزالک باعث می‌شود تا نارسایی قلبی در مرحله یک و دو برطرف شود و همچنین زالزالک می‌تواند برای درمان خستگی و تنگی نفس مفید باشد، زالزالک را می‌بایست به همراه داروهای نارسایی قلبی مصرف کنید تا تاثیر آن دوچندان شود.