

منها الثوم... أعشاب تعمل على تنشيط الدورة الدموية وتجنب تجلط الدم



يعد تخثر الدم عملية طبيعية للغاية، لكن حدوثها بشكل مفرط يمكن أن يتسبب بتكون الجلطات الدموية الوريدية والشريانية. وبحسب ما نشره موقع "Clinic Mayo"، إن تخثر الدم يسبب مضاعفات خطيرة فقط في حالة حدوث تجلط الدم داخل شرايين مهمة في الجسم والذي يمكن أن يهدد حياة الفرد.

ووفقًا لما نشره موقع News WIO، فإن "هناك خمسة أعشاب يمكن أن تساعد في تنشيط الدورة الدموية، وتجنب تجلط الدم:

1. الكركم

يعد الكركم جوهرة تاج الطب بين الأعشاب، حيث يعمل كمخفف طبيعي للدم، ويقلل الكركم الالتهاب ويساعد على تدفق الدم بسلاسة.

2. الزنجبيل

يعتبر الزنجبيل حلاً عالمياً لجميع المشاكل الصحية عبر الثقافات المختلفة، حيث يحفز الزنجبيل الدورة الدموية ويحافظ على دفء الجسم من الداخل ويعزز تدفق الدم. كما أن الزنجبيل مليء بالخصائص المضادة للالتهابات.

3. الثوم

يتملئ الثوم بالأليسين، الذي يساعد في تعزيز تدفق الدم الصحي، ويقلل تناول الثوم مستويات الكوليسترول بشكل طبيعي ويقلل من تراكم الترسبات في الشرايين.

4. لحاء أرجونا

يتم استخدام لحاء الأرجونا، واسمه العلمي تيرميناليا أرجونا، على مر العصور لعلاج المشكلات المتعلقة بالقلب، ويقوي مستخلص الأرجونا عضلات القلب ويعزز تدفق الدم بدون عائق ويقلل من ضغط الدم. يعمل كمضاد للأكسدة ويقلل من خطر انسداد الشرايين.

5. صمغ الكوكول

يساعد صمغ الكوكول، أو أعشاب كوميفورا ویتی الهندية، في تقليل نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية ويحسن صحة الدورة الدموية بشكل عام، ويوفر فوائد مضادة للالتهابات.