

8 Thés et Boissons aux Vertus Diurétiques (pour vous aider)

Les diurétiques sont des substances qui augmentent la quantité d'urine que vous produisez et aident votre corps à se débarrasser de l'excès d'eau.

Cet excès d'eau est appelé rétention d'eau. Il peut vous faire sentir «gonflé» et provoquer un gonflement:

- jambes
- chevilles
- mains
- et pieds.

Divers facteurs peuvent entraîner une rétention d'eau, y compris certains problèmes de santé sous-jacents graves comme les maladies rénales et l'insuffisance cardiaque.

Cependant, beaucoup de gens éprouvent une légère rétention d'eau due à des choses comme les changements hormonaux, leur cycle menstruel ou simplement à être inactifs pendant de longues périodes, comme pendant un long vol.

Si vous avez une rétention d'eau en raison d'un problème de santé ou si vous ressentez une rétention d'eau soudaine et sévère, vous devriez consulter immédiatement un médecin.

Cependant, pour les cas de rétention d'eau modérée qui ne sont pas causés par un problème de santé sous-jacent, certains aliments et suppléments peuvent être utiles.

Voici les 8 principaux diurétiques naturels et un aperçu des preuves derrière chacun.

1. Café



Le café est la boisson caféinée la plus consommée au monde

Le [café](#) est une boisson très populaire qui a été associée à des avantages impressionnants pour la santé .

C'est également un diurétique naturel, principalement en raison de sa teneur en caféine .

Des doses élevées de caféine comprises entre 250 et 300 mg (l'équivalent d'environ deux à trois tasses de café) sont connues pour avoir un effet diurétique .

Cela signifie que boire quelques tasses de café pourrait entraîner une augmentation de la production d'urine.

Cependant, une tasse standard de café, est peu susceptible de contenir suffisamment de caféine pour avoir cet effet.

De plus, si vous êtes un buveur de café régulier, vous êtes susceptible de développer une tolérance aux propriétés diurétiques de la caféine et de ne ressentir aucun effet .

SOMMAIRE:

Boire une à deux tasses de café peut agir comme un diurétique et vous aider à perdre du poids en eau à court terme.

Cependant, vous pouvez créer une tolérance aux propriétés diurétiques du café et ne ressentir aucun effet.

2. Extrait de pissenlit

L'**extrait de pissenlit**, également connu sous le nom de **Taraxacum officinale** ou **dent de lion**, est un supplément à base de plantes populaire souvent pris pour ses effets diurétiques .

Il a été suggéré comme diurétique potentiel en raison de la forte teneur en potassium de la plante de pissenlit .

Manger des aliments riches en potassium signale à vos reins de perdre plus de sodium et d'eau ..

Cela peut être une bonne chose, car la plupart des régimes modernes sont très riches en sodium et faibles en potassium, ce qui peut provoquer une rétention d'eau .

En théorie, la teneur élevée en potassium du pissenlit signifie que ce supplément pourrait vous aider à éliminer l'excès d'eau causé par un apport élevé en sodium.

Cependant, la teneur réelle en potassium du pissenlit peut varier, de même que ses effets .

Des études animales sur les effets diurétiques du pissenlit ont trouvé des résultats mitigés .

Il n'y a que quelques études sur ses effets chez l'homme. Cependant, une petite étude chez l'homme a révélé que la prise d'un supplément de pissenlit augmentait la quantité d'urine produite dans les cinq heures suivant la prise du supplément .

Dans l'ensemble, on sait peu de choses sur les effets diurétiques du pissenlit chez les humains, donc d'autres études sont nécessaires .

SOMMAIRE:

L'extrait de pissenlit est un supplément à base de plantes populaire considéré comme un diurétique en raison de sa teneur élevée en potassium. Une petite étude humaine a révélé qu'elle avait des effets diurétiques, mais des recherches supplémentaires sont nécessaires.

3. Prêle



La prêle des champs

La **prêle** est un remède à base de plantes fabriqué à partir de la plante de prêle des champs, ou [Equisetum arvense](#) .

