

خوردن یک سیب پیش از خواب، عادتِی ساده اما مؤثر

خوردن یک سیب پیش از خواب، عادتِی ساده اما مؤثر است که می‌تواند کیفیت خواب، سلامت روده و حتی خلق‌و‌خو را بهبود دهد.

این میوه یی‌دعا با فیبر، آنتی‌اکسیدان و مقدار کمی ملاتونین طبیعی، نه‌تنها کمک می‌کند راحت‌تر بخوابیم بلکه از گرسنگی شبانه و مشکلات گوارشی هم جلوگیری می‌کند. گروه ایرنا زندگی - شب‌ها، وقتی بدن آرام می‌شود و ذهن آماده خواب است، گاهی هوس خوردن چیزی سبک و طبیعی سراغ‌مان می‌آید. در میان گزینه‌های مختلف، سیب شاید سالم‌ترین انتخاب باشد، میوه‌ای که در نگاه اول ساده به‌نظر می‌رسد اما در درون خود مجموعه‌ای از فیبر، آنتی‌اکسیدان، ویتامین و ترکیبات آرامش‌بخش دارد. اما آیا خوردن سیب پیش از خواب واقعا مفید است؟ آیا ممکن است برای برخی مضر باشد؟ این مطلب نگاهی دقیق و کاربردی به این موضوع دارد، از خواب و هضم گرفته تا سلامت دهان و رفلاکس معده.

آرامش شبانه با کمک طبیعت

خواب خوب شبانه نه‌تنها برای بازسازی انرژی بلکه برای سلامت مغز، پوست و سیستم ایمنی حیاتی است. بسیاری از افراد به دنبال راه‌هایی طبیعی برای بهبود کیفیت خواب هستند و در این میان، خوراکی‌هایی مانند شیر گرم، موز یا دمنوش بابونه معروف‌اند. اما سیب هم، به دلیل داشتن قند طبیعی فروکتوز، منیزیم و فیبر محلول (پکتین)، می‌تواند به بدن در رسیدن به حالت آرامش کمک کند.

پکتین موجود در سیب باعث تنظیم قند خون می‌شود، یعنی از افت ناگهانی قند در نیمه‌شب جلوگیری کرده و بدن را در وضعیت متعادل نگه می‌دارد. از سوی دیگر، ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مثل کوثرستین، التهاب را کاهش داده و باعث آرامش سیستم عصبی می‌شود. به همین دلیل، افرادی که شب‌ها دچار بی‌قراری یا اضطراب خفیف هستند، ممکن است پس از خوردن یک سیب حس آرام‌تری داشته باشند.

تنظیم ریتم خواب و بیداری

شاید باورش سخت باشد اما برخی مطالعات نشان داده‌اند که سیب، به دلیل وجود ملاتونین طبیعی در پوستش، می‌تواند به تنظیم چرخه خواب کمک کند. ملاتونین همان هورمونی است که بدن هنگام تاریکی تولید می‌کند تا سیگنال خواب را به مغز بفرستد.

البته مقدار ملاتونین در سیب نسبتاً کم است اما اگر خوردن سیب به‌صورت عادت شبانه درآید، می‌تواند در طولانی‌مدت بدن را به چرخه منظم خواب و بیداری عادت دهد. از سوی دیگر، خوردن سیب جایگزین خوبی برای خوراکی‌های پرچرب یا قندی شبانه است که معمولاً باعث بی‌خوابی یا سنگینی معده می‌شوند.

رئیس سابق دامپزشکی ایران مطرح کرد؛

نقش محصولات دامی در سلامت انسان



محبی گفت: میزان سرانه مصرف سوسیس و کالباس در ایران نسبت به کشورهای اروپایی پایین است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،صدیقه اعتماد سعید، مدیر شبکه رادیو سلامت، در برنامه مجله دامپزشکی این شبکه رادیویی اظهار کرد: یکی از مشکلات بهداشت عمومی کشور، نوع سبک زندگی و تأثیر محصولات دامی بر سلامت انسان ها است.

