

@lizaaleksseevna

# ОТЁКИ

И КАК ОТ НИХ

*избавиться*



Многим знакома проблема, когда утром просыпаешься с отеком лица, ногами и т.д.

Такая ситуация возникает довольно часто, и может не являться проблемой, если отечность быстро проходит. Но когда отеки мучают ежедневно и не проходят, а все тело заливается водой, то это признак сбоя в организме.

## ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОТЕКОВ

**1** | Выпили много воды перед сном

**2** | Большое употребление соленой пищи

**3** | Последствия алкотусовочки

**4** | Реакция на жару


**5** | Длительное сидячее положение

**6** | Длительное нахождение «на ногах»

Если ваши отеки не связаны с серьезными проблемами со здоровьем, то рекомендую придерживаться следующих правил:

- Не ешьте много соленого. А если всё-таки съели, то не пейте после этого большое количество жидкости;
- Не пейте много жидкости перед сном;
- Регулярно занимайтесь спортом;
- Делайте контрастный душ после пробуждения;
- После рабочего дня, особенно, если у вас сильно отекают ноги, полежите минут 15-25 в положении, где ноги будут выше уровня сердца;
- Если отекает лицо, то утром его можно протирать кубиком льда или умыться прохладной водой. Можете практиковать сон на спине;
- Не носите тесную обувь и одежду.

## **ВОДНО-СОЛЕВОЙ ОБМЕН — ЭТО СОВОКУПНОСТЬ ПРОЦЕССОВ**



Поступления,  
распределения,  
потребления

Выделения воды и  
солей в организме  
животных и человека

Поступление воды в организм регулируется нашим телом, и, как бы мы не противостояли и игнорировали приём чистой воды, организм обязательно её потребует (хотя есть уникамы, которые пьют воду с сахаром, но нельзя пренебрегать употреблением именно чистой воды).



**САМОЕ ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО — НЕЛЬЗЯ ПРЕНЕБРЕГАТЬ ВОДОЙ. ХОТИМ ПИТЬ — ПЬЁМ!**

Нередко причиной возникновения отеков является недостаточное поступление воды и избыток соли.

Кроме поступления и выведения жидкости, в организм ежедневно поступают и выводятся соли. Да, они тоже важны для организма.

**Это и называется ВОДНО-СОЛЕВОЙ баланс.**

Например, в клетке воды мало, а соли много. Мы начинаем пить воду, вода стремится в клетку, чтобы ее «наполнить». Организм будет запасаться водой, если вы долгое время не давали ему должного количества воды. Это аналогично быстрому набору веса после жесткой диеты. Долго не давали организму еду? Пожалуйста, получите и распишитесь: организм запасается жиром. А вдруг вы снова будете морить его голодом?

Когда нам не хватает воды, организм сберегает соли, потому что они задерживают воду. Соответственно, мы начинаем отекать.

В организме должен быть баланс воды и солей. Без этого — привет, отеки!

Поэтому, первый шаг в борьбе с отеками — восполнение водно-солевого баланса.

Рекомендуемое количество воды:  
30мл на 1кг веса (т.е. мы 30 умножаем на наш вес).



**ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ, А НЕ ЧАЙ, ЛИМОНАД, КОФЕ И Т.Д. НАДЕЮСЬ, ВСЕ ДАВНО УСВОИЛИ ЭТО ПРАВИЛО.**

В ситуации с солью организм тоже дает нам свои сигналы. Если хочется соленого, значит, **НУЖНО ВОСПОЛНИТЬ**. Никто не говорит есть соль пачками, но исключать её полностью НЕЛЬЗЯ.

Различные гормональные факторы могут повлиять на солевую зависимость.

Так солевой аппетит возрастает у кормящих и беременных, но кроме этого тяга к соли указывает на то, что могли произойти изменения гормонального баланса (уровня эстрогенов и прогестерона, пролактина и окситоцина).

**Когда организм вовремя не получает свою норму воды и солей, баланс нарушается, и мы снова сталкиваемся с отёками.**

Кроме этого в организме не осуществляется синтез минеральных ионов, которые ежедневно должны поступать в организм с пищей и питьем с целью поддержания электролитного баланса и жизнедеятельности организма.

