



Как избавиться от отёков?

- Почему мы отекаем: психологические причины
- Внешние проявления отёков
- Шаг 1. Мгновенная помощь: простые упражнения от отёков
- Шаг 2. Нормализуем водный баланс и корректируем рацион
- Шаг 3. Решаем проблему на уровне психологии, чтобы отёки не возвращались

Почему мы отекаем: психологические причины

«Пей чистую воду!», «больше двигайся!», «не ешь солёное!», «не ешь сладкое!», «не пей алкоголь и кофе!». Как много правил, чтобы избавиться от отёков...

Но почему они помогают не всем?

Почему одни держатся в рамках, а по утрам видят припухшие веки и следы от подушки на лице, а кому-то и солёный огурец на ночь не помеха? Мы не говорим об отёках, связанных с диагнозами: ими занимаются врачи. Но в чем причина, если со здоровьем все в порядке, а проблема есть?

Дело не только в физиологии, сбой в организме может быть вызван психологическими причинами.

Поэтому мы предлагаем работать с проблемой отёков с трех сторон:

- с точки зрения физиологии,
- с точки зрения психологии,
- с точки зрения образа жизни.

Задержка воды в организме — это страх оказаться без поддержки в некомфортной среде.

Ты все время боишься остаться с проблемами наедине? Ломаешь голову: что делать дальше? Кто поможет? На что жить? Если долго находиться в ожидании неминуемой катастрофы, организм готовится «выживать» и запасает воду.

- Я боюсь лишиться работы.
- Я боюсь, что не смогу обеспечить семью всем необходимым.
- Что ждет меня на новом месте?

Все эти причины ведут к нарушению водно-солевого баланса и отекам.

**Страх перед будущим ставит нас в позицию защиты.
А держать оборону лучше с запасами пресной воды!**

Это способ выживания: удержать воду, чтобы сохранить себе жизнь как можно дольше.

Этот механизм сохранился в биологической памяти организма, и теперь мы отекаем каждый раз, когда как осознанно, так и подсознательно боимся остаться в непривычной нам среде.

В психосоматике это состояние называется «конфликт беженца». У человека могут появиться отёки, когда он лежит в больнице, когда он куда-то переезжает, когда он находится где-то, где ему некомфортно («не как дома»).

Наше бессознательное может воспринять проблемы с денежным потоком как проблему выживания и «сгрузит» ее в почки.

Проблему отёков также могут вызвать все переживания, связанные с жидкостями: засуха, наводнения, сильные дожди, снежные лавины и т.п.

Внешние проявления отёков

1. День ото дня цифры на весах то растут, то падают на 1,5–2 кг.
2. Пастозное лицо, «рыхлая» полнота — избыток воды в жировой ткани.
3. По утрам на теле остаются вмятины от подушки или пижамы.
4. Утром отекают пальцы, запястья и щиколотки.
5. «Апельсиновая корка» или целлюлит — это тоже отёк жировой ткани.

Шаг 1. Мгновенная помощь: простые упражнения от отёков

Чувствуешь, что отекаешь? Прими экстренные меры помощи: сделай одно из простых упражнений, и сразу почувствуешь облегчение!

- **Улучшаем кровообращение в ногах:** стоя на ровном полу, поднимайся на носочки и опускайся, повтори упражнение 30 раз (3 подхода по 10 раз).
- **Лимфодренажный массаж:** легкими круговыми движениями массируем ноги по ходу крупных венозных сосудов: начиная с подошвы и внутренней поверхности стоп, продвигаемся выше по внутренней и задней поверхности голени, массируем подколенную ямку и далее по внутренней области бедра до паховой складки. Повторяем 10 раз.
- **«Вакуум»:** ляг на спину, руки вдоль тела, ноги согнуты в коленях. Медленно выдохни через нос, втягивая живот. Максимально втяни! Задержи так долго, как сможешь. Медленно вдохни носом и расслабься. Повтори несколько раз. Дыши только носом! Делая вдох, направляй воздух не в легкие, а как бы в низ живота.

Шаг 2. Нормализуем водный баланс и корректируем рацион

Отёки — это сбой водно-солевого баланса, и чтобы устранить сбой, нужен системный подход:

1. Курс природных фитокомплексов, которые бережно и естественно наладят работу выделительной системы.
2. Грамотный рацион питания.

Вывести излишки воды из организма мягко и безопасно поможет **«Гидробаланс»**. Он не вымывает калий и рассчитан на 30 дней.



- ускоряет работу почек, быстро выводит избыточную жидкость,
- нормализует водно-солевой обмен,
- снимает воспаления мочеполовой системы,
- действует мягко, не нарушая привычный ритм жизни,
- снимает отеки,
- не вымывает калий,
- натурального происхождения, поэтому можно принимать длительно.

