

## Κρύα πόδια και χέρια; Δείτε πώς μπορείτε να



κακή κυκλοφορία του αίματος μπορεί να επηρεάσει άτομα όλων των ηλικιών και σε γενικές γραμμές εκδηλώνεται πρώτα με μειωμένη θερμοκρασία σώματος στα άκρα (χέρια και πόδια), αφού λιγότερο αίμα φτάνει εκεί για να τα θερμάνει.

Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που συμβάλλουν στην κακή κυκλοφορία του αίματος και η πιο κοινή αφορά αποδυναμωμένα αιμοφόρα αγγεία και υπερβολικό χρόνο αδράνειας (καθιστική ζωή).

Τα κρύα πόδια και χέρια μπορεί να μην είναι μια σοβαρή κατάσταση για την υγεία σας στην αρχή, αλλά σίγουρα είναι ένα προειδοποιητικό σημάδι ότι πρέπει να κάνετε αλλαγές σχετικά με τον τρόπο ζωής σας. Ένα πράγμα που μπορείτε να κάνετε είναι να αυξήσετε τη σωματική σας δραστηριότητα. Αλλά, αν δεν έχετε το χρόνο και την ενέργεια γι' αυτό, δοκιμάστε να ακολουθήσετε μερικές από τις παρακάτω συμβουλές.

### **Νερό**

Η επαρκής πρόσληψη νερού είναι απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού. Ενυδατώνει όλο το σώμα, ενισχύει την πέψη, και βελτιώνει την

παροχή θρεπτικών συστατικών στα κύτταρα. Εάν ασκείστε τακτικά, μπορεί να χρειαστεί να αυξήσετε τη συνολική κατανάλωση νερού. Σύμφωνα με τους διατροφολόγους, ένας ενήλικας πρέπει να πίνει 1,5 με 2 λίτρα νερό την ημέρα.

### **Πιπέρι καγιέν**

Η καψαϊκίνη, το δραστικό συστατικό στο πιπέρι καγιέν, διεγείρει τη ροή του αίματος σε όλο το σώμα και στα όργανα σας. Επιπροσθέτως, ενισχύει τα τοιχώματα των αρτηριών και των αγγείων σας. Ανακουφίζει επίσης από τα συμπτώματα που συνδέονται με την κακή κυκλοφορία του αίματος, όπως ο πονοκέφαλος, τα κρύα πόδια και το μούδιασμα στα άκρα.

### **Αγριοκάστανο**

Τα οφέλη για την υγεία από το αγριοκάστανο είναι ευρέως γνωστά, ειδικά για τη θεραπεία της κακής κυκλοφορίας του αίματος. Το δραστικό συστατικό που περιέχει, η εσκίνη (aescin), όχι μόνο μειώνει τη φλεγμονή, αλλά επίσης ενισχύει τα τριχοειδή αγγεία.

### **Τζίντζερ (πιπερόριζα)**

Είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για την τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος. Οι ενώσεις που περιέχει αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος, η οποία, κατά συνέπεια, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος. Επιπλέον, η τακτική κατανάλωση τζίντζερ εμποδίζει το σχηματισμό θρόμβων αίματος στο σώμα, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων.

### **Αιθέρια έλαια τζίντζερ, κανέλας και δεντρολίβανου**

Τα οφέλη υγείας σε αυτά τα αιθέρια έλαια βασίζονται στο γεγονός ότι αυτές οι ουσίες διογκώνουν τα τριχοειδή αγγεία, ελαφρύνοντας έτσι τη ροή του αίματος προς την επιφάνεια του δέρματος. Αυτό έχει θερμογενετική επίδραση στο σώμα.

### **Ιχθυέλαιο**

Αυτό το έλαιο είναι ιδιαίτερα επωφελές για την απομάκρυνση του λίπους από τα τοιχώματα των αρτηριών και έτσι βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος γενικότερα. Επιπλέον, το ιχθυέλαιο αυξάνει την HDL ή καλή χοληστερόλη στο σώμα.

### **Σκόρδο**

Τα οφέλη για την υγεία από την κατανάλωση σκόρδου είναι πολλά. Αυτό το

καταπληκτικό λαχανικό βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, μειώνει την αρτηριακή πίεση και αποτρέπει τη συσσώρευση αιμοπεταλίων. Επιπλέον εμποδίζει το σχηματισμό πλάκας στις αρτηρίες μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο αθηροσκλήρωσης. Σύμφωνα με μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό The Journal of Nutrition το 2006, το σκόρδο είναι εξαιρετικά επωφελές για την καρδιαγγειακή υγεία.

**Πηγή:** [iatropedia.gr](http://iatropedia.gr)