***Народные мочегонные средства***

**Брусника, клюква**

**Отличное мочегонное средство получается из брусники или клюквы.**

* **Для приготовления ее настоя следует опустить горсть ягод в кипящую воду (3 стакана) на 10 минут. Настоять отвар 4 часа, затем массу процедить. Настой выпивается за день в 3-4 приема.**

**Вишня. Плодоножки вишен необходимо заваривать, как чай, и этот настой пить.**

**Дыня содержит большое количество воды, калия и натрия, которые стимулируют производство мочи.**

**Калина. Плоды калины обладают мочегонным и потогонным действием.**

**Капустный лист. Его рекомендуется употреблять даже в квашеном виде.**

**Клюквенный сок способствует увеличению частоты мочеиспускания.**

**Кофе считается хорошим мочегонным средством.**

**Лимон содержит аскорбиновую кислоту, которая и помогает бороться с отечностью.**

**Морковь. Настой семян моркови используется как мочегонное средство.**

**Молочные продукты: кефир, молоко, простокваша и творог существенно снижают риск возникновения отечности.**

**Овес содержит кремний, который является природным мочегонным средством.**

**Огурцы обладают сильным мочегонным действием. Регулярное употребление их поможет в борьбе с отёками.**

**Огурец и селдерей**

**Еще один рецепт — коктейль из огурцов и сельдерея.**

* **Измельчить 1 большой огурец и 3 стебля сельдерея в блендере, добавить воды пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день.**

**Одуванчика листья известны высоким содержанием калия, который помогает процессу диуреза.**

**Петрушка стимулирует мочеиспускание путем вымывания токсинов из почек.**

**Помидоры – очень богатый источник витамина С, который способствует выделению излишней жидкости из организма и улучшает обмен веществ.**

**Салат помогает вымывать токсины и повышает скорость метаболизма.**

**Свекла. Стакан свекольного сока считается хорошим мочегонным средством, помогающим организму избавиться от соли и воды.**

**Сельдерей содержит высокий уровень калия и натрия, которые стимулируют мочеиспускание.**

**Спаржа – содержит аминокислоту аспарагин, которая способствует эффективному удалению отходов из организма за счет улучшения функционирования почек.**

**Тыква**

**Одно из лучших и доступных мочегонных средств – тыква. Необходимо употреблять только сырую мякоть или тыквенный сок. Помимо лишней жидкости она выводит из организма токсические вещества и холестерин.**

* **Для приготовления средства нужно измельчить 1 кг сырой мякоти тыквы вместе с 2-3 кислыми яблоками, добавить стакан изюма, перемешать. Хранить это мочегонное средство следует в холодном месте. Принимается тыквенная масса по 2-3 ст.л. перед каждым приемом пищи.**

**Фенхель обладает мочегонным и ветрогонным (выведение газов) свойствами.**

**Чай зеленый столетиями используется в Китае, как естественное мочегонное средство.**

**Чеснок содержит горчичное масло, обладающее очищающими свойствами.**

**Шиповник. 1. Оптимальный способ приготовления - засыпать ягоды в уже кипящую воду и убрать посуду с огня, закрыв крышкой. Настаиваться напиток должен около 3 часов. 2. Для приготовления настоя используют: 1 столовую ложку плодов заливают 250 мл кипятка, желательно настоять 6-8 часов в термосе. Принимают настой шиповника перед едой трижды в день по полстакана. Если вкус покажется слишком кислым, то разрешается добавить немного сахара или меда в напиток.**

**Яблоки при отеках помогают не только в сыром, но и в печеном виде. Кушать яблоки следует натощак.**

**Яблочный уксус – природный диуретик, поддерживающий оптимальный уровень калия в организме.**

**Для людей, склонных к появлению отеков, питание играет особую роль.**

**Обязательно нужно включать в рацион:**

* **яйца, сметану, молоко, рыбу, сыр, рис**
* **абрикосы, дыню, арбуз, петрушку, огурцы**
* **сок апельсина и мандарина**
* **свежевыжатые соки свеклы, сельдерея, тыквы, яблока и моркови**

**Полезно пить травяные отвары. Из фитонапитков хорошо себя зарекомендовали:**

* **зеленый чай, чай с мелиссой**
* **отвар тмина, боярышника.**
* **обычный черный чай, разбавленный молоком**
* **вода с соком лимона.**

**При отеках рекомендуются диеты:**

* **Овсяная диета. Овсяные хлопья варятся без добавления масла и соли. За день человек должен съесть около 500 грамм такой каши. Пить в течение дня можно травяные чаи и отвары.**
* **Лучшими вариантами противоотечной диеты будут творожные и рисовые дни.**
* **Нередко специалисты рекомендуют кефирную диету. За день разрешается выпить 1,5 литра кисломолочного напитка. Кефир следует выбирать с минимальным процентом жирности. Немного разнообразить кефирный день поможет один фрукт или овощ.**
* **Также рекомендуется устраивать рыбный разгрузочный день. Следует выбирать нежирные сорта рыбы. На 5 приемов пищи приходится 500 грамм отварной рыбы. На гарнир можно приготовить овощи на пару либо кушать их в сыром виде.**

* **При нарушении работы почек и сердца можно применять рисовую диету. Она предполагает 100 грамм отварного риса в день, которые необходимо распределить на несколько приемов пищи. Запивать рис следует компотом из сухофруктов (подойдут яблоки, чернослив, груша) в объеме 6 стаканов за сутки.**
* **Многие люди не могут представить свою жизнь без мяса. Поэтому мясная диета отлично подойдет для них. В день можно съесть 400 грамм отварной говядины. Вовремя варки нельзя добавлять соль или приправы. С таким мясом будет отлично сочетаться отварная свекла или морковь.**
* **Есть подходящая диета и для тех, кто любит полакомиться. В день можно съедать 500 грамм различных сухофруктов: урюк, изюм, курага, чернослив. Разделить весь объем следует на 5 приемов пищи. Пить можно компот из этих же сухофруктов, некрепкий чай или теплую воду.**

**Разумеется, длительное время на одной диете продержаться непросто, но это и не надо. Можно чередовать перечисленные варианты, тем самым, не впадая в депрессию от необходимости ограничиваться одним и тем же продуктом.**