

อาหารแก้อาการบวมน้ำ



อาการบวมน้ำคือความไม่สบายที่เกิดเนื่องจากปริมาณน้ำในร่างกายมีมากเกินไป ซึ่งทำให้เกิดมีอาการตามมามากมาย ตั้งแต่รู้สึกอึดอัด อึดอัด เชื่องซึม ปวดศีรษะ กระสับกระส่าย นอนไม่ดี ขาบวม ความดันเลือดสูงปวดประจำเดือน น้ำหนักขึ้นพรวดพราด เป็นต้น

สาเหตุของอาการบวมน้ำมีหลายปัจจัยคือ

1. ฮอร์โมนในร่างกายโดยเฉพาะฮอร์โมนเพศแปรปรวน ทำให้เกิดอาการปวดประจำเดือนปวดหลังปวดเอวปวดศีรษะท้องอืดท้องเสียหน้าแดงบวมทำให้ รู้สึกหนักขาและน้ำหนักขึ้นร่วมด้วย จะเกิดก่อนมีประจำเดือนทุกเดือน หรือเกิดในขณะตั้งครรภ์ ทั้งนี้เพราะฮอร์โมนในร่างกายผิดปกติไปจากยามปกติ

วิธีแก้ คือนอกจากงดอาหารเค็มแล้วจะต้องฟังกรดเกมมาโล โนเลนิก โดยกินน้ำมันดอกพริมโรสบานเย็นวันละ 2 กรัมเป็นเวลา 3 เดือนเมื่อกินน้ำมันดอกพริมโรสบานเย็นต้องดื่มน้ำผลไม้สดทันทีจากนมวัว กาแฟ ชาเขียวด้วย

2. กินเกลือโซเดียมมากเกินไป เพราะ เกลือโซเดียมเมื่ออยู่ในร่างกายมันจะต้องอุ้มน้ำเอาไว้เสมอเมื่อมีเกลือในร่างกายมากก็จะเกิดอาการบวมน้ำมาก

วิธีแก้ คือลดการกินเค็มลงรวมทั้งงดการกินผงชูรสอย่างเด็ดขาด เพราะ ผงชูรสคือโมโนโซเดียมกลูตาเมต โซเดียมในผงชูรสก็คือเกลือแบบเดียวกับเกลือเค็มๆ แต่ผลิผงชูรสมันมีรสหวานจึงทำให้คนทั่วไปไม่ได้ระมัดระวังเกลือตัวนี้

3. แอลบูมินหรือไข่ขาวในเลือดต่ำจะทำให้เลือดไม่สามารถดึงน้ำไว้ได้ในหลอดเลือดน้ำจึงซึมออกไปอยู่ในเนื้อเยื่อ และทำให้เกิดอาการบวมน้ำ เช่น ในกรณีที่เป็นโรคตับ โรคกระเริงในระยะท้าย และ โรคไตบางชนิดที่สูญเสียไข่ขาว

ไปทางปัสสาวะ

วิธีแก้ คือการกินไข่ขาวทุกวันเช่นวันละ 6-9 ฟองหรือไม่เช่นนั้นก็ต้องรับแอลบูมินทางเส้นเลือดดำ

4. มีก้อนเนื้อไปขวางทางเดินของน้ำเหลืองน้ำจึงคั่งอยู่ส่วนล่างของร่างกายทำให้เท้าบวมเช่นอ้วนผู้หญิงท้องมีก้อนในท้อง มีตับโต

วิธีแก้ คือต้องเอาก้อนนั้นออก เช่น ผ่าตัดออกหรือเมื่อน้ำหนักลดลงอาการบวมน้ำจะลดลง

5. การอยู่นิ่งไม่เคลื่อนไหวทำให้น้ำคั่งอยู่ในส่วนล่างของร่างกาย เช่น นั่งรถทัวร์นั่งเครื่องบินอยู่กับที่นานๆ