

## อ่านแล้ว..เส้นเลือดไม่ขด ไม่ปวดน่อง

นำเสนอเมื่อ : 19 ธ.ค. 2551



เส้นเลือดขดถือเป็นอีกหนึ่งปัญหาที่สาว ๆ มักจะหนักใจ เพราะเส้นเลือดขดนั้นถือเป็นหนึ่งในอุปสรรคความสวยของผู้หญิงเราเลยทีเดียว ก่อนหน้านั้นเคยแนะนำทานผู้อ่านไปแล้วว่า เมื่อเรียวขาสวยเกิดปัญหาไม่نامองเพราะเส้นเลือดขด ลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเดิมๆ เช่น เลิกสวมใส่เสื้อผ้ารัดแน่น ไม่นั่งไขว่ห้างหรือยืนเป็นเวลานาน ไม่ยกของหนัก

วันนี้เลยจะหยิบเอาตัวอย่างอาหารที่จะช่วยลดปัญหานี้มาฝากเพิ่มเติมกันด้วยคะ โดยอาหารต่าง ๆ เหล่านี้ จะช่วยลดเส้นเลือดขดได้

- ......โยอาหารไม่ละลายน้ำ เช่น ยอดแค มะเขือพวง ถั่วเมล็ดแห้ง ทุบหิม ช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ ลดการปวดเกร็งซึ่งส่งผลให้เกิดเส้นเลือดขด
- ......วิตามินซี เช่น แขนงผัก บรอกโคลี พริก ผลไม้ตระกูลส้ม ช่วยไหลลดเลือดแข็งแรง
- ......ผัก ผลไม้ที่มีสารฟลาโวนอยด์ เช่น เบอร์รี่ องุ่น ธัญพืช ทำงานร่วมกับวิตามินซีเสริมความแข็งแรงและลดรอยร้าวของหลอดเลือด

ทราบอย่างนี้แล้ว เพื่อน ๆ ที่นี้ก็อย่าลืมทานกันนะคะ จะช่วยลดเส้นเลือดขด เพื่อจะได้หมดปัญหากวนใจความสวยกันนะคะ



ที่มา : healthandCuisine

ถ้ามหาทานไม่มีเวลาหาสิ่งเหล่านั้นมาทานได้บ่อยนัก..มีอีกวิธีที่พอจะช่วยได้จากการเป็นเส้นเลือดขด เพราะเทคโนโลยีนี้ทางอเมริกาและยุโรปนำมาใช้กับผู้ที่เส้นเลือดขดได้ดีมาก เนื่องจากการบำบัดที่วางนี้ไม่ได้ใช้สารเคมีเขารูปร่างกาย

แต่จะเป็นการบำบัดด้วยเส้นใยชนิดคล้ายทำให้กระตุ้นเลือดเสียจากเท้าและขาไหลเวียนขึ้นมาฟอกที่ปอดที่ปอดใหม่ได้เร็วขึ้น เมื่อเลือดไหลเวียนได้ดี อาการเส้นเลือดขด เลือดเสียคั่งค้างก็จะไม่เกิดขึ้น จะไม่ปวดน่อง หรือปวดขา ปวดขา ทานผู้อ่านสนใจทางเลือกในการบำบัดวิธีนี้ เรามีสทางช่วยแก้ไขได้ทีนี้คะ..

e-mail: [ratchaneekuna@hotmail.com](mailto:ratchaneekuna@hotmail.com)

ทางเลือกสำหรับผู้ที่ยอมรับเทคโนโลยีใหม่ๆ และไม่มีเวลาสำหรับตัวเองมากนัก..คลิกดูวิธีนี้!!

[http://yim-health.blogspot.com/2008\\_07\\_01\\_archive.html](http://yim-health.blogspot.com/2008_07_01_archive.html)

<http://submit-submit.blogspot.com>

<http://submit.iblog.co.th>