

Как не допустить отечности?

Как часто мы с огорчением вздыхаем, когда не можем застегнуть на себе любимые джинсы или влезть в, казалось бы, разношенные за несколько сезонов сапоги. Чаще всего такая неприятность случается ближе к вечеру, когда мы уже успели подпитать себя всяческими вкусностями, не задумываясь о последствиях гастрономического безобразия.

Отеками страдают оба пола, но особую оговорку хочется сделать в адрес женщин, которые с каждым менструальным циклом с завидной регулярностью наблюдают странный, но постоянный феномен – прибавление в весе на пару килограмм. Но тут не стоит беспокоиться, этому есть объяснение: просто перед самым началом менструации уровень прогестерона – женского гормона – значительно падает, что порождает заполнение клеточной ткани жидкостью.

Ну а если ко всему прочему женщины не могут отказать себе в некоторых коварных продуктах, то отеки будут гарантированы.

В этот непростой период, как правило, женщина пребывает в плохом настроении. И многие мужчины это знают. Вот и стараются задобрить своих любимых шоколадками, а сладости, как ни странно, как раз относятся к тем продуктам, которые провоцируют отеки.

Для того чтобы избежать отечности, необходимо избирательно подходить к продуктам, употребляемым в пищу. Так, тем, кто страдает отеками, стоит исключить из рациона следующие продукты.

Соленья. Причем сюда входит не только привычная в нашем понимании соленая закуска а-ля воблочка, селедочка, соленые огурцы и помидоры, но также и всевозможные чипсы, крендельки, крекеры и другие продукты с повышенным содержанием соли (особенно это касается полуфабрикатов). Соль задерживает воду в организме, что вызывает отек.

Сладости. Как это ни печально, но любимые конфеты, мучное, тающее во рту мороженое и другие соблазнительные десерты особенно вредны. Жир и сахар представляют собой гремучую смесь, которая стимулирует накопление воды в организме. А все потому, что жиру требуется вода для переработки сахара, вот он ее и задерживает, в результате чего возникает отечность.

Газосодержащие продукты. Сюда входят не только бутилированные напитки вроде колы и лимонада, но и с виду безобидные овощи, например: брокколи, брюссельская капуста, кукуруза, белокочанная капуста, баклажаны, чеснок, лук, редис. Несмотря на всю полезность для здоровья, последние также вырабатывают кишечный газ, который провоцирует излишнюю отечность, особенно в предменструальный и менструальный периоды.

Как это ни покажется странным, но во время отечности необходимо пить воды... больше. А все потому, что, чем больше воды вы употребляете, тем меньше ее организм задерживает. Спросите, почему? Да потому что, заправляя свой организм большим количеством жидкости, тем самым вы даете дополнительную нагрузку своим почкам, которые начинают усиленно вымывать из организма те самые лишние соль и сахар.

После такой «водной процедуры» полезной окажется чашечка чая из мяты перечной или ромашки, так как они являются отличными помощниками в борьбе с образовавшимися в организме газами.

При отеках можно, конечно, принимать мочегонные средства, но злоупотреблять ими не стоит – это точно. Лучше возьмите за правило съедать пучок петрушки: давно известно, что она обладает отличным мочегонным эффектом.

Но если отеки все же стали сопровождать вас постоянно, и простые правила уже не работают, то не медлите и обратитесь к врачу, так как отечность может служить признаком совсем не безобидных сердечнососудистых заболеваний, венозной или почечной недостаточности и др.

Будьте здоровы!

Как не допустить отечности

Автор: admin

02.08.2013 13:39 -

Автор - **Ольга Слесарчук**

[Источник](#)