Il est utilisé comme diurétique depuis des années et est disponible dans le commerce sous forme de thé et sous forme de gélule.

Malgré son utilisation conventionnelle, très peu d'études l'ont examiné .

Une petite étude menée sur 36 hommes a révélé que la prêle était aussi efficace que [l'hydrochlorothiazide](#), un médicament diurétique .

Bien que la prêle soit généralement considérée comme sûre, elle n'est pas recommandée pour une utilisation à long terme. Il ne doit pas non plus être pris par des personnes ayant un problème de santé préexistant comme une maladie rénale ou un diabète .

D'autres études sont nécessaires pour confirmer ses effets diurétiques .

Gardez à l'esprit que les remèdes à base de plantes peuvent également contenir des quantités variables de leur ingrédient actif, de sorte que leurs effets peuvent varier.

SOMMAIRE:

La prêle est un remède à base de plantes qui a été conventionnellement utilisé comme diurétique pour une rétention d'eau douce. Une petite étude a montré qu'il était aussi efficace que l'hydrochlorothiazide, un médicament diurétique.

4. Persil

Le **persil** est utilisé depuis longtemps comme diurétique en médecine populaire. Traditionnellement, il était infusé sous forme de thé et pris plusieurs fois par jour pour réduire la rétention d'eau .

Des études chez le rat ont montré qu'il peut augmenter le débit urinaire et exercer un léger effet diurétique.

Cependant, aucune étude humaine n'a examiné l'efficacité du persil en tant que diurétique.

Par conséquent, on ne sait pas actuellement si cela a le même effet chez les personnes, et si oui, quelles doses sont les plus efficaces.

SOMMAIRE:

Le persil est traditionnellement utilisé comme diurétique et peut avoir un léger effet diurétique. Cependant, il n'y a aucune étude humaine, donc ses effets restent incertains.

5. Hibiscus



Un thé fait à partir des calices d'Hibiscus

L'**Hibiscus** est une famille de plantes connues pour produire de belles fleurs aux couleurs vives.

Une partie de cette plante, connue sous le nom de **calices**, a été couramment utilisée pour faire un thé médicinal appelé «roselle» ou «thé aigre».

Bien que les preuves soient limitées, le **thé aigre** aurait un certain nombre d'avantages pour la santé, notamment une baisse de la pression artérielle chez les personnes souffrant d'hypertension .

Il est également présenté comme un diurétique et un remède efficace pour la rétention d'eau douce.

Jusqu'à présent, certaines études en laboratoire et sur des animaux ont indiqué qu'il pourrait avoir un léger effet diurétique.

Une étude en Thaïlande a donné à 18 personnes 3 grammes d'hibiscus dans du thé aigre quotidiennement pendant 15 jours. Cependant, ils ont constaté que cela n'avait aucun effet sur le débit urinaire .

Dans l'ensemble, les résultats sont mitigés. Malgré la présence d'un effet diurétique chez les animaux, de petites études menées chez des personnes prenant de l'hibiscus n'ont jusqu'à présent montré aucun effet diurétique.

SOMMAIRE:

L'hibiscus peut avoir un léger effet diurétique. Cependant, il n'a pas encore été prouvé efficace dans une étude humaine.

6. Carvi

Le **carvi** est une plante plumeuse également connue sous le nom de **fenouil méridien** ou **cumin persan**.

Il est souvent utilisé comme épice dans la cuisine, en particulier dans les aliments comme:

- pain
- gâteaux
- et desserts.

Les anciennes thérapies qui utilisent les plantes comme médicament, comme l'[Ayurveda](#) en Inde, utilisent le cumin à diverses fins médicinales, notamment:

- troubles digestifs
- maux de tête
- et nausées matinales.

En médecine marocaine, le cumin est également utilisé comme diurétique.

Une étude chez le rat a révélé que l'administration d'extrait de cumin sous forme liquide augmentait considérablement le débit urinaire sur 24 heures.