## **В НАШ ОРГАНИЗМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ ПОСТУПАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ**

Натрий	Хлор	Калий
Фосфор	Кальций	Селен
Кобальт	Цинк	Магний
Йод	Медь	Фтор
	Сера	

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ СУТОЧНАЯ НОРМА НАТРИЯ, МИКРОЭЛЕМЕНТОВ И МИНЕРАЛОВ

### НАТРИЙ

---

Суточная норма не должна превышать 6 г соли (т.е. около 2400 мг натрия), но минимум для взрослого человека 1,5-2 г в день. При физ.нагрузках может понадобиться больше соли.

### МИНЕРАЛЫ

---

Взрослым: 900 мкг в день, беременным 1000 мкг в день, кормящим 1300 мкг.

### МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

---

Йод — 130-200 мкг в день, железо — 8-10 мг в день (15-20 мг в день для женщин).

Для восполнения микроэлементов и минералов, вы можете покупать минеральную воду.

При покупке минеральной воды смотрите на состав, там прописаны минералы.

Пробуйте разную воду и выбирайте, какая вам больше нравится. Организм захочет ту, от которой восполняется недостаток тех или иных микроэлементов.

## ВЫДЕЛЕНИЕ

---

Ну и, конечно, должно происходить выделение воды и солей. Получается, все зависит от того, как работает ваша выделительная система.

В первую очередь это почки, затем — потовые выделения. Люди, которые сильно потеют, а вдобавок от них сильно пахнет, с большой вероятностью имеют проблемы с почками. Обязательно надо проверить работу своей выделительной системы у врача!

## КАК НАЛАДИТЬ РАБОТУ ПОЧЕК?

**Почки** — самый главный орган в теме отеков. Заболевания почек и отеки связаны с тем, что нарушается солевой обмен и тот самый водно-солевой баланс, только именно со стороны выделительной системы (задерживается вода и соль).

## КАКИЕ БЫВАЮТ ПРИЗНАКИ

**1** | Мешки под глазами и опухшие веки

**2** | Нарушается мочеиспускание



**КРАЙНЕ ВАЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ СОСТОЯНИЕ ПОЧЕК И УБЕДИТЬСЯ, ЧТО ПРОБЛЕМ НЕТ, А ЕСЛИ ЕСТЬ — ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛЕЧИТЬ!**



## ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ СДЕЛАТЬ

**1** | УЗИ почек (особенно нижнего полюса)

**2** | Анализ мочи

**3** | Общий анализ крови с электролитами



**ОБЯЗАТЕЛЬНО СДАЙТЕ АНАЛИЗЫ!**

### Что еще нужно знать:

- Сидячий образ жизни плохо сказывается на состоянии почек;
- Компрессионная нагрузка на позвоночный столб может повлиять на работу почек;

### Некоторые упражнения нужно исключить или уменьшить количество, например:

- Приседания со штангой (все виды), помните про вес, именно вес дает сильную нагрузку. С пустым грифом делать можно;
- Приседания со штангой на груди;

- Становая тяга со штангой (все виды);
- Становая тяга с гантелями;
- Выпады со штангой или гантелями;
- Выпады со штангой или гантелями;
- Наклоны со штангой на плечах;
- Приседания, выпады в смите;
- Приседания в гаке;
- Жим штанги из-за головы и с груди стоя;
- Жим гантелей стоя;
- Тяга гантелей в наклоне;
- Тяга Т-грифа в наклоне;
- Тяга штанги в наклоне.



**ПОЧКИ БОЯТСЯ ХОЛОДА И ЛЮБЯТ ТЕПЛО.  
БЕРЕГИТЕ СВОИ ПОЧКИ И НЕ ХОДИТЕ ЗИМОЙ  
В КРОП-ТОПАХ!**

## ЧЕМ МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ ПОЧКАМ

### 1 | Баня

(Мы стимулируем выделение воды и солей), массаж, прогревание.

#### Есть противопоказания!

- Острый инфаркт миокарда
- III стадия гипертонии;
- Острые воспаления сердечно-сосудистой системы;
- Острый тромбоз, сопровождающийся венозной недостаточностью;
- Общий атеросклероз, отмеченный органическими повреждениями;
- Резкое похудение;
- Ишемическая патология ног;
- Склонность к кровотечениям;
- Некоторые заболевания сердца.



