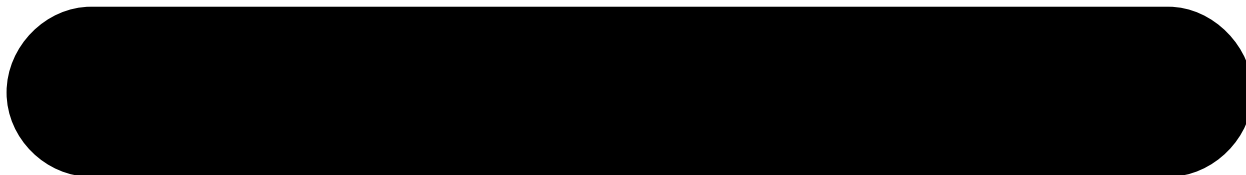
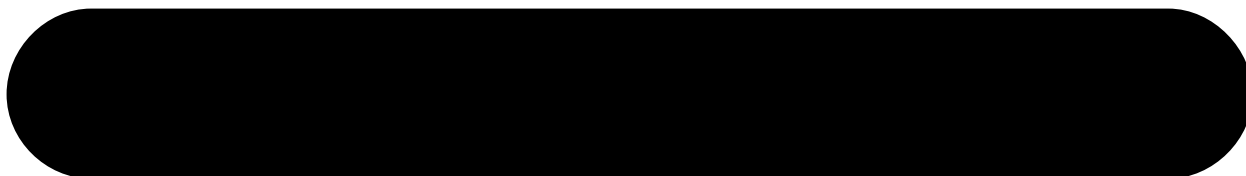
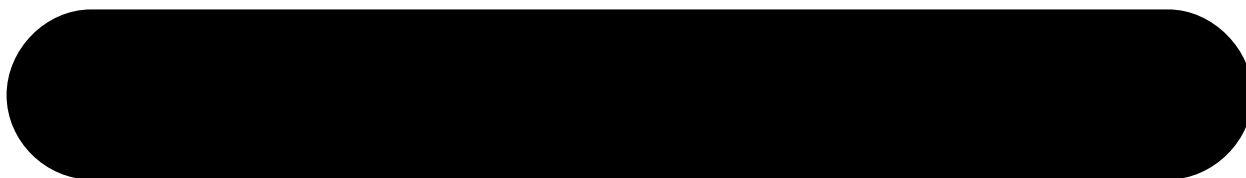


تأثیر ماساژ روی سیستم ایمنی بدن

همه ما می‌دانیم که داشتن یک رژیم غذایی خوب و خواب کافی در طول شب، دو عامل مهم برای سلامتی بدن هستند، اما چه کار دیگری می‌توانیم برای حفظ سلامتی انجام دهیم. تا به حال به این فکر کرده‌اید، که به طور مرتب ماساژ گرفتن را در برنامه خود قرار دهید؟ برای اینکه بدانید تأثیر ماساژ روی سیستم ایمنی بدن چیست، با [نیلوفر آبی](#) همراه باشید.

ماساژ سیستم ایمنی بدن را ارتقا می‌دهد



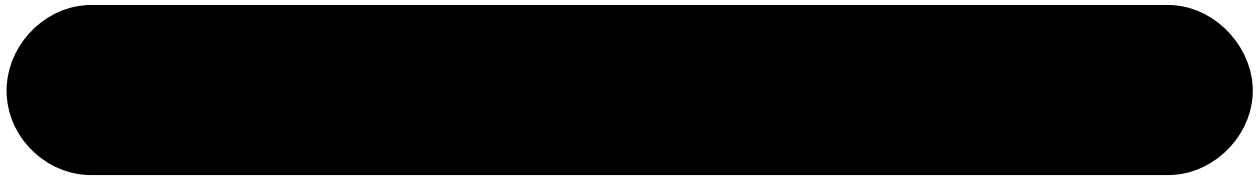
هیچ‌کس نمی‌تواند فواید درمانی ماساژ را در کاهش درد، افسردگی، استرس و اضطراب، در کنار ارتقای سیستم ایمنی بدن انکار کند. همه اینها روی سلامت جسمی و ذهنی ما اثرگذار هستند. ماساژ با افزایش گردش خون به کم شدن درد و کاهش گرفتگی

های عضلانی منجر می‌شود.

