อ่านแล้ว..เส้นเลือดไม่ขอด ไม่ปวดน่อง

นำเสนอเมื่อ : 19 ธ.ค. 2551



เส้นเลือดขอดถือเป็นอีกหนึ่งปัญหาที่สาว ๆ มักจะหนักใจ เพราะเส้นเลือดขอดนั้นถือเป็นหนึ่งในอุปสรรคความสวยของผู้หญิงเราเลยทีเดียว
ก่อนหน้านี้เคยแนะนำท่านผู้อ่านไปแล้วว่า เมื่อเรียวขาสวยเกิดปัญหาไม่น่ามองเพราะเส้นเลือดขอด ลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเดิมๆ เช่น เลิกสวมใส่เสื้อผ้ารัดแน่น ไม่นั่งไขว้ห้างหรือยืนเป็นเวลานาน ไม่ยกของหนัก
วันนี้ก็เลยจะหยิบเอาตัวอย่างอาหารที่จะช่วยลดปัญหานี้มาฝากเพิ่มเติมกันด้วยค่ะ โดยอาหารต่าง ๆ เหล่านี้ จะช่วยลดเส้นเลือดขอดได้

... ...ใยอาหารไม่ละลายน้ำ เช่น ยอดแค มะเขือพวง ถั่วเมล็ดแห้ง ทับทิม ช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ ลดการปวดเกร็งซึ่งส่งผลให้เกิดเส้นเลือดขอด
... ...วิตามินซี เช่น แขนงผัก บรอกโคลี พริก ผลไม้ตระกูลส้ม ช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรง
... ...ผัก ผลไม้ที่มีสารฟลาโวนอยด์ เช่น เบอร์รี่ องุ่น ธัญพืช ทำงานร่วมกับวิตามินซีเสริมความแข็งแรงและลดรอยรั่วของหลอดเลือด
ทราบอย่างนี้แล้ว เพื่อน ๆ ที่นี่ก็อย่าลืมหามาทานกันนะคะ จะได้ช่วยลดเส้นเลือดขอด เพื่อจะได้หมดปัญหามากวนใจความสวยกันนะคะ



ที่มา : HealthandCuisine
ถ้าหากทานไม่มีเวลาหาสิ่งเหล่านั้นมาทานได้บ่อยนัก..มีอีกวิธีที่พอจะช่วยได้จากการเป็นเส้นเลือดขอด เพราะเทคโนโลยีนี้ทางอเมริกาและยุโรปนำมาใช้กับผู้ที่เป็นเส้นเลือดขอดได้ดีมาก เนื่องจากการบำบัดที่ว่านี้ไม่ได้ใช้สารเคมีเข้าร่างกาย แต่จะเป็นการบำบัดด้วยเส้นใยนวดคลายทำให้กระตุ้นเลือดดูเสียจากเท้าและขาไหลเวียนขึ้นมาฟอกที่ปอดใหม่ได้เร็วขึ้น เมื่อเลือดไหลเวียนได้ดี อาการเส้นเลือดขอด เลือดเสียคั่งค้างก็จะไม่เกิดขึ้น จะไม่ปวดน่อง หรือปวดเข่า ปวดขา ทานผู้อ่านสนใจทางเลือกในการบำบัดวิธีนี้ เรามีทางช่วยแก้ไขได้ที่นี่ค่ะ..
e-mail: ratchaneekuna@hotmail.com

ทางเลือกสำหรับผู้ที่ยอมรับเทคโนโลยีใหม่ๆ และไม่มีเวลาสำหรับตัวเองมากนัก..คลิ๊กเดี๋ยวนี้!!
http://yim-health.blogspot.com/2008_07_01_archive.html
http://submit-submit.blogspot.om
http://submit.iblog.co.th