Автор: http://www.zdorovieinfo.ru
22.06.2011 13:35 - Обновлено 16.05.2018 13:58

Потребление мочегонных средств для похудения основано на популярных мифах о здоровье человека. Якобы чтобы сбросить вес, надо вывести лишнюю воду из организма. Мало кто задумывается о том, что диуретики назначаются врачом в особых случаях, а их бесконтрольный прием может нанести необратимый вред здоровью.

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

Александр Тушкин / «Здоровье инфо»

Современные мочегонные средства, или диуретики, стали настоящим прорывом в фармакологии за последние 25 лет. Они пришли на смену старым неэффективным или откровенно опасным средствам для выведения излишков жидкости и солей из организма. Диуретики имеют широкий ряд показаний, среди которых острая почечная недостаточность, застойные явления в большом и малом кругах кровообращения, обусловленные сердечно-сосудистой недостаточностью , нефриты , цирроз печени , сопровождающийся отечным синдромом. Диуретики также используются при лечении гипертонической болезни и при острых отравлениях различными химическими соединениями.

Заметьте, что среди показаний ожирение не встречается. Однако это не мешает многим людям употреблять их не по назначению.

Как работают мочегонные средства для похудения?

Жировая ткань более чем на 90% состоит из воды. Ученые установили, что 1 г полученных углеводов задерживает до 4 г воды. Прием диуретиков позволяет выпустить лишнюю воду из клеток, которая потом выводится вместе с мочой.

После приема мочегонных средств вы точно будете весить меньше, однако не станете от этого менее жирным. Жир так и останется на своем месте, а выйдет только вода и соли. Водной баланс в теле быстро восстановится после пары стаканов воды .

Потребление мочегонных средств для похудения – абсурдная, бесполезная и очень вредная идея, как и клизмы для похудения . Мочегонное может назначить только врач, и то при отеках, являющихся симптомом серьезных заболеваний. Бесконтрольное самолечение в этом случае запрещено.

Вред мочегонных средств для похудения

Несмотря на относительно безобидное название, прием мочегонных средств для похудения может привести к плачевным результатам, вплоть до смертельного исхода. Дело в том, что вместе с водой из тела выходят соли натрия и калия. Последний отвечает за регуляцию сердечной деятельности. Отсюда и побочные эффекты мочегонных средств – нарушение ритма сердца, выраженная слабость из-за потери электролитов, мышечные судороги из-за недостатка кальция, головокружение в результате слабого артериального давления, нарушение зрения, головная боль, потливость, спутанность сознания, сыпь, потеря аппетита, тошнота , рвота.

Диуретики получили второе применение в спорте, особенно в тех видах, где необходим жесткий контроль над весом, например, в гимнастике или в конном спорте. Атлеты пили мочегонные средства для быстрого выведения воды из организма и потери веса перед соревнованиями. Это превратилось в настоящую эпидемию. 4 октября 1992 года в возрасте 33 лет скончался культурист Мохаммеда «Момо» Беназиза. Обследование показало, что у атлета остановилось сердце из-за массированного приема диуретиков. По одной из версий спортсмен сгонял лишний вес накануне соревнований, чтобы мускулы выглядели более рельефными.

Сегодня прием мочегонных препаратов запрещен МОК и различными спортивными федерациями. Специалисты легко обнаруживают след диуретиков с помощью современной аппаратуры. В случае положительного результата анализа атлета могут дисквалифицировать на 2 года.

Растительные мочегонные средства

К растительным мочегонным средствам относятся арбуз, сельдерей, дыня, спаржа, одуванчик, артишок, ягоды можжевельника, петрушка, лист толокнянки, трава хвоща полевого, лист ортосифона, кресс водяной. Они считаются более безобидными. Впрочем, для похудения они также не подходят.