**МАССАЖ И ПРОГРЕВАНИЕ ТРЕБУЮТ  
КОНСУЛЬТАЦИИ У ВРАЧА!**

- 2 | Гимнастика, спорт, йога
- 3 | Отсутствие давления
- 4 | Здоровый сон и отсутствие стрессов и неврозов.
- 5 | Фитопрепараты и сборы, но только после анализов и назначения врача
- 6 | Правильное здоровое питание. Соблюдение БЖУ



**ЗАБУДЬТЕ ПРО ДИУРЕТИКИ БЕЗ КОНСУЛЬТАЦИИ  
ВРАЧА. ВЫ НАВРЕДИТЕ СВОЕМУ  
ОРГАНИЗМУ ЕЩЕ СИЛЬНЕЕ!**

## ВИДЫ ОТЕКОВ

### УГЛЕВОДНЫЕ ОТЕКИ

---

Сахарный диабет 2-го типа. Около 50% не знают, что они больны диабетом! Нужно сдать анализ на глюкозу. От сладкого и большого количества потребляемых углеводов часто появляется отёчность.

### ГОРМОНАЛЬНЫЕ ОТЕКИ

---

Мы можем сильно отекает из-за проблем с гормонами (часто наблюдается у девушек). Самая распространенная проблема — ГИПОТИРЕОЗ. Помимо отеков появляется ломкость ногтей, волос, сонливость, бледность кожи, даже возможен набор веса.

Отёки могут сигнализировать о проблемах в работе органов эндокринной системы, а именно щитовидной железы (далее щж). Думаю, каждый знает, что она является королевой метаболизма, а от её работы зависит слаженность работы всего нашего организма!

**Клинический минимум, определяющий состояние щитовидной железы:**

- 1 | **Сдать анализы:**  
ТТГ, Т4 св, Т3, АТ-ТПО, АТ-ТГ, АДГ, вазопрессин.  
Сдавать строго утром натощак

## Нормы:

ТТГ от 0,07 до 2,3 мЕд/л.

Т4св. от 9 до 19 пмоль/л.

Т3 от 2,6 до 5,5 пмоль/л.

АТ-ТПО менее 35 МЕ/мл

## 2 | Узи щитовидной железы.

Если имеются структурные изменения или сбой в гормональном фоне, то, как бы странно не звучало, можем порадоваться тому, что нашли причину. И в срочном порядке начинаем действовать!

- Не надо паниковать, плакать и переживать, что вы смертельно больны. Щитовидка очень чувствительна и реагирует на каждый стресс и негатив. Старайтесь настроить себя позитивно и двигаться в сторону решения проблемы.
- Изменение правил питания и образа жизни. Лучше всего исключить из рациона продукты соевого происхождения, содержащие глютен, простые углеводы, молоко и красное мясо. Увеличиваем количество белка! Белок является строительным материалом и помогает в восстановлении функций щж.

## Соблюдаем режим питания:

Завтрак — сложные углеводы с фруктами и орехами;

Обед — белок и побольше клетчатки;

Ужин — белок и клетчатка.

**Кусочничать ЗАПРЕЩЕНО!**



**СТРОГО СОБЛЮДАЕМ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ  
ПО СВОЕЙ НОРМЕ.**

При нарушении метаболических процессов выведение воды из организма замедляется, не стоит его перегружать. Живите по циркадным ритмам! Старайтесь укладываться спать не позднее 22:30-23:00. Поверьте, это важно.

- Снова повторюсь: **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ**. Займитесь тем, что вам по душе. Ходите, бегайте, танцуйте, плавайте или летайте.
- Одновременно с основной терапией используем БАДы для укрепления и антиоксидантной защиты. Обязательными являются протеолитические ферменты, антиоксиданты, противомикробные и противогрибковые препараты, а также пробиотики. Необходимо принимать природный йод (не путать с йодидом калия), который в своем составе содержит множество микроэлементов и важный для нас селен (Se). Ежедневно добавляем в рацион омега-3.

**Хочется отдельно выделить витамин D.** Этот витамин похож на гормон: является настоящим катализатором всех обменных процессов. Не пренебрегайте этим жизненно важным витамином, чтобы отражение в зеркале радовало вас как можно дольше.

