

Za dużo wody?

[Strona główna](#) » [Zdrowie](#) » Za dużo wody?

Mam pytanie dotyczące mojego problemu z odchudzaniem, nie mogę schudnąć, a staram się dobrze odżywiać, pić dużo wody i herbatek ziołowych, ale nic, więc postanowiłam zbadać sobie hormon tarczycy, ale jest dobrze, pomyślałam, że może to wina hormonów płciowych. Jestem 32 kobietą, urodziłam 2 dzieci, mam problemy z nadwagą, ważę 68 kg, mam 161cm wzrostu, waga stoi, ale mam problemy z zatrzymującą się w organizmie wodą, podobno mam 6kg nadmiernej wody w organizmie, jestem ciągle zmęczona, apatyczna, mam bóle głowy i dlatego proszę o podanie mi przyczyny mojego problemu, czy może właśnie to wina hormonów, a jeżeli tak, to jakie mam sobie zbadać?



Objawy, które Pani opisuje faktycznie wskazują na **zatrzymanie wody w organizmie**. Jest to dość częsty problem u kobiet, wynikający z gospodarki hormonalnej, występujący najczęściej na kilka dni przed miesiączką. Na szczęście można go zwalczyć dobrze **zbilansowaną dietą**. W pozbyciu się nadmiaru wody z organizmu paradoksalnie **może pomóc większe jej spożycie**. Wskazany jest odpowiedni dowóz płynów (1,5-2l dziennie), najlepiej wody mineralnej, źródlanej, a rezygnacja z gazowanych, słodkich napojów. Bardzo ważną **modyfikacją diety** w Pani przypadku będzie ograniczenie spożycia soli kuchennej (sodu). W tym celu najlepiej zrezygnować z gotowych dań i mieszanek przyprawowych zawierających glutaminian sodu oraz ograniczyć dodatek soli do potraw, zastępując ją np. przyprawami ziołowymi. Można w takiej sytuacji zastosować również **pietruszkę i imbir** - naturalne produkty o działaniu moczopędnym. Dodatkowo z pomocą przyjdzie aktywność fizyczna, która wspomogę krążenie krwi i ułatwi odpływ nadmiaru wody z tkanek.

