



Ты съела слишком много соли и чувствуешь, что тело немного отекло? Возьми на заметку, какие изменения следует внести в привычный рацион, чтобы облегчить свое состояние. **Сократи потребление соли**

Обязательно в течение следующих нескольких дней сократи потребление соли. Сосредоточься на потреблении большого количества здоровых и натуральных продуктов, как свежие фрукты и овощи, а также готовь еду без добавления соли до тех пор, пока отеки не спадают.

### **Пей большое количество жидкости**

Вода оказывает на организм благотворное воздействие и, если ты съела слишком много соли, живительная влага в борьбе с ее излишками станет твоим лучшим другом. Конечно, пить большое количество жидкости, когда ты и так чувствуешь, что тело отекло, может показаться нелогичным, но это поможет поскорее вывести лишнюю соль и почувствовать себя гораздо лучше.

### **Налегай на калий**

Ешь фрукты и овощи, богатые калием, они также помогут снизить уровень соли в организме. Налегай на бананы, курагу, чернослив, изюм, чечевицу, морскую капусту, орехи, картофель.

### **Заставь себя немного попотеть**

## Как помочь себе, если ты съела слишком много соли

Автор: Анна Советина, Надо.ua  
02.03.2014 00:52

---

Даже непродолжительная тренировка поможет тебе улучшить свое состояние. А если у тебя есть возможность отправиться в сауну или парную, ни в коем случае не упускай ее, это поможет твоему телу избавиться от токсинов и шлаков.

[Источник](#)