Не забывайте, что потребление жиров и холестерина необходимо. Нельзя так просто взять и убрать их из своего рациона.

Также причиной отеков является и авитаминоз, в частности недостаток витамина С.



## ОТЁКИ МОГУТ БЫТЬ СИГНАЛОМ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.

При сердечной недостаточности отток жидкости ухудшается. Причиной этого становится то, что сердечная мышца не успевает перекачивать кровь в нужном объеме. При такой проблеме отеки возникают в основном вечером в районе лодыжек, также может присутствовать одышка, боли в груди и слабость.

Иногда с отеками могут возникать боли в голове. Это может быть признаком **повышенного артериального давления и проблем с мозговым кровообращением.**

### В ЭТОМ СЛУЧАЕ НУЖНО

**1** | Сдать анализ крови, мочи, электрокардиограмму

**2** | Обязательно посетить кардиолога



**ПОВЫШЕННОЕ ИЛИ ПОНИЖЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ  
ТОЖЕ ВЛИЯЕТ НА ОТЕКИ!**



## БЕЛКОВЫЕ И БЕЗБЕЛКОВЫЕ ОТЕКИ

---

Думаю, тут понятно, что слишком много белка — отёки, слишком мало — снова отёки.

## ЛИМФООТЁКИ

---

При блокаде лимфооттока отёк может быть значительным, поскольку белки плазмы, попадающие в межклеточную жидкость, не могут ее покинуть.

Увеличение концентрации белка приводит к возрастанию онкотического давления в межклеточной жидкости, что ведёт к еще большему извлечению жидкости из капилляров.

Нарушения лимфооттока могут быть очень тяжелыми при паразитарном поражении лимфоузлов круглым червем филярией.



**ЛИМФООТТОК УХУДШАЕТСЯ ПРИ ПРОБЛЕМАХ С СЕРДЦЕМ.**

Зачастую утренние отеки возникают по причине застоя лимфы из-за её перегруженности. Если ваши отеки уходят после массажа, двигательной активности, спорта, бани и т.д., то можно смело сказать, что это проблема лимфатической системы. Сейчас поговорим об этом подробнее и разберемся со способами устранения и этой причины.

## **В организме человека есть две «реки»: красная и белая.**

Красная — это кровоток, белая — лимфоток.

Обе «реки» абсолютно равнозначны для нас. Мы знаем, что у красной есть мощнейший насос, который непрерывно проталкивает кровь по сосудам — сердце. У белой же такого насоса нет

Кровь разносит питательные вещества по всему организму, а лимфа обеспечивает выведение отходов жизнедеятельности каждой клеточки.

## **От лимфы зависит обеспечение вывода из организма:**

- солей тяжёлых металлов;
- антибиотиков;
- никотина;
- токсинов;
- алкоголя;
- некачественной пищи и прочее.

83% поступающих в организм вредных веществ накапливается именно в лимфе. И напрашивается вопрос: **«Как же можно очистить лимфу и чем помочь ей вывести из организма все накопившиеся токсины?»**

Наша лимфа двигается по сосудам снизу вверх. И как же хорошо, что природа о нас позаботилась и расположила лимфатические сосуды вблизи мышц. Таким образом, благодаря сокращению мышц, происходит движение лимфы. Соответственно, чем активнее сокращаются мышцы, тем быстрее происходит движение лимфы

Так как лимфа движется снизу вверх, **то её первый выводной путь — это влагалище.**

Следовательно, если есть какие-то выделения, не стоит паниковать. Это лишь свидетельствует о том, что в организм попали чужеродные микроорганизмы, и лейкоциты их убили. Ну, и вывели, для полного счастья.

**Второй путь выведения — кишечный тракт.**

В нём находятся десятки тысяч лимфатических узлов

**Третий — потовые железы.**

Человек должен потеть! Это жизненно необходимо.



**ПОЭТОМУ ОБЯЗАТЕЛЬНО СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ,  
КАКИМ АНТИПЕРСПИРАНТОМ ПОЛЬЗУЕТЕСЬ.  
НЕ БЛОКИРУЙТЕ СИСТЕМУ НАВЕДЕНИЯ  
ПОРЯДКА В ОРГАНИЗМЕ!**

**Четвертый — нос.**

**Пятый — миндалины.**

**Шестой — гортань.**

### **Седьмой — трахеи.**

(регулярный беспричинный кашель также сигнализирует нам о том, что лимфа перегружена) и т.д. Видите, что путей выведения у лимфы много, значит стремление к очищению у нашего организма огромное. Так давайте всячески ему помогать.

