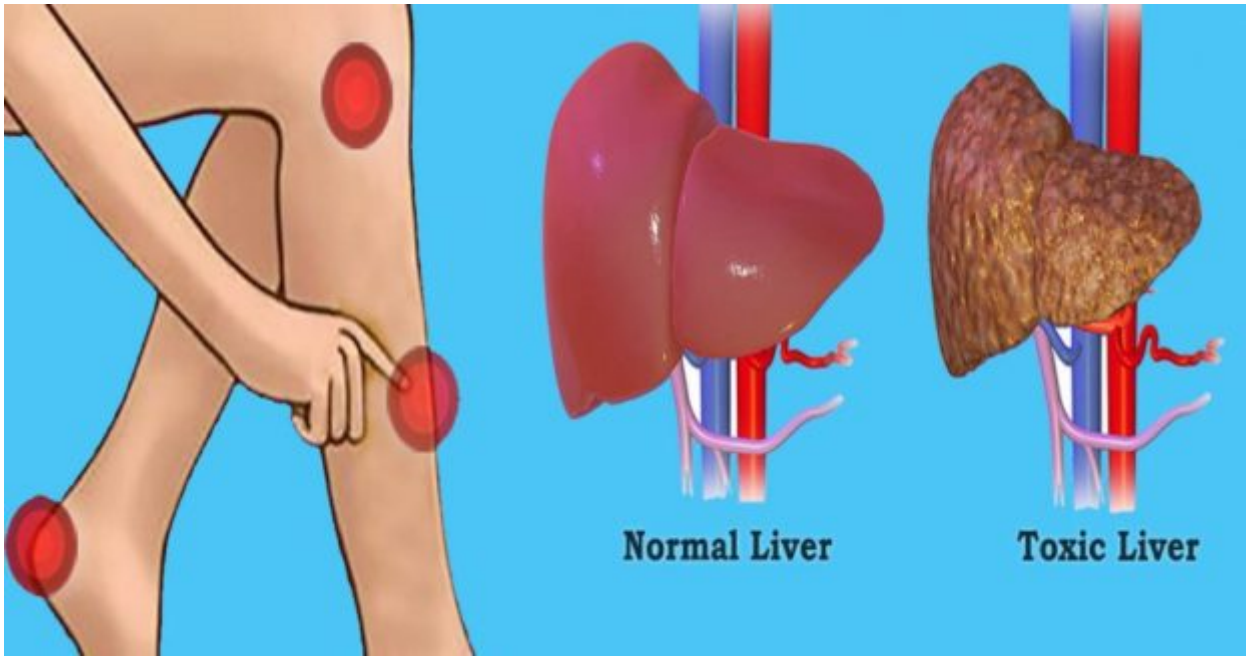
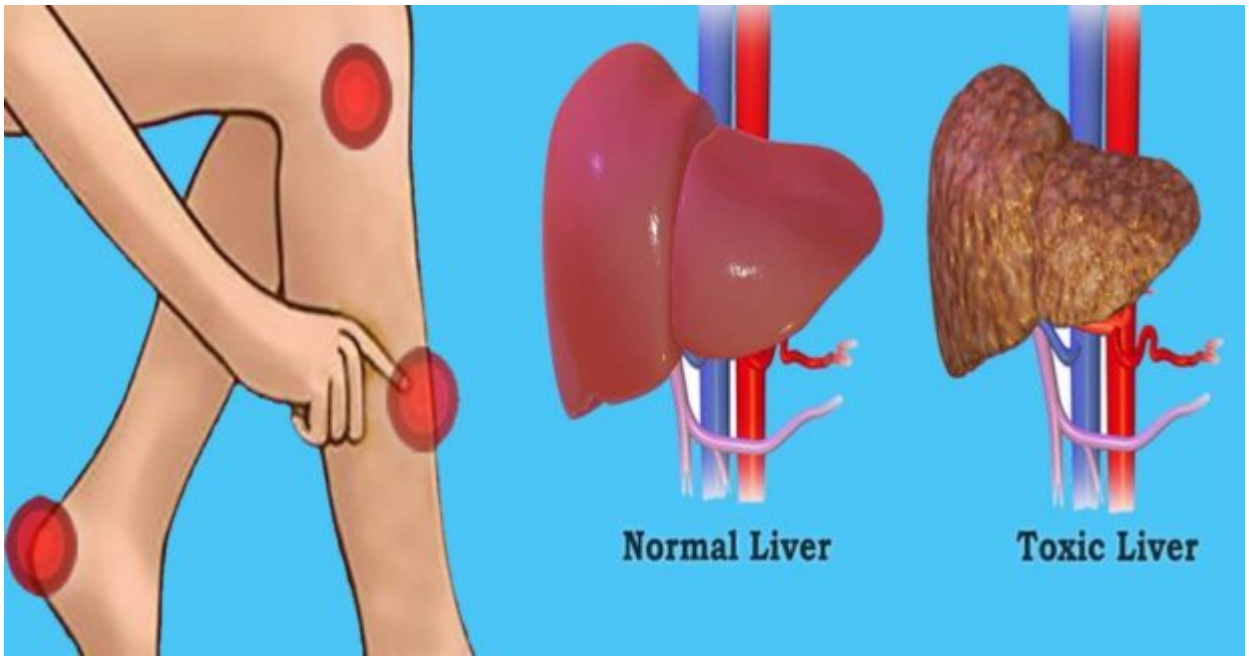
9 Δεκεμβρίου 2016