при похудении:

- мягко выводит лишнюю воду и дает быстрый видимый эффект;
- корень гортензии нормализует жировой баланс и ускоряет расщепление жиров.

Восстановись быстрее с набором эфирных масел «Легкость перемен»

ФОРМУЛА

Комплексный подход = Максимальный результат



Фитонабор от отеков «Гидробаланс»



Набор эфирных масел «Легкость перемен»



Я больше не отекаю и чувствую себя легко!

Купить



Купить



* Воздержитесь от применения эфирных масел во время беременности

Советы диетолога: питание при отёках

1. Выпивай 2-2,5 литра воды за день. Большую часть воды — до 16-00, вечером пей меньше. Правильный водный режим защитит почки от перегрузки и отеков.

**Рассчитай свою норму: 30 мл на 1 кг массы тела
(при занятиях спортом 40 мл на 1 кг).**

Помни лучшее мочегонное средство — это вода!

2. Ешь понемногу 4-5 раз в день.

3. Выбирай блюда и напитки, не задерживающие воду:

- хлеб из отрубей, лучше бессолевой, печенье бессолевое;
- чай некрепкий, можно с молоком;
- молочнокислые продукты с пониженным и средним содержанием жиров — молоко, сметана, кефир, йогурт, творог;
- супы овощные, крупяные, борщи, щи вегетарианские, молочные;
- вторые блюда — из нежирного мяса, рыбы, птицы куском или в отварном видах, паровые котлеты.

ешь меньше

- Соли и сахара, кондитерских изделий
- Супов на мясных, рыбных и грибных бульонах
- Специй и острых приправ, солений
- Жирного мяса (свинина, гусь, утка)
- Лука, петрушки, сельдерея, укропа, хрена, горчицы и чеснока
- Чрезмерно сладких соков фруктов, ягод, особенно винограда

ешь больше

- Зелени и овощей: огурцов, свеклы, помидоров, листового салата
- Умеренно сладких фруктов и ягод: арбузов, яблок, цитрусовых, гранатов, брусники, клюквы, облепихи
- Пей больше зеленого чая, ягодных несладких морсов

! Выброси из холодильника колбасу, сосиски, консервы, копчености, грибы, шоколад, алкоголь и десерты!

Хочешь получить максимальный эффект?

Не останавливайся на полумерах, комплекс всегда работает лучше!

Шаг 3. Решаем проблему на уровне психологии, чтобы отёки не возвращались

Находим психологический корень проблемы

1. Закрой глаза и представь, как выглядят отёки: какого цвета, если их можно потрогать — то какие они на ощупь. Постарайся визуализировать их как можно ярче.
2. Какое чувство вызывает эта визуализация? Не торопись, побудь с этой картинкой и этими ощущениями.
3. Теперь, удерживая эту картинку и это чувство, постарайся расслабиться и вспоминай. Будут приходить разные воспоминания из жизни, возможно из детства. Ты удивишься, насколько четко связаны воспоминания с чувствами и телом. Если ощущения усиливаются, значит, это то самое событие.
4. Оставайся в воспоминании до тех пор, пока эмоция не накроет тебя, усиливай ситуацию так, как хочется. Не запрещай себе выражать эмоции.
5. Представь, что все люди на планете попали в такую же ситуацию. И ты не один — вас таких много. Наблюдай, как меняются твои чувства.
6. Не забывай дышать, делай глубокие вдохи носом, выдыхай ртом.

Учимся доверять

Чтобы решить проблему задержки жидкости на психологическом уровне, нужно научиться доверять миру и себе.

Но как это сделать?

1. Старайся отслеживать моменты, когда возникает недоверие, подозрение, страх будущего, когда возникает вопрос: как же я тогда буду жить?
Что же теперь делать?
2. Фиксируй, какие конкретно ситуации, события вызывают это ощущение недоверия и страха. Проанализируй их: что в них общего, где общий знаменатель?
3. Вспомни подобные моменты в прошлом. Вернись к ним и осознай, что жизнь продолжается, ситуация нашла то или иное решение, и сейчас ты уже и сам видишь, что все далеко не так страшно!
4. Пропиши все свои стереотипы о доверии: «никому нельзя верить», «положиться можно только на себя», «каждый сам за себя» и т.д. Постарайся оспорить их, найдя примеры из своей жизни, когда тебе помогли, поддержали.
Поверь, таких случаев немало!
5. Составь список положительных ситуаций, когда пришла неожиданная помощь, когда кто-то помог тебе! Фиксируй такие случаи — и увидишь, что их становится все больше!
6. Когда таких примеров накопится много — начинай просить помощи в трудных ситуациях. Ты поймешь, что не останешься наедине со своей проблемой, и вокруг тебя много людей, готовых поддержать тебя!

Продолжай делать это каждый день, и твой организм отменит «осадный режим» и перестанет запасаться водой в авральном режиме, а ты почувствуешь легкость и радость жизни — без страха будущего!