### **И для этого необходимо:**

- Употребление большого количества жидкости;
- Регуляция нормального течения лимфы (не закупориваем каналы выведения, это архиважно);
- Снижение вязкости лимфы;
- Массаж в направлении тока лимфы (строго снизу вверх);
- Физическая активность;
- Банные процедуры и все, что способствует процессу потоотделения.

**Для разжижения лимфы рекомендуется использовать травы или БАДы содержащие экстракты следующих лекарственных растений:** цепкого подмаренника, красного клевера, коры зантоксилума, корня стиллингии.

После приёма экстрактов обязательно принять сорбент, т.к. мы помним, что в кишечнике огромное множество лимфатических узлов.



**И ОБЯЗАТЕЛЬНО УВЕЛИЧИТЬ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ.**

**Ваш ритуал должен выглядеть примерно так:**

выпили БАД, запили стаканом чистой воды, затем приняли сорбент, отдохнули 30 минут и пошли на беговую дорожку

**Именно таким образом вы очистите свою лимфу и она отблагодарит вас:**

- молодостью и красотой;
- крепким иммунитетом;
- гладкой кожей и подкожной клетчаткой;
- постоянством внутренней среды организма без скачков давления, отеков, воспалений, аллергий и прочее.

**Также отеки бывают при варикозной болезни. Она происходит из-за циркуляции крови в сосудах ног.**

В основном отеки ног появляются вечером после рабочего дня, особенно после сидячего режима. Очень заметна проблема по ногам после снятия джинс или носков — остаются сильные следы.

### **Постоянное лежание и сидячий образ жизни**

Тут я думаю тоже понятно, ведь про важность активного образа жизни твержу вам каждый день в сториз и в постах.

### **Недостаток кислорода**

Удивительно, но такое тоже может быть. При уменьшении кровоснабжения тканей доставка кислорода и питательных веществ к тканям снижается.

**Надеюсь, у меня получилось подробно донести вам всю информацию по отекам, и вы сможете разобраться с причиной и устранением ваших проблем.**