این یک واقعیت است، افرادی که سطح استرس بالایی دارند، بیشتر در معرض آسیب و بیماری هستند. استرس ضربان قلب شما را بالا می‌برد، باعث افزایش کورتیزول می‌شود، فشار خون را بالا برده، باعث سردرد، مشکلات گوارشی، اختلالات خواب، در نهایت بیماری قلبی، مشکلات حافظه و تمرکز خواهد شد. همه این موارد روی سیستم ایمنی بدن نیز اثر می‌گذارند و مقاومت ما در برابر بیماری‌ها را کم می‌کنند. شاید نتوانید تمام استرس‌های زندگی خود را از بین ببرید، اما می‌توانید اقداماتی را برای کاهش آن انجام دهید.

تحقیقات نشان می‌دهد که دریافت منظم ماساژ به تقویت سیستم ایمنی بدن و دفع سموم کمک می‌کند و جریان خون را در سراسر بدن افزایش می‌دهد. ماساژ با افزایش فعالیت گلبول‌های سفید به بدن ما در مبارزه با بیماری‌ها و همچنین کاهش کورتیزول کمک می‌کند.

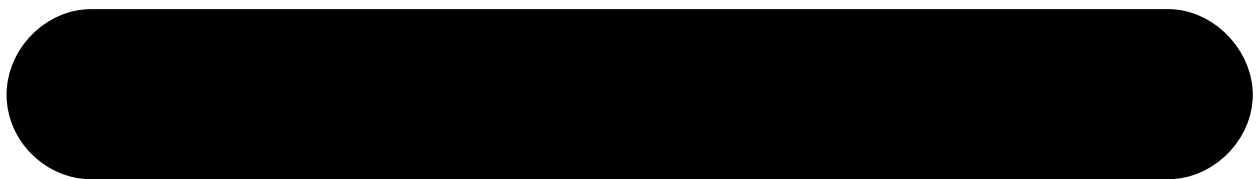
ماساژ را در برنامه روتین خود قرار دهید



یک ماساژ منظم داشته باشید که به کاهش سطح استرس و افزایش سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. در واقع حتی وقتی احساس سلامتی می‌کنید، ماساژ را در برنامه روتین زندگی خود قرار دهید. ماساژ در ترکیب با سایر درمان‌های دیگر می‌تواند به شما کمک کند بهترین ظاهر و احساس را نسبت به خود داشته باشید. هنگامی که ظاهر و احساس شما بهترین است، در اوج خود هستید و در خانه، محل کار، ورزش و زندگی روزمره‌تان بهره‌وری بیشتری خواهید داشت.

ماساژ درمانی یک انتخاب عالی به عنوان یک درمان مکمل برای مراقبت‌های بهداشتی معمولی است. فقط زمانی که ماساژ می‌گیرید حتماً درباره شرایط سلامتی خود تراپیست یا مرکز ماساژ موردنظرتان صحبت کنید.

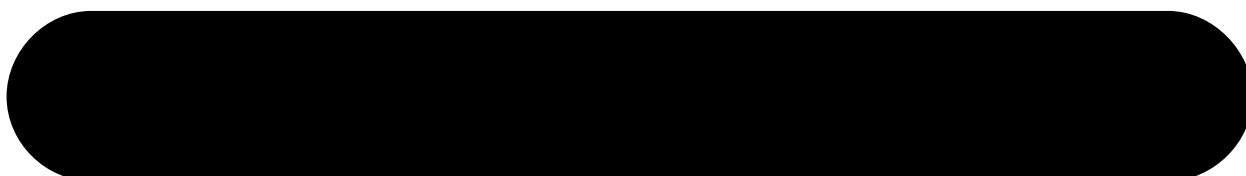
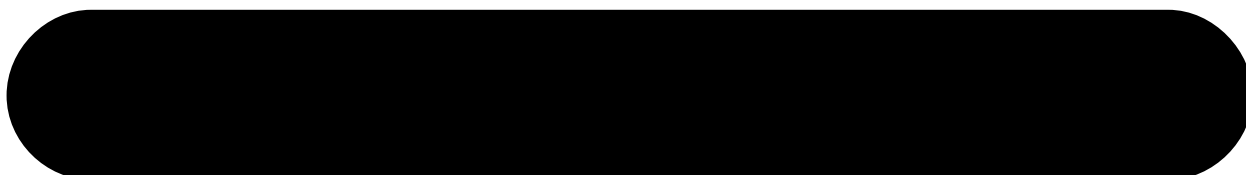
5 روشی که ماساژ می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند



- ماساژ روی افزایش گردش خون و سیستم لنفاوی بدن اثرگذار است که به حرکت مواد مغذی سالم در سراسر بدن و دفع سموم از بدن کمک می‌کند.
- مطالعات نشان می‌دهد که ماساژ می‌تواند سطح لنفوسیت‌ها (یکی از انواع گلبول‌های سفید بدن) را افزایش دهد. این سلول‌ها به سیستم ایمنی برای مبارزه با مواد مضر کمک می‌کنند.
- تحقیقات نشان می‌دهد که استرس، سرکوبگر قابل توجه سیستم ایمنی بدن است. ماساژ یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش استرس با کاهش سطح کورتیزول (هورمون استرس) است.
- به گفته مرکز ملی اطلاعات بیوتکنولوژی (NCBI) در آمریکا، درد اثرات منفی قابل اندازه‌گیری بر ایمنی بدن دارد. ماساژ تاثیر بسیار زیادی در کاهش درد دارد و در نتیجه باعث می‌شود بدن شما راحت‌تر با یک بیماری مبارزه کند.
- ماساژ برای سلامت روان عالی گزینه ایده‌آلی است. ذهن شما ارتباط مستقیمی با بدنتان دارد، بنابراین ذهن سالم سلامتی بدن

را ارتقا می‌دهد.

بهترین ماساژ برای تقویت سیستم ایمنی بدن



از آنجایی که استرس یکی از عوامل مهم ضعف سیستم ایمنی بدن است، ماساژی که به کاهش استرس منجر شود، می‌تواند روی تقویت سیستم ایمنی نیز اثرگذار باشد. [ماساژ سوئدی](#)، ماساژ تایلندی، ماساژ سنگ داغ و بسیاری از انواع ماساژ هستند که اگر در برنامه زندگی خود قرار دهید، نتایج مثبت آنها را مشاهده خواهید کرد.

سبک درست زندگی را انتخاب کنید!

درست است که یک ماساژ منظم به شما در کاهش استرس و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند، اما در کنار آن از رعایت برخی موارد و انتخاب سبک درست زندگی نیز غافل نشوید. رویدادهایی وجود دارند که نمی‌توانید آنها را کنترل کنید، بنابراین

این موضوع را بپذیرید. نگرش مثبت داشته باشید یا حداقل روی آن کار کنید. روی کنترل استرس و توقف آن بیشتر وقت بگذارید، با وجود اینکه همه ما می‌دانیم کار آسانی نیست.

زمان خود را مدیریت کنید و به خودتان وقت بدهید تا کارها انجام شوند؛ در واقع خودتان را غرق کار نکنید. انجام برخی از فعالیت‌هایی که از آنها لذت می‌برید، مانند آشپزی، مطالعه یا باغبانی و ... می‌توانند به شما در کنترل استرس کمک کنند. هر روز 15 تا 20 دقیقه را به آرامی بنشینید و فکر کنید. تکنیک‌های تمدد اعصاب مانند [یوگا](#) یا تنفس عمیق را یاد بگیرید و از تمرین کردن آنها غافل نشوید. ورزش کردن به طور منظم، دورری از الکل، مواد مخدر و سیگار در کنار صرف وعده‌های غذایی سالم و متعادل بسیار به کاهش استرس کمک می‌کند. در نهایت استراحت و خواب کافی داشته باشید، بدن شما نیاز به بازیابی و ترمیم خود دارد.