او افزود: شبکه سلامت احساس کرد که سواد سلامتی در کشور شرایط مناسبی ندارد، به همین دلیل یک برنامه‌ای را با عنوان مجله دامپزشکی ایجاد کردیم تا تمام افراد بتوانند اطلاعات لازم را دربارۀ بهداشت فردی دریافت کنند.اعتماد سعید تصریح کرد: ورود محصولات دلمی به داخل شرکت‌ها و کارخانه‌های صنایع غذایی نقش بسزایی در سبک زندگی افراد دارد ؛ به همین دلیل ما در این برنامه با اطلاع رسانی، سعی در پیشبرد کیفیت زندگی فردی داریم. او ادامه داد: این برنامه به بررسی محصولات فرآوری شده مانند کالباس و سوسیس که به آنها به صورت علمی پرداخته نشده است، می‌پردازد.

اعتماد سعید تأکید کرد: با انجمن ناشنوایان، سازمان بهزیستی و وزارت بهداشت هماهنگ کرده‌ایم که برنامه‌ریزی‌ها و اطلاع‌رسانی‌های مناسب برای دسترسی مردم به این برنامه صورت بگیرد. سوسیس و کالباس، روشنی مناسب برای نگهداری گوشت در ادامه پیام محبی، رئیس سابق دامپزشکی ایران، اظهار کرد: امروزه مصرف محصولات دامی و پیشگیری از بیماری‌های دامی و بیماری‌های مشترک میان انسان و حیوان نقش بسیار مهمی در سلامت افراد و بهداشت عمومی دارد.

محبی با بیان اینکه میزان سرانه مصرف سوسیس و کالباس در ایران نسبت به کشورهای اروپایی پایین است، گفت: شایعانی که در مورد مضرات گوشت کالباس و سوسیس وجود دارد، واقعیت ندارد. او یادآوری کرد: یکی از روش‌های مناسب برای نگهداری گوشت در جهان، تولید سوسیس و کالباس است. اگر سوسیس و کالباس نشانه‌های استاندارد و کنه‌ای بهداشتی را داشته باشند، می‌توانند یک فرآورده خوب پزشکی باشند به شرطی که افراد در طول روز به اندازه کافی از آن استفاده کنند.

کمک به هضم و سلامت روده‌ها

شاید یکی از مهم‌ترین اثرات خوردن سیب قبل از خواب مربوط به گوارش باشد. فیبر محلول موجود در سیب، خصوصاً پکتین، غذای مفیدی برای باکتری‌های مفید روده است. این باکتری‌ها در طول شب فعال‌اند و فیبرها را تخمیر می‌کنند، در نتیجه ترکیباتی تولید می‌شود که برای سلامت روده، سیستم ایمنی و حتی خلق‌و‌خو مفید است.

اگر در طول روز وعده‌های سنگین یا چرب خورده‌اید، خوردن سیب در پایان شب می‌تواند به پاکسازی و تعادل سیستم گوارشی کمک کند. همچنین افرادی که دچار یبوست مزمن هستند، اغلب با مصرف منظم سیب (به‌ویژه با پوست) بهبود قابل توجهی را تجربه می‌کنند.

کاهش احساس گرسنگی شبانه

خیلی‌ها با گرسنگی قبل از خواب دست‌وپنجه نرم می‌کنند. سیب به‌دلیل فیبر زیاد و حجم بالای آب، احساس سیری ایجاد می‌کند بدون آنکه کالری زیادی داشته باشد. خوردن یک سیب متوسط تنها حدود ۸۰ کالری انرژی دارد اما به‌خوبی می‌تواند جلوی میل به تنقلات ناسالم را بگیرد. از دیدگاه رژیم غذایی، خوردن سیب قبل از خواب راهی عالی برای کنترل وزن است، زیرا قند طبیعی آن انرژی لازم برای ساعات پایانی شب را فراهم می‌کند اما فیبرش را افزایش ناگهانی انسولین جلوگیری می‌کند. در نتیجه، بدن در وضعیت متعادل‌تری برای استراحت و بازسازی قرار می‌گیرد.

