



خوراکی هایی که به یاری گردش خون پاهای بیمار می آیند

پا، یکی از اعضای بدن است که در طول روز خسته ، ناتوان یا ضعیف می شود. پاها نیز همانند سایر اعضای بدن با بیماری های مختلفی روبرو می شوند که اگر مراقبت و خوراکی های لازم مصرف شود، نه تنها بیمار نمی شوند بلکه عملکرد بهتری هم خواهند داشت.

پا، یکی از اعضای بدن است که در طول روز خسته ، ناتوان یا ضعیف می شود. پاها نیز همانند سایر اعضای بدن با بیماری های مختلفی روبرو می شوند که اگر مراقبت و خوراکی های لازم مصرف شود، نه تنها بیمار نمی شوند بلکه عملکرد بهتری هم خواهند داشت.

به گزارش خبرگزاری مهر، با رسیدن فصل گرما شیوع برخی از بیماریها رواج یافته یا برخی از بیماریها کاهش می یابد. پاها نیز می توانند به بیماری های مختلفی مانند سنگین شدن، خستگی و واریس مبتلا شوند.

بیماری های پا بین زنان و مردان متفاوت است. برای مثال، زنان در اثر زایمان یا سیکل های ماهانه ممکن است بیماری های مختلفی و بیشتری را به نسبت مردان تجربه کنند. دکتر "ژان کریستف" از بیمارستان "روشل" فرانسه معتقد است: "پیاده روی های مستمر و کوتاه، مصرف روزانه آب، کاهش مصرف گوشت، پاها را به شکل وارونه گذاشتن، ماساژ پا، مراقبت از پاها و غیره می توانند در کاهش دردهای مزمن این ناحیه مفید باشند."

یکی از ناراحتی هایی که معمولاً در بیماری های مزمن پا دیده می شود، عدم مناسب گردش خون است. مشکل از نقطه ای آغاز می شود که جریان خون در قسمت هایی از بدن مانند نوک انگشتان پا یا دست با ضعف یا اختلال عملکرد مواجه می شود. عدم گردش خون مناسب یا ضعف در گردش خون می تواند با مشکلاتی مانند واریس، فشار خون بالا و همینطور نارسایی عضوی بروز کند.

چای سبز و آب انگور

چای سبز و آب انگور دارای موادی به نام فلاوانول هستند که از کاهش چسبندگی بین پلاکت های خونی جلوگیری کرده و در نتیجه به بهبود گردش خون کمک می کند.

زنجبیل

دم کرده زنجبیل بهبود دهنده گردش خون است و می تواند درد و بسیاری از بیماری ها پاها را کاهش دهد.

فلفل قرمز

این ادویه با تحریک قلب به افزایش گردش خون کمک می کند.

آویشن

اگر چندین قطره از روغن آویشن را همراه با مقداری روغن زیتون مخلوط کرده و پاها را ماساژ دهید، گردش خون بهتری را تجربه خواهید کرد.

استفاده از روغن های مختلف برای ماساژ پاها و همینطور کاهش دردها می تواند بسیار مفید باشد.