

راهکارهای ساده برای تقویت گردش خون

گردش خون ضعیف، عارضه‌ای شایع است که عوارض جانبی مختلفی از سرماخوردگی ساده گرفته تا درد دست و پا و ضربان نامنظم قلب دارد.



گردش خون ضعیف، عارضه‌ای شایع است که عوارض جانبی مختلفی از سرماخوردگی ساده گرفته تا درد دست و پا و ضربان نامنظم قلب دارد.

به گزارش ایرنا به نقل از پایگاه خبری دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد، ضعف گردش خون در دراز مدت مشکلات جسمانی مختلفی را بوجود می‌آورد ولی با چند راهکار ساده می‌توان به تقویت گردش خون کمک کرد.

آب‌درمانی، استراحت و مصرف مواد غذایی مانند زنجبیل، سیر، چای سبز و هندوانه در تقویت گردش خون موثرند. در ادامه به چند روش ساده و خانگی برای درمان این عارضه اشاره شده است.

آب‌درمانی: دوش آب گرم، حمام بخار، سونا و جکوزی از ساده‌ترین روش‌های تقویت گردش خون هستند. آب درمانی موجب گشاد شدن عروق خونی و تقویت گردش خون در سراسر بدن می‌شود.

زنجبیل: زنجبیل حاوی دو آنتی‌اکسیدان به نام‌های gingerols و zingerone است که به بهبود گردش خون کمک می‌کند. می‌توان زنجبیل را به صورت چای یا به عنوان ادویه در غذاهای مختلف استفاده کرد. قرص زنجبیل هم کارایی لازم را دارد.

سیر: سیر معجونی فوق العاده برای بهبود گردش خون است. این گیاه از تجمع پلاکت خون جلوگیری کرده و منجر به کاهش فشار خون می‌شود. اگر بو و مزه سیر را دوست ندارید، از قرص سیر استفاده کنید.

ماساژ بدن با روغن‌های مخصوص: ماساژ بدن با روغن‌هایی مانند رزماری، اکالیپتوس و اسطوخودوس، علاوه بر بهبود گردش خون، دردهای عضلانی ناشی از گردش خون ضعیف را تسکین می‌دهد و گرم شدن بافت و نرمی پوست از دیگر فواید ماساژ است که به بهبود گردش خون کمک می‌کند.

حرکت‌های کششی: حرکت‌های کششی به ویژه بعد از نشستن‌های طولانی مدت، یکی از مهمترین راهکارهای بهبود گردش خون است. یوگا حاوی حرکت‌های کششی بسیار موثر بر بهبود جریان خون در بدن است.

ورزش منظم: انجام ورزش منظم یکی از مهمترین راهکارهای بهبود گردش خون است. فعالیت‌های کاردیو از جمله پیاده روی باعث تقویت شبکه‌های گردش خون می‌شوند. این تمرینات در یک بازه‌های زمانی طولانی انجام می‌شود و منجر به افزایش ضربان قلب و پمپاژ خون بیشتر در رگ‌ها، و نهایتاً حمل مواد مغذی و اکسیژن به تمام سلول‌ها خواهد شد.

چای سبز: آنتی‌اکسیدان‌های موجود در چای سبز به استراحت شریان‌ها و بهبود گردش خون کمک می‌کند. از طرفی میزان اکسید نیتریک خون را افزایش می‌دهد که این ترکیبات به گسترش عروق خونی و بهبود جریان خون کمک می‌کند.

سیگار را ترک کنید: نیکوتین موجود در سیگار گردش خون را ضعیف می‌کند؛ از طرفی سیگار دشمن قلب است.

هندوانه: هندوانه حاوی ماده‌ای به نام لیکوپین است که از تجمع پلاکت در دیواره‌های عروق خونی جلوگیری می‌کند.

شکلات تلخ: شکلات تلخ سبب گسترش عروق خونی شده و از این طریق به بهبود گردش خون در پاها کمک

می‌کند.

زردچوبه: زردچوبه حاوی یک ترکیب شیمیایی به نام کورکومین است که از ایجاد پلاک و تشکیل لخته جلوگیری می‌کند و از این طریق در بهبود گردش خون موثر است.

روغن نارگیل: روغن نارگیل سبب تسکین التهاب عروق خونی شده و به بهبود گردش خون کمک می‌کند. مصرف روزی دو تا سه قاشق روغن نارگیل فرابکر توصیه شده است.

استراحت کنید: استراحت و تمرکز مهمترین راهکارهای بهبود گردش خون هستند.