اما مراقب دندان‌ها باشید

اگرچه سیب میوه‌ای سالم است، اما مصرف آن درست قبل از خواب می‌تواند اثر معکوس بر سلامت دندان‌ها بگذارد. اسیدهای طبیعی سیب (به‌ویژه در انواع ترش) ممکن



است باعث تضعیف مینای دندان شوند، خصوصاً اگر بلافاصله بعد از خوردن، دندان‌ها مسواک زده شوند. بهتر است بین خوردن سیب و خوابیدن حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه فاصله باشد و دهان با کمی آب شسته شود تا اسید باقی‌مانده خنثی شود. اگر حساسیت دندان‌ی دارید، می‌توانید سیب را پوست بگیرید یا به شکل پوره مصرف کنید تا تحریک کمتری ایجاد کند.

رفلاکس معده؛ موردی که باید احتیاط کرد

با وجود تمام فواید، سیب ممکن است برای افرادی که دچار رفلاکس معده (بازگشت اسید به مری) هستند، مناسب نباشد. برخی انواع سیب به‌ویژه ترش‌ها، باعث افزایش اسیدیته معده می‌شوند و ممکن است سوزش سر دل را تشدید کنند.

اگر دچار رفلاکس هستید، بهتر است سیب‌های شیرین‌تر مثل «سیب گلاب» یا «سیب زرد» را انتخاب کنید و آن را در حجم کم و چند ساعت پیش از خواب بخورید. همچنین، پوره سیب پخته‌شده (کامپوت طبیعی بدون شکر) گزینه‌ای نرم‌تر و ملایم‌تر برای معده‌های حساس است.

تقویت مغز و حافظه شبانه

سیب سرشار از آنتی‌اکسیدانی به نام «کوثرستین» است که از سلول‌های عصبی مغز در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که مصرف منظم میوه‌ها به‌ویژه سیب دارند، در عملکرد حافظه و تمرکز روز بعد، وضعیت بهتری دارند.

از آنجا که مغز در طول خواب به بازسازی و پاکسازی سلولی می‌پردازد، مصرف سیب قبل از خواب می‌تواند مواد مغذی لازم برای این فرایند را فراهم کند. به بیان دیگر،

خوردن سیب در شب، نوعی تغذیه هوشمند برای مغز در ساعات استراحت است.

آبرسانی طبیعی بدن در شب

بیش از ۸۵ درصد سیب از آب تشکیل شده است. خوردن یک سیب قبل از خواب، خصوصاً در فصول سرد یا برای افرادی که در طول روز آب کافی نمی‌نوشند، می‌تواند به حفظ تعادل آب بدن کمک کند. این ویژگی ساده اما مهم است، زیرا کم‌آبی بدن یکی از عوامل پنهان بی‌خوابی و خستگی صبحگاهی است.

با این حال، اگر مستعد تکرر ادرار در شب هستید، شاید بهتر باشد سیب را کمی زودتر از زمان خواب مصرف کنید تا باعث بیدار شدن در نیمه‌شب نشود.

ترکیب‌های مفید شبانه با سیب

اگر می‌خواهید از سیب بیشترین بهره را ببرید، می‌توانید آن را با مواد آرامش‌بخش دیگر ترکیب کنید:

سیب و دارچین: دارچین با تنظیم قند خون و بوی آرامش‌بخش، خواب‌آور طبیعی است.

سیب و کره بادام زمینی طبیعی: ترکیبی سرشار از پروتئین و فیبر برای کنترل گرسنگی شبانه.

سیب پخته با کمی عسل طبیعی: جایگزین عالی برای دسرهای پرکند شبانه.

این ترکیب‌ها نه‌تنها خوش‌طعم‌اند بلکه از نظر تغذیه‌ای متعادل و مناسب ساعات پایانی روز هستند.

