

Улучшаем качество крови!

Правильная диета поможет справиться с густой кровью или, наоборот, повысить ее свертываемость. Если у вас проблемы с кровью — вы не здоровы. И впоследствии начнутся проблемы с сосудами, образование тромбов, может даже до инсультов. В общем, кровь — это очень важно. На нее влияет весь наш образ жизни: подвижность, рацион. Есть и хорошие новости: с помощью специальных продуктов можно улучшить свертываемость крови или, наоборот, ухудшить её и защититься от тромбоза.



Вода. Мы состоим из воды на 90%, а уж кровь просто-таки нуждается в нормальном водном балансе в нашем организме. Поэтому нужно задуматься о том, пьете ли вы достаточное количество воды. 2-2,5 литра в день — средняя норма, если ваш вес достаточно высок, может понадобиться и 3 литра.

Малина. В малине содержится такое же вещество, как и в аспирине, который часто пьют, чтобы понизить вязкость крови. Но только аспирин обладает побочным действием, он негативно влияет на желудок и слизистые, а малина — нет. Так что ешьте свежую малину, малиновое варенье. Народная медицина также рекомендует отвар из листьев малины и черной смородины.



Льняное масло. В нем содержится много нужных сосудам полиненасыщенных жирных кислот, а также витамин Е. Обладает способностью восстанавливать эластичность сосудов.



Жирная рыба. Источник полезных жиров и борец против атеросклеротических бляшек.

Чеснок. Мощный антиоксидант, обладает противовоспалительным действием, способствует рассасыванию тромбов. Рекомендуют употреблять в свежем, слегка подвяленном на свежем воздухе, виде.

Морская капуста. Для крови очень полезны продукты, содержащие йод. Они уменьшают вязкость крови и повышают тонус сосудов. Так что все морепродукты — первые кандидаты на стол.

Помидоры. Содержащийся в них ликопин способствует нормализации уровня холестерина. А рутин укрепляет стенки сосудов.



Хурма. В составе много антиоксидантов, а благодаря наличию флавоноидов хурма разжижает кровь, препятствует образованию тромбов, укрепляет сосуды и нормализует уровень холестерина в крови.



Мед. Очень хорошо воздействует на кровь, в том числе и разжижает ее. Предотвращает тромбообразование.

Пророщенная пшеница. Отлично разжижает кровь, если съедать минимум по 1 ст.л. в день. Неплохо

добавлять ее в салаты и сбрызгивать их льняным маслом.

Имбирь, корица, куркума. В коре и корнях содержатся кумарины. Эти соединения разжижают кровь и предупреждают образование сгустков. Их также содержат растения нашей полосы: корень хрена, люцерна, дягиль, сельдерей.



Помимо продуктов, которые разжижают кровь, есть те, которые ее загущают, улучшают свертываемость. В некоторых случаях (например при ранениях) это полезно. Надо сказать, что у многих продуктов сгущающее действие выражено довольно слабо и здоровый человек, у которого нет проблемы «густой крови», может даже не заметить эффект от их употребления. Но это не значит, что этого эффекта нет. Если вы знаете о проблемах с вязкостью крови, угрозе тромбофлебита и прочих неприятных заболеваниях, стоит аккуратно употреблять в пищу следующие продукты: гречневая крупа, животные жиры, бананы, грецкие орехи, шиповник, зеленые овощи, зверобой, дубовая кора, рябина.

Все эти продукты содержат витамин К, который повышает свертываемость крови.

При густой крови важен не только отказ от конкретных способствующих свертываемости крови продуктов. В целом надо пересмотреть свой подход к питанию. Ограничить сладкое, выпечку, жирное и острое. Есть больше овощей и фруктов, пить больше чистой негазированной воды. Простые рекомендации, которые мы слышим чуть ли не каждый день, но вот выполняем ли...

Валеолог П.П.Высоцкая