

# Как избавиться от отеков

Ключ к избавлению от отеков, в том числе на лице, — изменения в диете и образе жизни.

Пересмотрите ваш рацион. Даже небольшие изменения принесут плоды!

1. **Пить достаточно воды** — база, но для борьбы с отеками это МЕГАБАЗА, так как увеличение потребления воды помогает выведению из организма веществ, задерживающих жидкость. Убедитесь, что выпиваете хотя бы суточную норму. Её можно посчитать тут:

<https://www.bergfreunde.eu/hydration-sports-calculator/>

2. **Употребление достаточного количества белка** — Замечали большие животы на фото у недоедающих африканских детей? Это отек. Из-за недостатка белка в рационе нарушается обмен жидкостями между кровью и тканями. Употребление достаточного количества белка уменьшает проницаемость капилляров, что существенно уменьшает отечность.

3. **Ешьте меньше соленой еды** — Избыток натрия способствует задержке воды в организме. Норма ВОЗ — не более 2000 мг натрия в день (чуть менее чайной ложки соли, 5г). Хорошим решением будет заменить обычную соль на соль с пониженным содержанием натрия, например, Соль+K+MG+I от Валетек.

4. **Калий** — антагонист натрия в организме. Добавьте в рацион больше продуктов с его содержанием (много калия в авокадо, картофеле в мундирах, бобовых, пшеничных отрубях и бананах).

---

Revision #1

Created 29 April 2024 14:25:50 by fox\_box (Юлия)

Updated 29 April 2024 16:16:47 by fox\_box (Юлия)