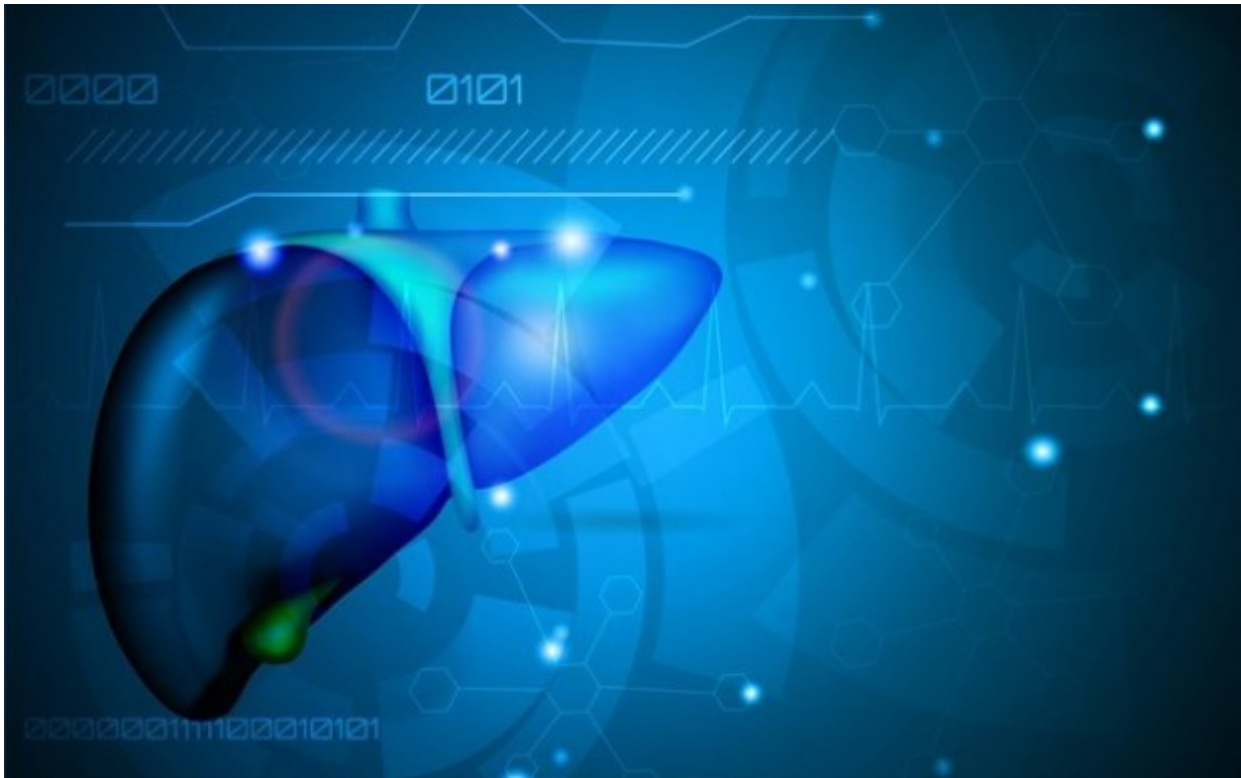


## 6 απλοί τρόποι για να προστατεύσετε το συκώτι σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πολλές φορές δεν του δίνουμε την σημασία που πρέπει και έτσι το συκώτι αποτελεί ένα από τα πιο...παραμελημένα ζωτικά μας όργανα, αν και επιτελεί σημαντικές εργασίες. Δείτε, πώς θα το προφυλάξετε από κάθε απειλή.

Το συκώτι είναι ένα από ζωτικά όργανα του ανθρώπινου οργανισμού και εκτελεί σημαντικές λειτουργίες του σώματος όπως είναι η αποτοξίνωση, η σύνθεση πρωτεϊνών και η παραγωγή ουσιών απαραίτητων για την πέψη των τροφών.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής επιβαρύνει συνολικά τον οργανισμό και διπλά το συκώτι, γι' αυτό και η ανάγκη ενίσχυσης του οργάνου, που είναι υπεύθυνο για τον καθαρισμό του σώματος, καθίσταται ακόμα σημαντικότερη. Η υιοθέτηση μερικών απλών συνηθειών στα πλαίσια της καθημερινότητας όχι μόνο θα βοηθήσει το συκώτι να κάνει σωστά τη δουλειά του, αλλά συνολικά την καλή υγεία του οργανισμού. Ακολουθούν 6 τρόποι για να επιστρέψουμε στο συκώτι, λίγη από την πολύτιμη βοήθεια που εκείνο μας προσφέρει:

