

## Voor problemen met oedeem

### Vermijd:

Voeding met een hoog zout gehalte. Voeg zelf geen zout toe aan voeding tenzij het een kalium en magnesium gebaseerd zout is zoals kelp in poedervorm.

Let ook op voedingsmiddelen waarbij je het niet verwacht. Sommige voorverpakte ontbijtgranen bevatten meer zout/ natrium dan chips.

Alcohol en cafeïne rijke voedingsmiddelen en dranken werken weliswaar vochtafdrijvend, maar ze verwijderen water uit je cellen en die hebben dat juist nodig.

### Gebruik:

Eet veel vers fruit en groenten aangezien deze rijk zijn aan kalium.

Voeg meer spinazie, selderij, boerenkool, kool, bananen, amandelen, zonnebloempitten, abrikozen, aardappelen, rozijnen en blauwe bessen toe aan je voedingspatroon.

Voeg kurkuma toe aan je maaltijd want dit versterkt je nieren.

Drink ten minste 6 - 8 glazen gefilterd water per dag.

Eet ten minste 1x per dag goede kwaliteit eiwitten zoals vis, kip, kalkoen of tempeh.

Eet zeewier zoals kombu, arame, nori of kelp. Wel ze voor 5 minuten en strooi over je maaltijd. Zeewier is hoog in kalium en helpt overtollig vocht te verwijderen. Het is ook hoog in organisch natrium maar deze vorm van natrium zorgt niet voor vasthouden van vocht door het lichaam.

### Remedie:

Thee van paardebloem bladeren of tinctuur werkt licht vochtafdrijvend en voegt meer kalium toe aan het lichaam dan dat het afneemt. Dagelijks 1ml gedurende 3x per dag is voldoende.

Neem 1 - 2 gram vitamine C.

Neem een vitamine B complex dat ten minste 100mg B6 bevat, dit werkt vochtafdrijvend.

Neem selderij zaad extract, 1x 200mg capsule 2 dagelijks. Selderij reinigt de lever en nieren en helpt om het zuur in de weefsels te neutraliseren.

Het kruid gotu kola stimuleert de circulatie in de benen en voeten en verbetert de lymfe huishouding. Neem 2x per dag tot 500mg als je acute problemen hebt.

### Tips:

Ga op de grond liggen en til je benen op. Dit helpt om overtollig vocht te verwijderen via het lymfsysteem. Doe dit dagelijks 15 minuten.

Spring op een mini trampoline. Dit versterkt de vochtafdrijving door de lymfen. Of neem regelmatig een lymfmassage.

Beweeg voldoende zoals zwemmen, wandelen of joggen.

Als je overgewicht hebt, probeer af te vallen.

Het kan waardevol zijn om een waterfilter aan te schaffen. Des te puurder het water, des te makkelijker het door je cellen opgenomen kan worden.

Een symptoom van lymfoedeem kan zijn:

## Gezwellen voeten en enkels

Wees alert op verborgen bronnen van zout/ natrium. Het zit in hoge hoeveelheid in ketchup, augurken, sauzen en olijven. Maar ook in E211 (sodium benzoate) en MSG (monosodium glutamate, bekend als E621)

Vermijd cafeïne in welke vorm dan ook (zelfs in pijnstillers), plus thee en alcohol. Deze dehydrateren je lichaam.

Wees terughoudend met verzadigd vet zoals in rood vlees en zuivelproducten. deze verstopten het lymfsysteem wat verantwoordelijk is voor het verwijderen van overtollig vocht.

### Gebruik:

Eet voedsel wat rijk is aan kalium zoals groene groenten, vers fruit, gedroogd fruit, ongezouten noten (geen pinda's), vis en schaal- en schelpdieren, bananen, aardappelen en rauwe zonnebloempitten en pompoenpitten.

Eet meer vette vis en gebruik ongeraffineerde walnoot, olijf, hennep of zonnebloemolie als dressing op je salade.

Probeer een klein beetje magnesium rijk Solo zout.

### Remedie:

Selderij zaad extract werkt vochtafdrijvend. Neem 2 keer per dag 2 capsules totdat de symptomen verminderen.

Neem 1gr vitamine C als kalium ascorbaat om de lymf huishouding te verbeteren. Dit helpt om overtollig vocht te verwijderen.

Silicium en zwavel helpen het weefsel te verbeteren.

Op dagen dat je enkels erg gezwollen zijn, neem 3 keer per dag 15 druppels paardebloem tinctuur voor de maaltijd. Paardebloem bladeren zijn een kalium rijke vochtafdrijver die tevens de lever reinigen.

Het borstelen van een droge huid helpt om overtollig vocht te verwijderen. Koop een natuurlijke (niet synthetische) borstel die de huid niet beschadigt. Begin bij je voetzolen omdat de 7000 zenuwuiteinden effect hebben op heel je lichaam. vervolg met je enkels, benen, billen, maag en borstel zo langzaam je hele lichaam. Neem vervolgens een warm bad of douche en sluit af met en koude straal. Dit versterkt je circulatie

Als de zwelling aanhoudt nadat je bovenstaande adviezen gedurende 6 weken geprobeerd hebt, vraag je huisarts om een check up aangezien gezwollen voeten in enkele gevallen een signaal is van hart, lever of nierproblemen.