چقدر سیب کافی است؟

برای بزرگسالان سالم، یک سیب متوسط در شب کافی است. زیاده‌روی ممکن است باعث نفخ یا افزایش قند خون شود، به‌ویژه در افرادی که دیابت دارند. اگر ورزشکار هستید یا در رژیم غذایی کم‌کالری قرار دارید، می‌توانید سیب را همراه با مقداری پروتئین (مثل ماست یونانی یا کره بادام) مصرف کنید تا قند خون ثابت بماند.

ساده اما مؤثر

سیب یکی از ساده‌ترین اما کامل‌ترین میوه‌هایی است که طبیعت در اختیار ما گذاشته و خوردن آن پیش از خواب می‌تواند به آرامش ذهن و بدن کمک کند، هضم غذا را بهبود بخشد، روده‌ها را پاکسازی کند، سیری شبانه ایجاد نماید و حتی کیفیت خواب و تمرکز روز بعد را ارتقا دهد. با این حال، افرادی که دندان‌های حساس یا رفلاکس معده دارند، باید با احتیاط مصرف کنند و بهترین زمان خوردن سیب حدود یک ساعت پیش از خواب است، نه درست هنگام رften به تخت‌خواب. در نهایت، مثل بسیاری از عادت‌های سبک زندگی، نکته کلیدی تعادل است، اگر سیب را با آگاهی و نظم وارد برنامه شبانه کنید، می‌تواند تبدیل به همراهی خوش‌طعم و بی‌دعا برای خوابی آرام و بدنی سالم شود.

اثر فوق‌العاده گریپ فروت بر کبد

کیلوگرم وزن کم کردند.

۴- سوخت‌وسازتان را بالا می‌برد

گریپ‌فروت سرعت سوخت‌وسازتان را هم بالا می‌برد، و به کاهش وزن کمک می‌کند. افزایش سوخت‌وساز در کنار رژیم مناسب و ورزش می‌تواند کمک کند تا ۱ کیلوگرم در هفته وزن کم کنید.



و با بلافاصله به صورت

پزشکی شکسته شوند. هر کسی

که سنگ کلیه داشته است می‌تواند

شرایط بسیار دردناک آن را درک کند.

سودمندترین گزینه نوشیدن روزانه‌ی یک لیتر آب گریپ‌فروت است.

۲- تقویت فوق‌العاده‌ی سیستم ایمنی

مقادیر زیاد ویتامین سی به جلوگیری یا مبارزه با سرماخوردگی معمولی کمک می‌کند. نشانه‌هایی مبنی بر آن وجود دارد که ویتامین سی در برابر سرطان‌های دهان و معده نیز از بدن محافظت می‌کند. گریپ‌فروت با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند که می‌توانند برای بدن آسیب‌زا باشند. سرطان، سکنه، و حمله‌ی قلبی ممکن است به رادیکال‌های آزاد کنترل نشده مربوط باشد.

۳- چربی‌سوز طبیعی

چربی‌سوزی گریپ‌فروت یک شایعه‌ی ساده نیست. تحقیقات علمی قدرت خارق‌العاده‌ی این میوه را در صبحانه یا هروقت دیگر نشان می‌دهد. فقط کافی است پیش از هر وعده یک لیوان آب گریپ‌فروت یا نصف یک گریپ‌فروت را بخورید تا از فواید آن بهره‌مند شویدکسانی که در این آزمایش شرکت کردند، طی ۱۲ هفته چیزی حدود ۲

پروستات حمله می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد گریپ‌فروت حتی سلول‌های تخریب شده در سطح دی‌ان‌ای را بازسازی می‌کند.سرطان پروستات رایج ترین نوع سرطان در بین مردان است و پس از سرطان ریه دومین دلیل اصلی مرگ‌ومیر به شمار می‌رود. به طور منظم در کنار یک رژیم سالم از گریپ فروت استفاده کنید تا با این بیماری مبارزه و از آن پیشگیری کنید.

