نصائح وقائية للتخلص من احتباس السوائل

تعاني الكثير من السيّدات مشكلة احتباس السوائل في الجسم، ما يؤدّي إلى معاناتهم من بعض الكيلوغرامات الزائدة التي تسبّب لهم الانزعاج الشديد، كما أنّ احتباس السوائل في الجسم يسبّب الشعور الدائم بالنفخة، إذ تتجمع السوائل في منطقة البطن والأطراف بشكل كبير جدّاً ونافر.. وفي حال كانت المشكلة متقدّمة، سوف يصف لك الطبيب الأدوية التي تساعد على التخلّص من السوائل في الجسم؛ ولكن في حال كانت المشكلة في بدايتها يمكنك التخلّص منها من خلال الالتزام ببعض النصائح المفيدة جدّاً، والتي تساعد على تخليصك من احتباس السوائل.

1- التخفيف من الملح:

يعتبر الملح من الأسباب الرئيسية التي تؤدّي إلى تجمع السوائل في كلّ أنحاء الجسم. كلّ ما كانت حميتك الغذائية غنيّة بالملح، كانت مشكلة احتباس السوائل لديك أكبر، وهذا يعرضك أيضاً لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم. مادّة الصوديوم التي توجد في الملح هي التي تعتبر مضرة بصحّة الجسم. للتخلّص من احتباس السوائل في الجسم هي القيام بالحدّ من تناول الملح والأطعمة التي تحتويه. أوّلاً عند تحضير المأكولات عليك التخفيف من إضافة الملح واستبداله بالتوابل المختلفة التي تعطي نكهة مميزة أو حتى بالأعشاب الطازجة كالزعتر وإكليل الجبل والريحان وغيرها.

2- تناول مكملات الماغنسيوم:

تناول 200 ميللي جرام من الماغنسيوم يومياً، يمكنه أن يساعد في التخفيف من احتباس السوائل الذي يحصل قبل موعد الدورة الشهرية عند المرأة، وهذا يعني أنّ الماغنسيوم يخفف من ارتفاع الهرمونات المسبّبة لتجمع السوائل في الجسم، لذا تناول هذا النوع من المعادن على شكل مكمل غذائي يساعد في التخفيف من احتباس السوائل، كما أنّه يجب التركيز على الأطعمة الغنيّة بالماغنسيوم أيضاً والتي تتمثّل بالموز، الخضار الورقية الخضراء، المكسرات، البذور على أنواعها، الأفوكادو، التين

والشوكولاتة الداكنة.

3- إضافة البوتاسيوم إلى غذائك:

دراسة علمية نشرت في المجلة الأمريكية لأمراض الكُلى، بيّنت أنّ تناول نسبة جيّدة من البوتاسيوم تساعد في الحدّ من نسبة الصوديوم في الكُلى، ممّا يخفف من احتباس السوائل في الجسم. كما أنّ العديد من الدراسات العلمية السابقة بيّنت أنّ تناول كمية كافية من البوتاسيوم يومياً من شأنه أن يخفف من ارتفاع ضغط الدم. هناك العديد من المأكولات التي تحتوي على البوتاسيوم، والتي ننصحك بتناولها خلال اليوم للتخلّص من احتباس السوائل هي البطاطا، الخضار الورقية، الفطر، الأفوكادو، الطماطم، البقوليات على أنواعها، الشمندر، المشمش، الفراولة وماء جوز الهند.

4- شرب كمية أكبر من الماء:

الماء أساسي وضروري للحدّ من احتباس السوائل عكس ما هو معتقد.. إنّ شرب الماء يزيد من نسبته بالجسم، فشرب كمية أكبر من الماء يساعد على تخليص الجسم من احتباس السوائل، خصوصاً عند التخفيف أيضاً من تناول الملح. يجب على الأقل شرب ليتر ونصف إلى ليترين من الماء في اليوم.

5- ممارسة الرياضة بشكل يومي:

الرياضة لا تساعد على حرق السعرات الحرارية بالجسم، بل هي أيضاً مهمّة ومفيدة جدّاً للتخلّص من احتباس السوائل. تساعد التمارين الرياضية خلايا الجسم على التخلّص من كمية الماء الزائدة الموجودة داخلها من خلال التعرق. يجب القيام بممارسة أي نوع من الرياضة لمدّة 30 دقيقة على الأقل في اليوم الواحد، من أجل أن يعمل الجهاز الليمفاوي في الجسم على التخلّص من الماء الزائدة.

3 أسابيع:

اتّباع هذه النصائح سوف يساعدك حتماً في التخلّص من احتباس السوائل؛ ولكن طبعاً ذلك يحتاج إلى وقت ولا يمكن أن يحصل بين يوم وليلة، يجب اتّباع النصائح المذكورة لمدّة 3 أسابيع على الأقل للبدء بلمس نتائج مختلفة داخل جسمك، لذا لا تشعري بالملل سريعاً في حال لم تلاحظي أي تغيير بجسمك بعد بضعة أيّام من اتّباع هذه النصائح، بل عليك المثابرة على اتّباعها. كما لا يجب أبداً اللجوء إلى الأدوية التي تزيل الماء بالجسم والموجودة في الصيدليات من دون استشارة الطبيب، لأنّ ذلك سيعرّض صحّتك للخطر لأنّ هذه الأنواع من الأدوية قد تسبّب خللاً بتوازن المعادن.

* إعداد: ميرا عبد ربه