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ОТЕКОВ

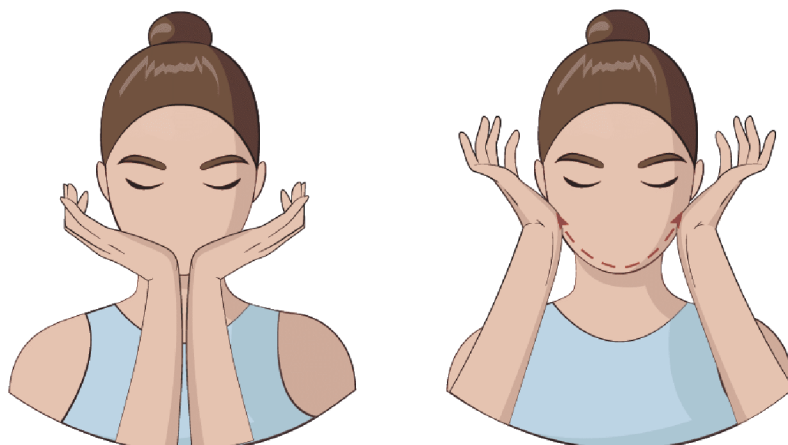
1



2



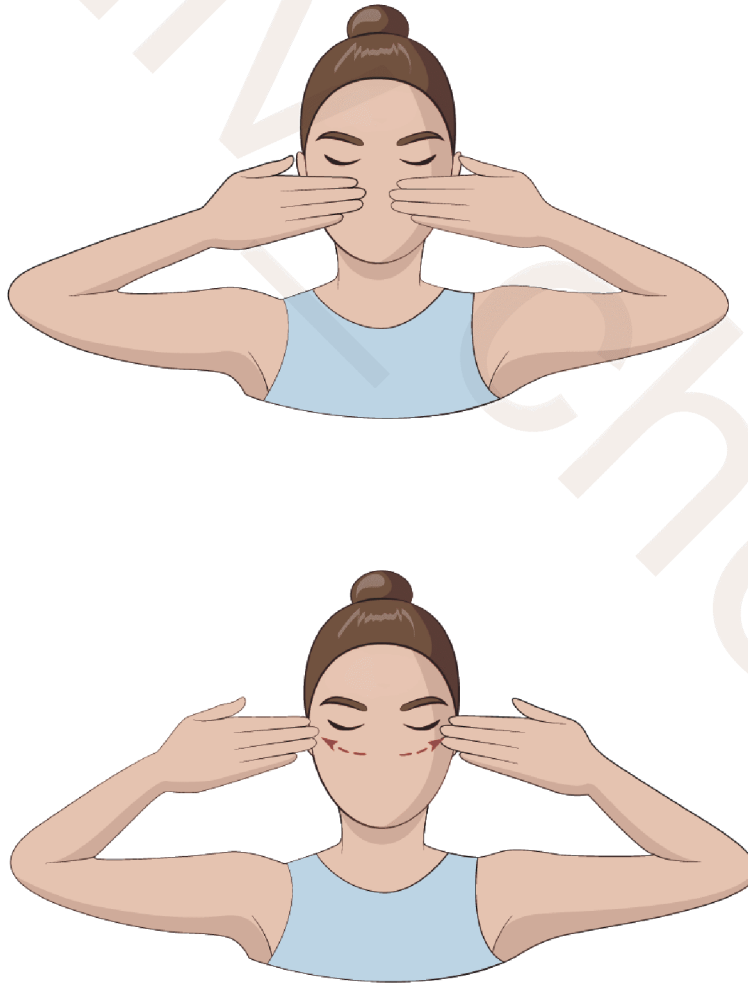
3



4



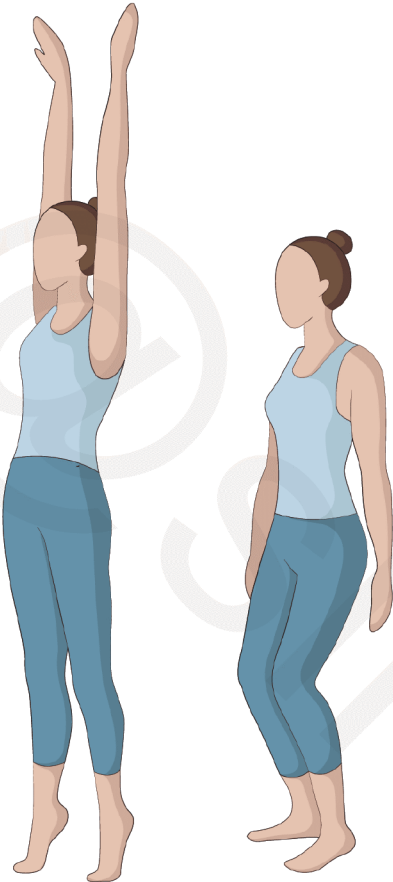
5