۷- پیشگیری از سرطان ریه

تحقیقات نشان می دهد گریپ‌فروت از سرطان ریه جلوگیری کرده و با آن مبارزه می‌کند. مصرف روزانه‌ی ۳ لیوان ۱۷۰ گرمی آب گریپ‌فروت در افراد سیگاری، می‌تواند آسیب ایجاد شده توسط سیگار را رامعکوس کند.

تحقیقات نشان می دهند گریپ‌فروت از سرطان ریه جلوگیری کرده و با آن مبارزه می‌کند. مصرف روزانه‌ی ۳ لیوان ۱۷۰ گرمی آب گریپ‌فروت در افراد سیگاری، می‌تواند آسیب ایجاد شده توسط سیگار را رامعکوس کند.

مطالعات نشان می‌دهد ال‌دی‌ال، یا کلسترول بد، به وسیله‌ی مصرف منظم گریپ‌فروت ۱۵٪ کاهش یافت. در این مورد، گریپ‌فروت زرد موثرتر از گریپ‌فروت قرمز بود. تری‌گلیسرید، شکل دیگری از کلسترول بد، تا ۱۷٪ کاهش یافت. فواید گریپ فروت در کاهش کلسترول بد، تنها یک ماه پس از افزودن آن به رژیم بیماران در معرض خطر، قابل مشاهده بود.خوردن دو عدد گریپ فروت در روز احتمال محله قلبی را به نحو بارزی کاهش می دهد بنابراین کسانیکه در خانواده شان سابقه قلبی و بیماری قلبی وجود دارد حتماً باید از گریپ فروت استفاده کنند.

گریپ فروت آنزیم هایی را فعال می‌کند که با بیماری‌های کشنده مبارزه می‌کنند. در جلوگیری از سرطان ریه، گریپ فروت صورتی به طرز خاصی مؤثر است.

۸- بیماری‌های لثه

دانشمندان دریافته‌اند که مصرف دو عدد گریپ‌فروت در روز از بیماری‌های لثه جلوگیری کرده و می‌تواند آن‌ها را معکوس کند. نتیجه آن بود که با اضافه شدن گریپ‌فروت به رژیم غذایی رادیکال‌های آزاد تشکیل نمی‌شدند.بیماری لثه‌ی درمان نشده یا تشخیص داده نشده می‌تواند منجر به سرطان دهان شود. هم چنین بیماری لثه می‌تواند منجر به تولید باکتری‌هایی شود که برای قلب مضر هستند.

۹- کاهش کلسترول بد

مطالعات نشان می‌دهد ال‌دی‌ال، یا کلسترول بد، به وسیله‌ی مصرف منظم گریپ‌فروت ۱۵٪ کاهش یافت. در این مورد، گریپ‌فروت زرد موثرتر از گریپ‌فروت قرمز بود. تری‌گلیسرید، شکل دیگری از کلسترول بد، تا ۱۷٪ کاهش یافت. فواید گریپ فروت در کاهش کلسترول بد، تنها یک ماه پس از افزودن آن به رژیم بیماران در معرض خطر، قابل مشاهده بود.خوردن دو عدد گریپ فروت در روز احتمال محله قلبی را به نحو بارزی کاهش می دهد بنابراین کسانیکه در خانواده شان سابقه قلبی و بیماری قلبی وجود دارد حتماً باید از گریپ فروت استفاده کنند.

تأثیر ماساژ بر کاهش درد؛

آنچه علم می‌گوید



گاهی یک روز کاری طولانی، نشستن چندساعته پشت میز یا حتی چند شب خواب نامناسب کافی است تا گردن و شانه‌ها درد بگیرد. در چنین شرایطی، چند دقیقه ماساژ ممکن است همان چیزی باشد که فرد برای سبک‌تر شدن درد به دنبالش است. اما سؤال اینجاست که این تسکین واقعاً اتفاق می‌افتد یا ماساژ فقط برای مدتی حواس ما را از درد پرت می‌کند؟ به گزارش ایرنازندگی، پژوهش‌های علمی نشان می‌دهند ماساژ می‌تواند در برخی انواع درد، به‌ویژه دردهای عضلانی و اسکلتی، به کاهش درد کمک کند؛ اما این اثر را نباید در درمان قطعی لنتباه گرفت. شواهد درباره شدت و دوام این اثر در بیماری‌ها و دردهای مختلف متفاوت است و در بسیاری از موارد، فایده مشاهده‌شده کوتاه‌مدت است.

