

Отеки летом: как быстро вывести лишнюю воду из организма



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/oteki-letom-kak-bystro-vyvesti-lishnyuyu-vodu-iz-organizma/>

Откуда берется лишняя вода в организме и как справиться с отечностью тела самостоятельно? Мы подскажем, как вывести лишнюю воду из организма. Если отеки регулярны, стоит обратиться к врачу, ведь задержка воды в организме может говорить о проблемах с почками. Также отеки могут быть связаны с менструальным циклом. Безусловно, помочь организму вывести лишнюю воду можно начать уже сейчас. Пересмотрите свой рацион и образ жизни, и избавьтесь от причин, которые могут задерживать воду в организме.

Причины отеков

Недостаток воды. Если в течение дня вы пьете соки, кофе или сладкий чай – у вас

недостаток воды в организме. Пить нужно чистую воду, так как ее заменители не насыщены нужными веществами и не смогут вывести шлаки из организма.

Мочегонные напитки. Чай, кофе, газировка, пиво, алкоголь – изгоняют из организма полезную влагу. На случай «тяжёлых времен» организм запасает воду в виде отеков.

Избыток соли. Пересмотрите свой рацион на соль. Если вы злоупотребляете солеными блюдами, например, селедкой, а затем хотите пить – это происходит потому, что организм старается избавиться от ненужной соли с помощью воды. Если избыток соли в рационе регулярный, организм специально удерживает воду, чтобы соль не так вредила.

Сидячая работа или работа на ногах. В результате, могут возникнуть банальные отеки ног.

Замедленный метаболизм. В результате неподвижного образа жизни и неправильного питания, человеческий обмен веществ замедляется.

Что делать, чтобы вывести лишнюю воду из организма

1. Водная диета. Все очень просто – вы должны выпивать не менее 2,5 л чистой воды за день со временем, организм поймет, что бояться ему нечего и перестанет запасать воду. Начнут выходить шлаки из организма и спустя несколько дней водной диеты, вы почувствуете себя легче.
 2. Меньше соли. Если вы поняли, что проблема отеков – много соли, начинайте постепенно снижать ее в рационе. Отвыкание от нее тяжело перенести первые 3 дня, затем все проходит.
 3. Физические нагрузки. Без спорта, который ускоряет метаболизм не обойтись. Чем выше скорость обмена веществ, тем интенсивнее проходят все процессы в организме.
- Ноги вверх. Для того, чтобы снять усталость и отеки с ног, поднимите их вверх. Лягте на спину на диван и запрокиньте ноги на стену. Побудьте в таком положении несколько минут. Отечность должна пройти. Чтобы правильно выполнить упражнение: лягте на спину, вытяните руки и ноги вверх. Подержите их так пару минут. Затем начинайте ими подрагивать, трясите, сначала медленно, потом все быстрее и быстрее. Вибрация, которая создается при этом, отлично тонизирует сосуды, очищает их от застоявшейся крови, улучшает кровообращение.

Разгрузочные дни для выведения лишней воды из организма

Чтобы предотвратить появление отечности в теле, советуем проводить разгрузочные дни. Разгрузочный день на молокочае. Нагрейте 2 литра молока (суточная норма) почти до кипения, в него бросьте хороший зеленый чай. Настаивайте 30 минут. Теперь можно пить! Этот разгрузочный день довольно сытный, пейте молокочай, как только почувствуете приступ голода.

Кефирный разгрузочный день. Купить очень свежий 1%-ный кефир — 1 литр — и пить каждые 2 часа понемножку.

Разгрузочный день на тыквенном соке. Можно взять тыквенный сок, смешанный с яблочным, морковным или каким-то еще, но эффект для выведения лишней жидкости из организма дает именно тыквенный! Можно разбавлять этот сок водой — говорят, так легче пить. Пить можно сколько захочется в течение дня.

Овсяная каша. Овсянку лучше запарить на ночь, а утром съесть без соли и сахара. Говорят, после нее вся ненужная вода так и просится наружу.

Избавиться от отеков поможет ванна с солью и содой

За 2 часа до приема ванны нельзя есть и пить.

1. Для начала наполните ванну водой, температуры не выше 38 градусов. В нее добавьте 500 г соли и 200 г соды.
2. Сядьте в ванну и пробудьте в ней 10 минут, за время купания выпейте чашку теплого зеленого чая.
3. Вылезая с ванны, промокните тело полотенцем и залезьте под одеяло. Пропотейте хорошо. Длительность процедуры 40 минут.
4. Примите душ.
5. После ванны нельзя ничего есть и пить в течение часа.

Диета для выведения лишней воды из организма

день 1: кефир + 5 вареных картофелин

день 2: кефир + 100 гр куриной грудки, сваренной без соли

день 3: кефир + 100 гр нежирного отварного мяса без соли

день 4: кефир + 100 гр вареной рыбы

день 5: кефир + любые овощи

день 6: кефир. Просто кефир

день 7: кефир + минеральная вода без газа.

Мочегонные травы

Справиться с отеками помогут и растения, травы, самое простое — пить их в виде чая. Для этого подойдут: мята, Melissa, брусника, шиповник, сушеная кожица яблок, толокнянка, березовый лист, цветки арники, тмин.

Также полезны такие фрукты и овощи как: крапива, щавель, сельдерей, петрушка, свекла, хрен, огурцы, кабачки, баклажаны, картофель, капуста, тыква, абрикосы, яблоки, клубника, земляника, курага, изюм, чернослив.

Недостаточное употребление воды приводит к сильным отекам, поэтому помните о том, что воды очень важна для нашего здоровья и красоты.