

Żyłki – proste sposoby na udrożnienie żył



Naturalne sposoby na złagodzenie dolegliwości.

Aby zachować zdrowy układ krążenia dieta powinna być bogata w warzywa bogate w błonnik. Cenna jest gryka, która jest bogata w błonnik oraz we flawonoid zwany rutyną, który wzmacnia ścianki naczyń krwionośnych. Flawonoidy zawierają także: bakłażany, śliwki, wiśnie, kapusta włoska, cebula, jabłka.

Cenne też ze względu na antocyjanidyny są borówka amerykańska, jagody, ciemne winogrona. Antocyjanidyny chronią ścianki naczyń krwionośnych i zapobiegają ich uszkodzeniom oraz wzmacniają tkankę łączną otaczającą naczynia.

Fitosterole – wymiatają cholesterol z organizmu. Źródła: soczewica, ziarna sezamu, pestki dyni, słonecznika.

Kwas foliowy – chroni przed zbyt wysokim poziomem homocysteiny czyli przed miażdżycą. Źródła: sałata, kapusta, brukselka, brokuły, cykoria, szpinak, kalafior, pomarańcze, awokado, melony, banany.

Buraki – regularne spożywanie może pomóc w zapobieganiu żylaków. Betacyanin, fitochemiczny związek odpowiedzialny za intensywny kolor buraka może znacznie obniżyć poziom homocysteiny, naturalnie występującego aminokwasu, który może uszkodzić naczynia krwionośne.

Ananas – również powinien znaleźć się w diecie. Zawiera on enzym bromelainę wspomagającą zachowanie zdrowych żył.

Olej z wiesiolka (nieoczyszczony, tłoczony na zimno) stosowany w leczeniu miażdżycy – pomaga obniżyć poziom cholesterolu, zmniejsza groźbę powstania zakrzepów (ma właściwości antykoagulacyjne)

Rozmaryn – pobudza krążenie, ponadto, zawiera kwas rozmarynowy, a polifenole mogą pomóc chronić tkanki przed działaniem wolnych rodników. Zawiera także kwas ursolowy, który wzmacnia naczynia włosowate.

Imbir (świeży) jest często stosowany w leczeniu żylaków z powodu jego zdolności do rozpuszczania fibryny w naczyniach krwionośnych i zwiększenia przepływu. Osoby z żylakami mają upośledzoną zdolność do rozkładania fibryny co powoduje, że żyły stają się nierówne i twarde.

Kasztanowiec zwyczajny – zmniejsza żylaki, łagodzi uczucie swędzenia i bólu. Jeden ze związków kasztanowca zamyka mikroskopijne otwory w ścianach naczyń krwionośnych. Przy osłabionych żyłach krew może wyciekać porowatymi ściankami, co często prowadzi do pęknięcia żył i tworzenia się wrzodów.

Ruszczyk kolczasty – hamuje stany zapalne i zwęża światło naczyń krwionośnych. Bogaty w witaminę C oraz inne substancje wzmacniające żyły. Dziennie można wypić 2-3 szklanki naparu (1 łyżka suszu zalana gorącą wodą i parzona 10-15min) Witamina C zapobiega odkładaniu się wapnia w tętnicach.

Głóg – liście i kwiaty wzmacniają cały układ sercowo – naczyniowy. Znajdujące się w głogu przeciwutleniacze obniżają ciśnienie krwi i zapobiegają powstawaniu skrzepów. Dziennie maksymalnie 3 szklanki naparu (1 łyżka suszu zalana szklanką gorącej wody i parzona 10-15min)

Wąkrota azjatycka – wzmacnia tkankę łączną oraz chroni osłonkę otaczającą żyły oraz zmniejsza obrzęk stóp. Dziennie maksymalnie 3 szklanki naparu.

Milorzab dwuklapowy – związki zawarte w ziele poprawiają ukrwienie tętnic obwodowych oraz mięśnia sercowego a także ochrania naczynia krwionośne zapobiegając wyciekowi krwi przez drobne naczynka.