5 Οκτωβρίου 2015

Πώς να προστατεύσετε το συκώτι σας!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτο:.patrasevents.gr

Το συκώτι αποτελεί ένα από τα ζωτικότερα όργανα του ανθρώπινου οργανισμού μιας και εκτελεί σημαντικές λειτουργίες του σώματος. Έρευνες αναφέρουν πως οι ασθένειες που σχετίζονται με το ήπαρ χαρακτηρίζονται και ως «σιωπηλοί δολοφόνοι» μιας και δύσκολα μπορεί κανείς να τις ανακαλύψει. Για αυτόν ακριβώς τον λόγο, είναι σημαντικό να προστατεύετε και να μεριμνάτε για την καλή λειτουργία του συκωτιού. Διαβάστε πιο κάτω τρόπους ώστε να προστατεύσετε το συκώτι σας.

Διώξτε τα επιπλέον κιλά. Η παχυσαρκία είναι ένας άλλος βασικός λόγος για την κακή λειτουργία του συκωτιού. Βάλτε στην καθημερινότητά σας τη γυμναστική και φροντίστε να τρέφεστε υγιεινά ώστε να προστατέψετε την υγεία του συκωτιού σας.

Αποτοξινωθείτε με νερό. Το νερό είναι το σημαντικότερο στοιχείο για την αποτοξίνωση του οργανισμού. Καταναλώστε 8 – 10 ποτήρια νερό κάθε μέρα και βοηθήστε την καλή λειτουργία όλων των μερών του οργανισμού.

Πέντε φρούτα και λαχανικά τη μέρα. Μια υγιεινή διατροφή περιλαμβάνει

φρούτα αλλά και λαχανικά. Φροντίστε να τρώτε τουλάχιστον πέντε φρούτα και λαχανικά καθημερινώς μιας και αυτά αποτελούν τη φυσική διατροφική ασπίδα για το συκώτι σας και όχι μόνο.

Πείτε «ναι» στα προβιοτικά. Τα προβιοτικά μπορούν να βοηθήσουν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου αλλά και στην αποβολή τοξινών από το σώμα. Έρευνες έχουν δείξει πως υπάρχει σύνδεση μεταξύ της λειτουργίας του εντέρου και του συκωτιού. Για αυτόν ακριβώς τον λόγο ένα υγιές πεπτικό σύστημα έχει θετική επίπτωση στη λειτουργία του συκωτιού.

Βιταμίνη C και B. Και οι δύο αυτές βιταμίνες έχουν θεραπευτικές ιδιότητες ώστε να προστατεύσουν και να πετύχουν την υγιή λειτουργία του συκωτιού.

Πρωινό πλούσιο σε φυτικές ίνες και μέταλλα. Για την καλύτερη λειτουργία του συκωτιού προτιμήστε το πρωινό σας να είναι χαμηλό σε λιπαρά και πλούσιο σε βιταμίνες και μέταλλα. Συμπεριλάβετε σε αυτό δημητριακά ολικής αλέσεως, μπανάνες, ηλιόσπορους και αμύγδαλα.

Πηγή: offsite.com.cy