

¿Tienes las manos frías?: conoce los mejores remedios naturales

written by Secretos y Conjuros



Gran parte de la población, singularmente el conjunto de mujeres y ancianos, siente frío en las extremidades (sobre todo en las manos y los pies), si bien la temperatura entorno (y anatómica) sea normal, sin oscilaciones.

¿A qué se debe el frío en las manos?

Esta sensación de frío se debe a una circulación periférica deficiente, aparte de la exposición a temperaturas frías, y se agudiza tras las comidas y de noche, cuando está dormido; ya que es en estos periodos en los cuales el corazón late a un ritmo más despacio, lo que reduce

la cantidad de sangre por minuto que llegará a las extremidades del cuerpo.

¿Qué comer y/o tomar para combatir las manos frías?

Comestibles ricos en vitamina C para mejorar la circulación (cítricos, fresas, verduras de hoja verde, pimiento, ajo, jengibre...). Se recomienda consumir una o dos piezas de estos alimentos al día; ello ayudará a superar este padecimiento.

Así mismo, no te olvides de consumir alimentos ricos en vitamina liposoluble E para alentar y robustecer los pilíferos (frutos secos, brócolis, aguacate y cereales completos, entre otros).

Por último, puedes incluir el consumo de infusiones bien calientes de jengibre, que suben la temperatura del organismo (ya que es considerado como un alimento termogénico).

¿Qué alimentos se deben reducir o bien eludir?

Hay que quitar los comestibles ricos en grasa que complican la circulación sanguínea (embutidos, patés, fritos, mantequilla)...y, como resulta lógico, comestibles ricos en colesterol (yema de huevo, repostería industrial, cremas, salsas y productos lácteos grasos, que son más ricos en grasa). Si bien, no deben excluirse por completo o por mucho tiempo; ya

que se trata de
excelentes fuentes de proteínas.

Un buen consejo al respecto:

Las extremidades (pies y manos) pueden enfriarse debido a una circulación periférica deficiente, que puede mejorar con alimentos ricos en vitamina C.