

## 1. ΩΡΑ ΓΙΑ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΤΟΥ ΗΠΑΤΟΣ

Μέσο: .....ΓΝΩΜΗ ΠΑΤΡΩΝ

Ημ. Έκδοσης: ...13/09/2020 Ημ. Αποδελτίωσης: ...14/09/2020

Σελίδα: ..... 15

Innews AE - Αποδελτίωση Τύπου - <http://www.innews.gr>



# Ώρα για αποτοξίνωση του ήπατος

Η παροχή υγιεινών και θρεπτικών συστατικών στον οργανισμό οχρώνει απέναντι στις ασθένειες

**ΓΡΑΦΕΙ Ο ΣΤΑΘΗΣ ΣΚΛΗΡΟΣ\***

Μετά το τέλος των καλοκαιρινών διακοπών αλλά και μετά από κάθε περίοδο ξεκούρασης και διατροφικών «ατασθαλιών» κύριο μέλημά μας θα πρέπει να είναι η αποτοξίνωση του ήπατός μας. Και αυτό γιατί όλοι πρέπει να αντιλαμβανόμαστε ότι η καλή λειτουργία του είναι πολύ σημαντική για την υγεία του οργανισμού μας.

Η αποτοξίνωση είναι πολύ σημαντική για να απαλλαγούμε από όλες τις πιθανές τοξίνες που βρίσκονται στον οργανισμό μας. Η εναπόθεση τοξινών στο σώμα μπορεί να συμβεί με πολλούς τρόπους, όπως η υπερβολική κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων ή μέσω του περιβάλλοντος.

Η απομάκρυνση των τοξινών και η παροχή υγιεινών και θρεπτικών συστατικών στον οργανισμό, μας οχρώνει απέναντι στις ασθένειες και βελτιώνει τη φυσιολογική ηπατική λειτουργία, την ευεξία και την υγεία.

**Συμπληρώματα διατροφής** που περιέχουν *grnupus nymbe* το οποίο βοηθάει στη διατήρηση της καλής ηπατικής λειτουργίας και διατίθενται από τα **φαρμακεία** είναι ένας ακόμα πολύτιμος σύμμαχος στη μάχη της αποτοξίνωσης.

Σύμφωνα με τεκμηριωμένες μελέτες, το *πατενταρισμένο εκκύλισμα grnupus nymbe*



(Ουρσολικό και Ολεανολικό οξύ) που περιέχει, σε συνδυασμό με τη Χολίνη, υποστηρίζουν αποτελεσματικά την φυσιολογική ηπατική λειτουργία και το φυσιολογικό μεταβολισμό των λιπιδίων αποτοξινώνοντας παράλληλα τον οργανισμό. Μπορείτε επίσης να:

**ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΑΦΘΟΝΑ ΥΓΡΑ, ΚΥΡΙΩΣ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΟΥΣ ΧΥΜΟΥΣ:**

2 με 2,5 λίτρα νερό την ημέρα είναι η ιδανική κατανάλωση. Οι χυμοί, επίσης, μπορούν να σας βοηθήσουν να καθαρίσετε το ήπαρ και να προωθήσετε τη λειτουργία του.

Προτιμήστε τους φυσικούς χυμούς από τους επεξεργασμένους. Ο φρέσκος χυμός λαχανικών είναι η καλύτερη

επιλογή για το συκώτι σας. Μπορείτε να καταναλώσετε έναν αναμειγμένο χυμό από διάφορα λαχανικά όπως καρότο, παντζάρι, ντομάτα, σπανάκι και άλλα της επιλογής σας.

**ΥΙΘΕΤΗΣΕΤΕ ΜΙΑ ΔΙΑΙΤΑ ΦΙΛΙΚΗ ΠΡΟΣ ΤΟ ΣΥΚΩΤΙ:**

Επιλέξτε κάποια φαγητά φιλικά προς το ήπαρ και ενσωματώστε τα στη διατροφή σας. Μερικά από τα τρόφιμα που είναι εξαιρετικά για το συκώτι σας είναι τα σταφύλια, τα παντζάρια, τα μούρα, τα καρόδια, το ελαιόλαδο και το τσάι. Επίσης, βεβαιωθείτε ότι καταναλώνετε λιγότερα επεξεργασμένα τρόφιμα και περισσότερο φρέσκα λαχανικά. Μια διατροφή φιλική προς το στομάχι θα το ωφελήσει με πολλούς τρόπους.

**ΑΥΞΗΣΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΩΜΕΓΑ-3:**

Οι τροφές που περιέχουν ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, όπως ο σολομός, η πέστροφα, οι σαρδέλες, ο λιναρόσπορος, τα καρύδια, είναι ιδανικές για την υγεία του ήπατος, καθώς απομακρύνουν τις τοξίνες που επιβαρύνουν τη λειτουργία του.

**ΧΑΣΤΕ ΤΑ ΠΕΡΙΠΤΑ ΚΙΛΑ:**

Το υπερβολικό βάρος μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων ασθενειών. Είναι επίσης επιβλαβές για το ήπαρ. Πρέπει να διατηρήσετε υγιές βάρος. Αφεθείτε σε περισσότερες ασκήσεις και περιορίστε τη διατροφή σας για να φτάσετε σε ένα ιδανικό βάρος. Προγραμματίστε υγιεινή διατροφή που μπορεί να σας βοηθήσει να χάσετε βάρος και να

προωθήσετε την καλή γενική υγεία.

**ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ:**

Η συνεχής κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε κάποια σοβαρή βλάβη στο ήπαρ που μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο του ίκτερου, της κίρρωσης, της ηπατικής ανε-

πάρκειας και ακόμη και του καρκίνου του ήπατος.

*\*Ο Στ. Σκληρός είναι Γενικός Ιατρός και Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Έρευνας & Εκπαίδευσης στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας*