
١٤. أطعمة تفيد في علاج تخثر الدم

الجلوس لساعات طويلة مع الوزن الزائد كلها تساعد على الإصابة بتخثر الدم نتيجة نقص نسبة الأكسوجين في الدم.

كما أن انخفاض مستوى الرطوبة في الجو يعمل على الجفاف وتخشّر الدم وقلة تحريك الأرجل وخاصة القدم اليسرى لأنها جهة القلب تؤدي إلى تورم الساق والشعور بالألم.

ومن الأغذية المساعدة هي:

الزنجبيل ginger

باستخدام مطحون الزنجبيل مع الماء أو منقوع الزنجبيل في الماء المغلي.

أكليل الجبل « حصا اللبان » Rosemary

تتقع ملعقة من العشب في كأس ماء مغلي لمدة لا تقل عن عشر دقائق ويشرب منه فنجان صباحاً ومساءً.

الفلفل الحار Cayenne

يعمل على تنشيط الدورة الدموية والتخلص من تخثر الدم.

الثوم Garlic

باستخدام مغلي فص ثوم مقطّع في كأس من الحليب يعمل على التخلص من تخثر الدم وذلك بعد شرب كأس منه بعد الوجبات الثلاث.

الكيوي Kiwi

لها القدرة على تخفيض نسبة الدهون المسؤولة عن تخثر الدم وأمراض القلب. لذا ينصح بتناولها باستمرار.

الخردل Mustard

تناول حبتان من الخردل على الريق كل صباح يمنع تجلط الدم.