یک بررسی جامع از پژوهش‌های انجام‌شده که در سال ۲۰۲۴ در مجله «جاما نت‌ورک اوپن» منتشر شد، تصویر نسبتاً دقیقی از وضعیت تحقیقات ارائه می‌دهد. پژوهشگران در این مطالعه، ۱۲۹ بررسی علمی درباره تأثیر ماساژ بر درد در بزرگسالان را بررسی کردند. از میان آنها، ۴۱ بررسی کیفیت یا میزان اطمینان به نتایج را به‌طور رسمی ارزیابی کرده بودند. در نهایت، هیچ‌یک از نتایج به سطح «قطعیت بالا» نرسید؛ هفت نتیجه‌شواهدی با قطعیت متوسط داشتند و همه آنها به کاهش درد با ماساژ اشاره می‌کردند. با این حال، بیشتر نتایج همچنان در سطح شواهد با قطعیت پایین یا بسیار پایین قرار داشتند.بنابراین اگر بخواهیم خیلی ساده جواب بدهیم، پاسخ این است، بله، ماساژ می‌تواند درد را کم کند؛ اما نه هر دردی، نه برای همه افراد و نه لزوماً برای مدت طولانی.

کدام دردها بیشتر به ماساژ پاسخ می‌دهند؟

یکی از حوزه‌هایی که بیشتر درباره آن مطالعه شده، کم‌ردرد است. بررسی‌های علمی نشان داده‌اند که ماساژ ممکن است در کوتاه‌مدت شدت کم‌ردرد را کاهش دهد، اما کیفیت شواهد در این زمینه چندان بالا نیست. مرکز ملی سلامت مکمل و یکپارچه آمریکا نیز با جمع‌بندی مطالعات موجود، اثر احتمالی ماساژ را برای کم‌ردرد بیشتر در کوتاه‌مدت می‌داند و تأکید می‌کند که درباره اثرات طولانی‌مدت شواهد کافی وجود ندارد.

در مورد درد گردن و شانه نیز یافته‌ها نشان می‌دهند که ماساژ می‌تواند برای مدتی درد را کاهش دهد، اما این فایده در بسیاری از مطالعات موقتی بوده است، حتی در بررسی‌هایی که اثر ماساژ از نداشتن هیچ مداخله‌ای بیشتر بوده، همیشه مشخص نشده که ماساژ از سایر روش‌های فعال درمانی بهتر است.در درد زانو ناشی از آرتروز نیز برخی مطالعات از فایده کوتاه‌مدت ماساژ حمایت کرده‌اند، اما تعداد مطالعات محدود است. درباره سردرد نیز تحقیقات هنوز آن‌قدر منسجم نیست که بتوان با اطمینان گفت ماساژ برای همه انواع سردرد مؤثر است.این تفاوت‌ها مهم‌اند؛ چون «ماساژ برای درد» یک درمان واحد نیست. درد ناشی از گرفتگی عضلات با درد ناشی از آسیب بافتی، التهاب، آرتروز یا بیماری عصبی یکسان نیست و طبیعتاً است که پاسخ بدن به یک روش مشابه در همه این شرایط یکسان نباشد.

