

بهبود گردش خون در بدن بدون نیاز به دارو

گردش خون برای سلامتی کل بدن شما ضروری است.

به گزارش سایت خبری پرسون، گردش خون برای سلامتی بدن ضروری است و به عوامل زیادی بستگی دارد. ضعف گردش خون در بدن موجب عارضه و بیماری های زیادی میشود از این رو ما قصد داریم روش های بهبود گردش خون در بدن را به شما معرفی کنیم.

علام و نشانه های گردش خون ضعیف

تهوع، گزگز و خواب رفتن و درد در دست یا پا ممکن است علائم گردش خون ضعیف باشد.

اگر جریان خون به قسمت خاصی از بدن فرد کاهش یابد، ممکن است علائم و نشانه هایی از گردش ضعیف را تجربه کنند.

علائم زیر بطور عمده در دست ها یا پاها بروز می کند. این علائم شامل موارد زیر هستند:

تپش قلب
سوزش
بی حسی
گزگز کردن
گرفتگی عضلات
درد
گرمی یا سردی
ورم

روش های افزایش گردش خون در بدن

جریان خون و سلامت خون به عوامل زیادی وابسته است، هم عادت های سبک زندگی و هم مصرف غذاها و مکمل ها به شدت در این امر موثر هستند. جریان منظم و سالم قلب و خون برای سلامت کلی بدن بسیار موثر هستند. تناسب اندام و سلامت چیزی فراتر از پروتئین و آهن است و باید به کل بدن توجه کنید.

خوردن غذاهای تند

غذای تند، غلظت لیپوپروتئین کمی دارد که کلسترول و چربی را به جریان خون وارد می کند و باعث انعقاد خون خواهد شد. فلفل های تند التهاب را از بین برده، زیرا غنی از ویتامین A و ویتامین C هستند و دمای بدن را افزایش داده که جریان خون را بهبود می بخشد.

چربی زیاد نخورید

چربی زیاد، چربی های اشباع و چربی های ترانس می تواند عاملی برای گرفتگی رگ ها باشد. پس، از چربی های حیوانی دوری کنید و همیشه برچسب روی مواد فرآوری شده را مطالعه کنید. تقریباً ۳۰ درصد کالری رژیم غذایی باید از چربی باشد و فقط ۱۰ درصد آن باید شامل چربی های اشباع باشند. بهترین راه این است که به طور کامل از چربی های ترانس دوری کنید که اسیدهای چرب امگا سه گزینه مناسبی هستند و جزء چربی های سالم محسوب می شوند، مثل روغن ماهی و آجیل.

استفاده از زردچوبه و زنجبیل

زنجبیل شبیه به فلفل تند است و جریان خون را به شدت بهبود می بخشد. ریشه زردچوبه هم دارای خواص ضد التهابی است و زردچوبه از لخته شدن خون جلوگیری کرده و جریان خون را به متعادل ترین حد ممکن می رساند.

از مصرف نمک زیاد خودداری کنید

سدیم بخشی از نمک خوراکی است که به بسیاری از غذاهای فرآوری شده و میان وعده ها افزوده می شود . رژیم غذایی با سدیم زیاد عاملی برای فشار خون بالاست.

آب کافی بنوشید

آب در بدن باعث بهبود جریان خون می شود. زمانی که بدن دچار کم آبی شود، خون می تواند اکسیژن را به اندازه کافی به اندام های بدن و بافت ها برساند و در نتیجه بهتر است به اندازه کافی آب بنوشید و از مصرف نوشیدن های شیرین خودداری کنید.

خوردن سیر

سیر، خواص بسیار خوبی دارد، برای تصفیه خون مفید است و سبب پیشگیری از تشکیل پلاک های خونی می شود. برای بهبود جریان خون، مصرف مواد غذایی دیگر هم خانواده سیر مانند تربچه، پیاز و تره فرنگی نیز بسیار مؤثر است.

براش کشیدن روی پوست

زمانی که به فکر بهبود جریان خون هستید، یکی از روش های سریع، استفاده از براش صورت به طور روزانه است. براش روی پوست خشک، جریان خون را افزایش می دهد و در نتیجه اکسیژن رسانی بالا می رود و همچنین می تواند پوست را جمع کند که در صبح های زمستانی، بسیار عالی است.

براش کشیدن باید به سمت بالا و به صورت حرکات دایره ای شکل باشد و سپس آن را در جهت عقربه های ساعت بکشید. هر قسمت از پوست را دوباره براش بزنید.

روی گردن، پشت زانو و زیر بازوها تمرکز کنید و همچنین می توانید در قسمت پایین ران پا نیز این کار را انجام دهید که باعث کاهش سلولیت خواهد شد.

مصرف شکلات تلخ

شکلات تلخ، حاوی فلاونوئیدهایی است که به صورت طبیعی در میوه و گیاهان وجود دارد و همچنین جریان خون را بهبود می بخشد و در مقایسه با شکلات سفید و شیرین که هیچ فلاونوئیدی ندارند، بسیار عالی تر عمل می کند.

بالا رفتن از پله ها

بالا رفتن از پله ها یک ورزش عالی است که به کشش عضلات کمک می کند و این باعث می شود که ساق پای شما وضعیت بهتری داشته باشد و جریان خون را بهتر به بالای بدن برساند.

از استرس دور باشید

یکی از آسان ترین راه ها برای بهبود جریان خون همین روش است. به گونه ای ریلکس کنید که استرس از بدن شما خارج شود. زمانی که ذهن آرامی داشته باشید، رگ ها و ماهیچه ها هم آرام می شوند و در نتیجه جریان خون بهبود پیدا می کند و فشار خون آرام شده و کاهش می یابد. زمانی که استرس سراسر بدن را گرفته، می توانید از تمرین های تنفس استفاده کنید و بعد از ۱۵ دقیقه حال بهتری داشته باشید. مثلاً می توانید یک پیاده روی آرام داشته و یا به یک موسیقی ملایم گوش دهید.

کشش بدن

کشش بدن به صورت روزانه به مدت ۵ دقیقه بسیار عالی است. این حرکت ساده را می توانید در هر جایی از بدن انجام دهید. با کشش بدن سعی کنید دست خود را به سمت انگشتان پا برسانید که با این کار جریان خون در بدن تحریک می شود و افزایش پیدا خواهد کرد.

دوش گرفتن متضاد

دوش گرفتن متضاد به این معنا است که باید دوش آب گرم و سرد بگیرید. زمانی که روی بدن آب سرد می ریزید، رگ های لنفاوی منقبض می شوند. آب گرم نیز باعث باز شدن آن ها می شود و در نتیجه پمپاژ خون بهبود پیدا می کند.

ترک سیگار

همه ما می دانیم که اثرات سیگار برای سلامتی انسان بسیار مخرب است اما برای ما سخت است که آن را ترک کنیم. ترک سیگار نه تنها روی سلامت کلیه تاثیرگذار است، بلکه جریان خون را نیز بهبود می بخشد. استفاده از نیکوتین عاملی برای مشکلات گردش خون، بیماری های ریوی، سرطان ریه و همچنین ورم قوزک پا است که همه این ها نشان دهنده جریان خون ضعیف در بدن هستند.

گرم نگه داشتن پا و دست

در روزهای سرد زمستانی حتما لباس مناسب بپوشید. اگر مدت زمان طولانی در بیرون از منزل هستید، پاهای شما حتما باید گرم باشد تا دمای بدن حفظ شود.

ماساژدرمانی

همانطور که در بخش سلامت نمناک می خوانید التهاب ماهیچه ها عاملی برای مشکلات اکسیژن رسانی به بدن است و در نتیجه جریان خون افراد دچار مشکل می شود. ماساژ درمانی به بهبود عضلات کمک می کند ، جریان خون را بهبود می بخشد و سموم بدن را نیز دفع خواهد کرد. انجام ماساژ درمانی به اندازه یک بار در ماه بسیار کمک کننده خواهد بود.

ورزش

ورزش هوازی یکی از بهترین ورزش ها برای سلامت قلب و عروق است و جریان خون را متناسب نگه می دارد. افراد برای داشتن بدن سالم باید ورزش های زیادی انجام دهند تا ضربان قلب آن ها بتواند به خوبی عمل کرده و جریان خون مناسبی داشته باشد. معمولاً ورزش باعث می شود که افراد بعد از جراحی به خوبی ریکاوری شوند. البته در نتیجه جریان خون آن ها در بدن و ماهیچه ها بهبود پیدا می کند.

ورزش های هوازی شامل پیاده روی و یا حتی دوچرخه سواری، دو و شنا می باشد.

اگر فردی علائم گردش خون ضعیف را تجربه کند، حتما باید با پزشک صحبت کند. پزشک می تواند مشکل را تشخیص دهد و برای درمان آن روش های درمانی مناسبی را پیشنهاد دهد.