20 Προειδοποιητικά Σημάδια που δείχνουν ότι το Συκώτι σας είναι γεμάτο Τοξίνες και σας κάνει να Βάζετε Κιλά!!!-ΒΙΝΤΕΟ

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Το συκώτι μας είναι ένα από τα πιο σημαντικά όργανα στο σώμα μας και δουλεύει αδιάκοπα. Ευτυχώς για εμάς, ξεπλένει όλες τις τοξίνες μέσω των κινήσεων του εντέρου μας και μάλιστα με έναν ασφαλή και υγιεινό τρόπο! Αλλά όταν το συκώτι αρχίζει να περιβάλλεται με λιπώδη ιστό, που οφείλεται στην

κακή διατροφή, αρχίζει να δυσλειτουργεί επικίνδυνα. Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορεί να ρυθμίσει και να εξαλείψει όλες τις τοξίνες από το σώμα μας όπως όταν ήταν υγιές.Γι" αυτό, είναι υψίστης σημασίας να αποφεύγουμε τα λιπαρά και να γυμναζόμαστε, ώστε το συκώτι μας να λειτουργεί κανονικά!
Πριν το συκώτι μας καταρεύσει εντελώς, υπάρχουν πολλά προειδοποιητικά σημάδια που θα πρέπει να προσέξουμε! Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να υποδεικνύουν ότι το συκώτι σας δυσλειτουργεί και συνήθως οφείλεται στη διατροφή μας:

- Χρόνια κόπωση
- Αρνητικά συναισθήματα
- Λήθαργος / αίσθηση αδυναμίας
- Πονοκέφαλοι κατά την ανάπαυση
- Πονοκέφαλοι / ημικρανίες πίσω από τα μάτια
- Χρόνιοι μυϊκοί πόνοι
- Υπερβολική εφίδρωση
- Αλλεργίες
- Ακμή
- Αέρια
- Φούσκωμα
- Κοιλιακό άλγος
- Δυσκοιλιότητα
- Διάρροια
- Ορμονικές ανισορροπίες
- Άγχος
- Κατάθλιψη
- Χημικές ευαισθησίες
- Χρόνια κακή αναπνοή
- Ανεξήγητη αύξηση βάρους

Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να φαίνεται γενικευμένα, αλλά έχοντας περισσότερα από τρία από αυτά μπορεί εύκολα να σημαίνει ότι το συκώτι σας πασχίζει να κάνει τη δουλειά του!

Τα καλά νέα είναι ότι αν τα καταλάβετε γρήγορα, μπορείτε να το επαναφέρετε στην υγιή κατάσταση που ήταν κάποτε.

1. **Αγοράστε Οργανικά:** αποφύγετε τα ΓΤΟ και άλλα χημικά τρόφιμα
2. **Να έχτε μια ισορροπημένη διατροφή:** πρωτεΐνες υψηλής ποιότητας, φυσικά δημητριακά, υγιεινά λίπη, καθώς και άφθονους καρπούς με κέλυφος

και σπόρους

3. **Αποφύγετε άσκοπα λάδια:** κραμβέλαιο, καλαμπόκι και έλαιο ηλίανθου
4. **Πίνετε αρκετό νερό:** Για να μάθετε πόσο νερό πρέπει να πίνει καθημερινά, διαιρέστε το βάρος σας δια δύο. Αυτός ο αριθμός είναι η ποσότητα του νερού που χρειάζεται το σώμα σας σε ουγγιές.
5. **Τρώτε πολλά καλά λιπαρά:** λάδι καρύδας, κόκκινο φοινικέλαιο, αβοκάντο και κάνναβη
6. **Να καταναλώνετε αρκετές φυτικές ίνες:** σπόρους chia, αγκινάρες, σπόρους λιναριού, αβοκάντο, μπρόκολο και α λαχανάκια Βρυξελλών
7. **Απαλλαγείτε από τα σάκχαρα:** καστανή / λευκή ζάχαρη, ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο, χυμό ζαχαροκάλαμου, ζαχαρότευτλα
8. **Προσθέστε πράσινα φυλλώδη λαχανικά στη διατροφή σας:** αυτά τα λαχανικά είναι πλούσια σε μαγνήσιο, φυλλικό οξύ, βιταμίνες C και B
9. **Χαλαρώστε με το αλκοόλ**

Δείτε το σχετικό βίντεο:

Πηγή: newsitamea.gr