چرا بعد از ماساژ احساس می‌کنیم درد کمتر شده است؟ هنوز پاسخ قطعی و واحدی برای این سؤال وجود ندارد. پژوهشگران چند سارو کار آزمایشی را مطرح کرده‌اند؛ از جمله تأثیر تحریک مکانیکی بافت‌ها، تغییر در نحوه پردازش پیام‌های حسی و درد و تغییر در پاسخ‌های سیستم عصبی خودکار.به زبان ساده، درد فقط اتفاقی نیست که در یک نقطه از بدن رخ دهد و مغز آن را مانند یک پیام ساده دریافت کند. مغز و سیستم عصبی دائماً اطلاعات مختلفی از بدن دریافت و آنها را تفسیر می‌کنند. لمس، فشار، گرما، حرکت و توجه نیز می‌توانند در این فرایند نقش داشته باشند. به همین دلیل است که گاهی پس از ماساژ، فرد نه‌تنها در محل درد احساس بهتری دارد، بلکه احساس می‌کند کل بدنش آرام‌تر شده است.البته اینجا یک نکته مهم وجود دارد: اینکه فرد بعد از ماساژ احساس آرامش می‌کند، به این معنا نیست که علت اصلی درد حتماً برطرف شده است. ممکن است شدت علامت کاهش پیدا کرده‌باشد، در حالی که عامل ایجادکننده درد همچنان وجود داشته باشد.

ماساژ چه ارتباطی با سیستم عصبی دارد؟

یکی از بخش‌های جالب ماجرا، واکنش سیستم عصبی خودکار است؛ همان بخشی از دستگاه عصبی که بسیاری از فرایندهای غیرارادی بدن مانند ضربان قلب، فشار خون و برخی پاسخ‌های مرتبط با استرس را تنظیم می‌کند. مطالعات آزمایشگاهی و پژوهش‌های انجام‌شده روی انسان‌ها نشان داده‌اند که ماساژ می‌تواند با تغییراتی در برخی شاخص‌های فعالیت سیستم عصبی خودکار همراه باشد. برای مثال، یک مطالعه روی ۴۴ زن سالم نشان داد که پس از ماساژ ریتمیک، برخی شاخص‌های تغییرپذیری ضربان قلب تغییر کردند؛ پژوهشگران این یافته را به تغییر در تنظیم خودکار بدن نسبت دادند. البته این مطالعه به معنای اثبات یک اثر درمانی عمومی برای همه افراد نیست.

مطالعه جدیدتری که در سال ۲۰۲۶ در مجله «فرانتیرز این فیزیولوژی» منتشر شد نیز موضوع را از زاویه جالبی بررسی کرد. در این پژوهش، ۴۸ نفر پس از انجام یک فعالیت ذهنی دشوار، با ۱۵ دقیقه ماساژ کلاسیک پشت دریافت کردند یا در همان مدت استراحت کردند. نتیجه این بود که ضربان قلب در گروه ماساژ در دوره پس از فعالیت ذهنی پایین‌تر بود. اما یک شاخص دیگر، یعنی رسانایی الکتریکی پوست، همچنان بالا باقی ماند. این شاخص تا حد زیادی تحت تأثیر فعالیت غدد عرق و فعالیت سیستم عصبی خودکار قرار دارد. این یافته اتفاقاً یک نکته مهم را روشن می‌کند: آرام شدن بدن یک کلید روشن و خاموش نیست. ممکن است ضربان قلب کاهش پیدا کند، اما بعضی شاخص‌های دیگر هنوز نشان دهند که بدن کاملاً به وضعیت پایه بازنگشته است.

خود پژوهشگران نیز تأکید کرده‌اند که این مطالعه یک مطالعه اکتشافی و مقدماتی بوده و نمی‌توان از آن نتیجه گرفت که ماساژ به‌طور قطعی سیستم عصبی را «خاموش» یا استرس را کاملاً از بین می‌برد. برای رسیدن به چنین نتیجه‌ای، مطالعات بزرگ‌تر و دقیق‌تری لازم است.

حس آرامش بعد از ماساژ از کجا می‌آید؟

برای پاسخ به این سؤال، لازم نیست تصور کنیم ماساژ یک دکمه مخصوص «آرامش» در مغز را فشار می‌دهد.