

## ÖDEM ATMAK İÇİN 9 PÜF NOKTA

Ödem, dokularda aşırı sıvı birikmesi nedeniyle genellikle bacak, ayak, kollar ve ellerde şişlik ortaya çıkması ile karakterize bir sağlık sorunudur.

### NEDEN OLUR?

Kalp, karaciğer ve böbrek hastalıklarında ortaya çıkan ödem, vücuttaki fazla sıvıyı tutan tuzun atılamamasından kaynaklanır. Hafif ödem vakaları şunlardan kaynaklanabilir:

1. Çok uzun süre aynı pozisyonda oturmak veya yatmak
2. Çok fazla tuzlu yiyecek yemek
3. Adet öncesi hormonal değişim
4. Hamilelik ve
5. Kullanılan bazı ilaçların yan etkileri sonucu ortaya çıkabilmektedir.

Bu gibi durumlarda beslenmemize biraz dikkat etmekte fayda var.

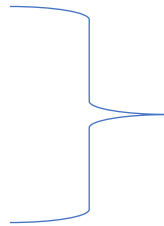
### ÖDEM ATMAK İÇİN 9 PÜF NOKTA;

1. Su tüketiminizi arttırın. (kg x 0,33)=... Litre
2. Tuzu azaltın. (2-3 gram/gün)
3. Probiyotik alımını arttırın (Kefir, Ayran, Yoğurt, Peynir, Turşu, Sirke, Boza..)
4. Bitkisel yağlar tüketin. (Örneğin, zeytinyağı, ayçiçek yağı, fındık yağı)
5. Potasyum ve magnezyum alımını arttırın
6. D vitamini alımını ihmal etmeyin
7. Düzenli uyku
8. Doğal diüretikler olan maydonoz, armut, kereviz sapı ve karpuzu beslenme listelerine ekleyin
9. Stres azaltıcı bitki çayları deneyin

### SERAY'IN ÖDEM SAVAR ÇAYI

#### Malzemeler

- 1 yeşil elma (dilimlenmiş)
- 1 çubuk tarçın
- 2-3 traş limon
- 3-4 tomurcuk karabiber
- 1 tutam kuş burnu çay (veya 1 poşet)



Bütün malzemeleri tencereye koyun ve 1 litre su ile kaynatın. Kaynamış olan suyu süzün ve afiyet olsun...