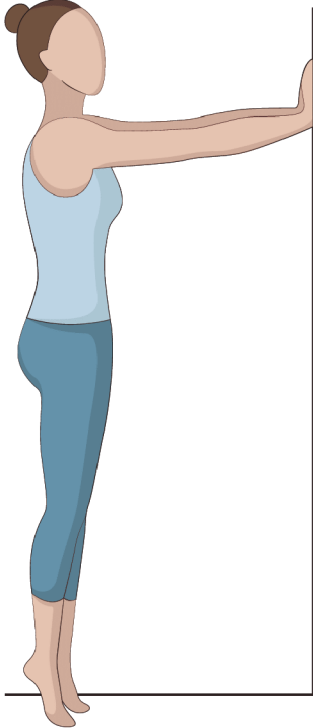




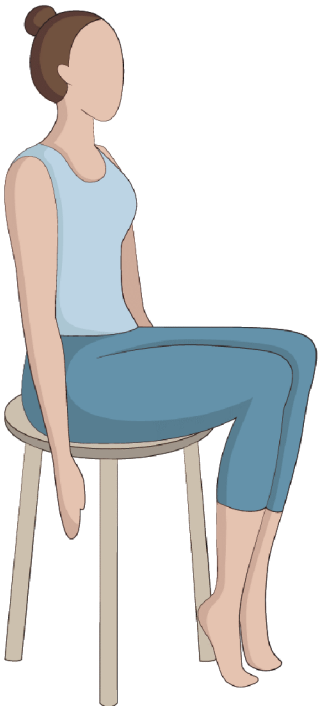
6



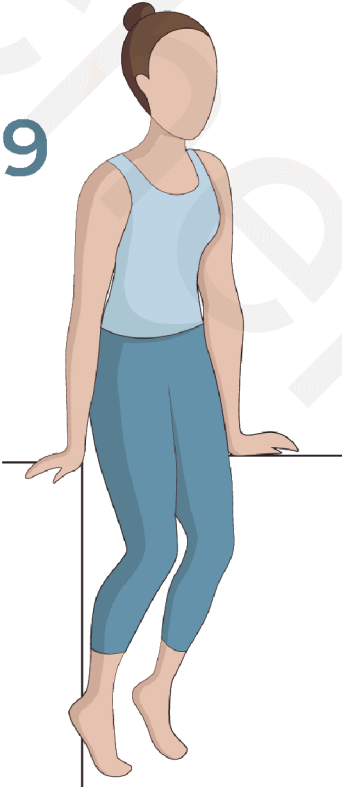
7



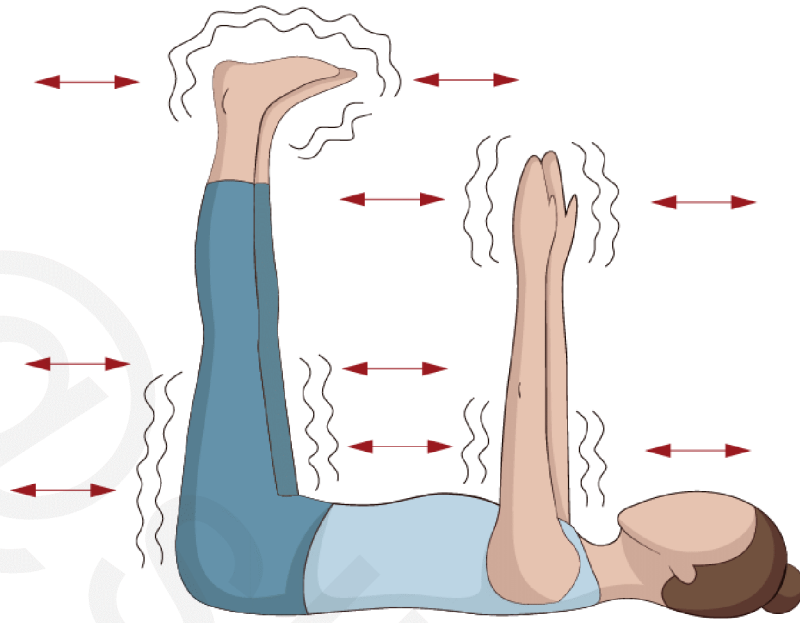
8



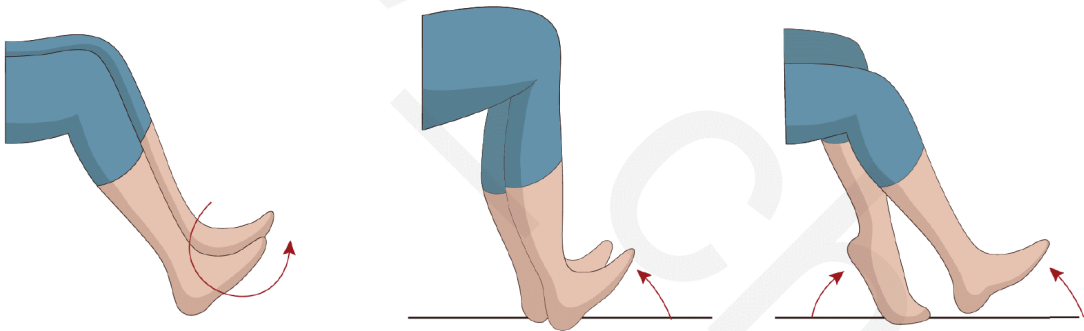
9



10



11



12