Cependant, il s'agit de la seule étude sur les effets diurétiques du cumin, donc beaucoup plus de recherches sont nécessaires avant de prouver ses effets diurétiques, en particulier chez l'homme.

SOMMAIRE:

Il a été démontré que le carvi augmente le débit urinaire des rats sur 24 heures. Cependant, il n'y a aucune étude humaine, donc plus de recherche est nécessaire.

7. Thé vert et noir

Le [thé noir](#) et le [thé vert](#) contiennent tous deux de la caféine et peuvent agir comme diurétiques.

Chez les rats, il a été démontré que le thé noir avait un léger effet diurétique. Cela a été attribué à sa teneur en caféine.

Toutefois, comme pour le café, il est possible de développer une tolérance à la caféine contenue dans le thé.

Cela signifie que l'effet diurétique ne se produira probablement que chez les personnes qui ne boivent pas régulièrement de thé.

SOMMAIRE:

La teneur en caféine du thé vert et noir a un léger effet diurétique. Cependant, cet effet s'estompe à mesure que les gens y tolèrent. Il est donc peu probable qu'il agisse comme un diurétique chez ceux qui boivent régulièrement ces thés.

8. Nigelle Sativa



Pain au grain de Nigelle

La **Nigelle sativa** , également connue sous le nom de «cumin noir», est une épice promue pour ses propriétés médicinales, notamment son effet diurétique .

Des études animales ont montré que l' extrait de Nigella sativa peut augmenter la production d'urine et abaisser la tension artérielle chez les rats souffrant d'hypertension artérielle.

Cet effet peut s'expliquer en partie par ses effets diurétiques .

Cependant, aucune étude humaine n'a été réalisée. Par conséquent, il n'est pas clair si Nigelle sativa a un effet diurétique chez les personnes ou les animaux qui n'ont pas d'hypertension artérielle.

De plus, les doses utilisées dans les études étaient beaucoup plus élevées que les quantités que vous obtiendriez en ajoutant cette herbe à votre nourriture.

SOMMAIRE:

Des études animales ont montré que Nigelle sativa peut être un diurétique efficace pour les animaux souffrant d'hypertension artérielle. Ses effets sur les personnes et les animaux ayant une tension artérielle normale sont inconnus.

Autres moyens de réduire votre rétention d'eau

D'autres stratégies peuvent également vous aider à réduire la rétention d'eau .

Ceux-ci inclus:

- **Exercice:** l'activité physique peut aider à éliminer le surplus de liquide en augmentant le flux sanguin vers vos tissus et en vous faisant transpirer.
- **Augmentez votre apport en magnésium:** le magnésium est un électrolyte qui aide à réguler l'équilibre hydrique. Il a été démontré que les suppléments de magnésium aident à réduire la rétention d'eau chez les femmes atteintes du syndrome prémenstruel.
- **Mangez des aliments riches en potassium:** manger des aliments riches en potassium peut augmenter la production d'urine et diminuer les niveaux de sodium, ce qui réduit la rétention d'eau.
- **Restez hydraté:** certaines personnes pensent que la déshydratation peut augmenter votre risque de rétention d'eau.
- **Consommez moins de sel:** un régime riche en sel peut favoriser la rétention d'eau.

SOMMAIRE:

Faire de l'exercice, consommer moins de sel et manger plus d'aliments riches en potassium peut aider à réduire la rétention d'eau. Les femmes atteintes du syndrome prémenstruel peuvent également bénéficier de la prise d'un supplément de magnésium.

L'essentiel

L'inclusion de certains de ces aliments et boissons dans votre alimentation peut aider à une légère rétention d'eau.

Cependant, beaucoup d'entre eux manquent de preuves solides de leurs effets, ils peuvent donc être un peu aléatoires.

Cela dit, la combinaison de certains d'entre eux avec d'autres changements sains, tels que:

- manger sainement
- faire de l'exercice
- et boire suffisamment d'eau,

peut aider à se débarrasser de cette sensation de gonflement.