

5 خطوات بسيطة للتخلص من احتباس الماء وفقدان الوزن

الانتفاخ ، تورم الساقين والقدمين ، والمفاصل المتصلبة هي أعراض غير سارة لاحتباس السوائل في الجسم . يوجد 3 أنواع احتباس الماء في الجسم ، ومن بينها احتباس السوائل الطبية ، الذي يؤدي الى حدوث أمراض صحية خطيرة كأعراض القلب والتهاب المفاصل ومشاكل الغدة الدرقية . الأنواع الأخرى لهذه المشكلة الصحية هي احتباس السوائل الدورية والسائلة .

احتباس السوائل الطبية يجب ان يتم علاجه لدى الطبيب المختص . في حال كنت تتمتع بصحة جيدة ، عليك اتباع نصائح معينة ، التي تساعدك على التخلص من هذه المشكلة كما انها تساعدك على نسيان مشكلة عدم ارتياح من جراء الماء والسوائل.

الأعراض الرئيسية لإحتباس الماء في الجسم :

بسبب احتفاظ الجسم بالماء ، يمكن أن نشعر بثقل أكبر من المعتاد أو أن نكون أقل نشاطاً . قد تتضمن الأعراض الأخرى:

- انتفاخ الجلد.
- تقلبات الوزن.
- انتفاخ ، لا سيما في منطقة البطن.
- انتفاخ البطن والوجه والوركين.
- تورم الساقين والقدمين والكاحلين.
- تصلب المفاصل.

كيف يمكن تقليل احتباس الماء وفقدان وزن الماء ؟ إليك 5 خطوات بسيطة للتخلص من احتباس الماء وفقدان الوزن :

▪ القضاء على الإجهاد

الإجهاد هو رد فعل الجسد على حالة خطيرة أو معقدة . كجزء من الاستجابة للقتال أو الطيران ، تطلق الغدة الكورتيزول أي هرمون الإجهاد . ووفقاً لهذه الدراسة ، يزيد الكورتيزول احتباس السوائل . إذا كنت ترغب في نسيان الانتفاخ والمفاصل المتصلبة ، مارس تقنيات التنفس ورفع الساق واليوغا وتعلم الاسترخاء بشكل صحيح.

• الاسترخاء في الساونا

لا تعتبر الساونا وسيلة للاسترخاء والراحة فحسب ، بل هي طريقة لتخفيف احتباس الماء . وفقاً لمقال نشرته كلية الطب في جامعة هارفارد ، يبدأ التعرق على الفور تقريباً . والشخص العادي يفقد حوالي 0.5 لتر من العرق خلال الجلوس لمدة صغيرة في الساونا .

• ممارسة الرياضة

هل تجلس لوقت طويل في دوام عملك ؟ فعلى الأرجح إنك قد لاحظت أن ساقيك وكاحليك متورمتان عندما تعود إلى المنزل . الجلوس يؤدي لاحتباس الماء والأعراض المرتبطة به . لتجنب ذلك ، اجعل حياتك أكثر نشاطاً: اذهب إلى النادي الرياضي ، وامشي من وإلى عملك ، أو اركض ، أو مارس رياضة السباحة .

• إيلاء أهمية لعادات الأكل الخاصة بك

يساعد استهلاك الأطعمة الغنية بالبروتين والمغنسيوم والفيتامين B6 والبوتاسيوم على تخفيف احتباس الماء . وتشمل هذه المنتجات : البيض والخرشوف والشمندر والكرفس والأناناس والتين والمشمش والهلين والشوكولاتة . كما يجب تجنب الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الملح مثل الجبن ، الشوفان الفوري ، المشروبات الرياضية ، البسكويت والخضار المعلبة .

• الحصول على قسط كافٍ من النوم

تؤثر قلة النوم على الصحة ويمكن أن تسبب بحدوث حالات طبية خطيرة كالسمنة وأمراض القلب والسكري وغيرها من الأمراض المزمنة . ويشير العلماء أن النوم السيئ قد يؤثر أيضاً على الأعصاب الكلوية المتعاطفة في الكلى ، والتي تعرف بتنظيم توازن الماء . معظم الناس يضطرون للنوم حوالي 8 ساعات ليكونوا قادرين على العمل بشكل صحيح ، لكن البعض منا بحاجة إلى وقت أطول أو أقل. تذكر أنه إذا كنت تستيقظ وتبحث باستمرار عن فرصة لأخذ غفوة ، فمن المحتمل أنك قد تحتاج إلى مزيد من النوم أثناء الليل.