Многие сталкивались с таким выражением, как «разжижить кровь». Что оно с себя представляет? На самом деле разжижить кровь – это значит повысить свертываемость крови. Существую много мнений на этот счет и способов разжиживания крови. Кроме медикаментозных методов повышения свертываемости крови, существует ряд народных средств, которые преимущественно связаны с изменением рациона питания. Также разжижают кровь: горький шоколад (содержание какао более 70%), чеснок, лимон, свекла, какао, кофе, семечки подсолнечника, сок алоэ или каланхоэ.

Чем можно разжижить густую кров?

Чтобы разжижить кровь, самое главное - это употребление большого количества жидкости. Нужно пить много соков, таких как виноградный или яблочный, есть овощи, содержащие в себе до 90% воды: арбуз, огурцы, помидоры, дыню, грейпфрут. Важно употреблять продукты, в которых много йода: лучше всего подойдет морская капуста, которую можно измельчив в порошок добавлять в еду вместо соли. Способствует разжижению крови таурин, которого много в рыбе и во всех морепродуктах. Отлично разжижает кровь красное вино, бокала которого будет достаточно употреблять перед едой.

Какие продукты питания сгущают кровь?

Если вы хотите повысить свертываемость крови, вам следует исключить из своего рациона продукты, способствующие сгущению крови. К ним относятся следующие продукты и травы: арония, гречиха, грецкий орех, тысячелистник, валериана, пустырник, софора японская, лопух, зверобой, хвощ, кровохлебка, пижма, кукурузные рыльца, пастушья сумка, дубовая кора, кора калины, репешок, шиповник, манжетка сверкающая, хвоя всех хвойных деревьев, гречневая крупа, крапива, бананы, зелень (укроп, петрушка, кориандр, шпинат), капуста белокочанная, плоды шиповника, рябина обыкновенная (красная) и черноплодная.

Как разжижить кровь при беременности

Отдельно следует упомянуть здесь о разжижении крови при беременности. Если нет противопоказаний и аллергий против отдельных продуктов питания, то чтобы исключить резкое разжижение и возможные кровотечения, лучше всего делать это под контролем крови на протромбин. Употреблять при беременности лучше всего следующие продукты: оливковое и льняное масла, яблочный уксус, чеснок и лук, лимоны, семечки подсолнуха, свекла, какао, рыбий жир и рыба, томатный сок. Образованию сгустков крови препятствует магний, поэтому не забывайте о геркулесе, толокне, овсяной крупе. Ежедневно принимайте по 1-2 ст. ложки нерафинированного растительного масла, 1 ст. ложку меда и дольку чеснока.