**Jak bezpiecznie pozbyć się nadmiaru wody z organizmu?**

**Odpowiednie nawodnienie jest niezbędne do naszego dobrego samopoczucia. Często się mówi o odwodnieniu organizmu, ale również wielu ludzi zadaje sobie pytanie: <strong>jak pozbyć się wody z organizmu</strong>?**

**Jak pozbyć się wody z organizmu?**

Odpowiednie nawodnienie jest niezbędne do naszego dobrego samopoczucia. W tym artykule postaramy się wytłumaczyć, **jak się pozbyć wody z organizmu** w przypadku jej nadmiaru.

**Objawy zatrzymania wody**

Ilość wody w organizmie można obliczyć u dietetyka. Prawidłowa procentowa zawartość wody w ciele kobiety wynosi 45-60%, u mężczyzn 50- 65%. Woda odgrywa bardzo istotną rolę w procesach metabolicznych toczących się w naszym organizmie, ale może też dochodzić do zaburzeń w jej transporcie i zaczyna się ona gromadzić w tkankach miękkich.

Do najczęściej obserwowanych objawów należą:

l obrzęki kończyn dolnych, dłoni, twarzy;

l opuchnięcie brzucha;

l odczucie zmęczenia, bóle głowy, problemy z koncentracją;

l wzrost masy ciała niewynikający z przyrostu tkanki tłuszczowej.

**Przyczyny zatrzymania wody w organizmie**

Zatrzymanie wody w organizmie może być skutkiem ubocznym niektórych leków, wahaniem hormonów płciowych, przebywania w niewietrzonych pomieszczeniach, stresu lub mało aktywnego tryby życia. Niestety, czasem problem wynika z toczącej się choroby nerek, wątroby, serca czy żylaków.

**Jak pozbyć się wody z organizmu?**

Ograniczenie picia jest częstym pomysłem na rozwiązanie tego problemu, ale w rzeczywistości tylko go pogarsza, bo organizm zaczyna się bronić i wstrzymuje wodę między tkankami. Natomiast są inne proste sposoby na zmniejszenie ilości wody w organizmie.

l Zadbanie o właściwą dietę, bogatą w produkty nieprzetworzone, warzywa i owoce;

l Zwiększenie aktywności fizycznej;

l Ograniczenie spożycia alkoholu;

l Zadbanie o higienę snu.

Regularne picie wody w małych ilościach oraz na ogół zdrowy tryb życia są dobrą profilaktyką przewodnienia, oraz bezpiecznym sposobem na to, [jak pozbyć się wody z organizmu](https://getfit.waw.pl/jak-pozbyc-sie-nadmiaru-wody-z-organizmu/).