## **Πίνετε λεμονόνερο**

Αρχικά, προσπαθήστε να πίνετε 8-10 ποτήρια νερό τη μέρα, καθώς έτσι βοηθάτε ακόμα περισσότερο το σώμα σας να καθαρίσει από τις τοξίνες που εισέρχονται σε αυτό καθημερινά. Αν μάλιστα καταφέρετε και κάθε πρωί πίνετε ένα ποτήρι με νερό, μαζί με το χυμό ενός λεμονιού τότε ακόμα καλύτερα. Το λεμόνι ενισχύει τις αποτοξινωτικές ιδιότητες του συκωτιού, ενώ το κιτρικό οξύ που βρίσκεται σε αυτό ωθεί το συκώτι σε περισσότερη παραγωγή χολής, που είναι ακόμα ένας τρόπος καθαρισμού του οργανισμού.

## **Κάνετε μαλάξεις**

Καθώς είστε ξαπλωμένοι ανάσκελα δοκιμάσετε να κάνετε απαλό μασάζ στην περιοχή της χοληδόχου κύστης και του συκωτιού, τα οποία βρίσκονται στο δεξί μέρος του κορμού, στο ύψος του χαμηλότερου πλευρού. Το μασάζ θα βοηθήσει την καλή κυκλοφορία του αίματος στο συκώτι και την υγεία του οργάνου.

## **Τρώτε σταυρανθή λαχανικά**

Τρώτε τροφές που βοηθούν στην αναδόμηση του συκωτιού όπως είναι τα φυλλώδη λαχανικά, τα καρότα, η ρόκα, το λάχανο και οι λαχανίδες. Όταν θέλετε να αποτοξινώσετε το συκώτι σας, καταναλώνετε τουλάχιστον δυο μερίδες τη μέρα από αυτά τα λαχανικά, αλλά και μπόλικα κρεμμύδια, σκόρδο και μπρόκολο, στα οποία θα βρείτε θείο, το οποίο με τη σειρά του ενδυναμώνει τις αποτοξινωτικές ιδιότητες του συκωτιού. Το συκώτι χρειάζεται πλήθος θρεπτικών στοιχείων για να κάνει σωστά την αποτοξίνωση και έστω και μερική έλλειψη σε συστατικά μπορεί να πλήξει την καλή λειτουργία του. Γι' αυτό το λόγο προσέχετε τι τρώτε και ενισχύετε τον οργανισμό σας με μέταλλα και βιταμίνες.

## **Δώστε έμφαση στα μεταλλικά στοιχεία**

Τα μεταλλικά στοιχεία είναι απαραίτητα για τη διαδικασία της αποτοξίνωσης, γι' αυτό καλό θα ήταν λαμβάνουμε ικανές ποσότητες καθημερινά. Επιλέγετε τροφές που περιέχουν μαγνήσιο, ασβέστιο, κάλιο, νάτριο, σίδηρο, ψευδάργυρο, σελήνιο, και μαγγάνιο, όπως είναι το κατσαρό λάχανο, το μπρόκολο, το σπανάκι, οι μπανάνες, οι ηλιόσποροι και τα αμύγδαλα.

## **Μην υπερφορτώνετε το συκώτι σας**

Η δουλειά του ήπατος είναι ήδη σκληρή, χωρίς το αλκοόλ και τα παυσίπονα που τόσο εύκολα λαμβάνουν οι περισσότεροι. Μικρές μεν, τακτικές δε λήψεις παυσίπωνων φαρμάκων μπορούν να οδηγήσουν σε ηπατική ανεπάρκεια με τα χρόνια

ενώ να θυμάστε να καταναλώνετε αλκοόλ πάντα με μέτρο.

### **Λαμβάνετε συμπληρώματα ενίσχυσης της ηπατικής λειτουργίας**

Το γάλα από γαϊδουράγκαθο, η κουρκούμη και η πικραλίδα προστατεύουν και ενισχύουν σημαντικά την καλή υγεία του συκωτιού. Εντάξτε τα παραπάνω στην καθημερινή σας διατροφή και θα κάνετε μεγάλο καλό στο συκώτι σας. Δοκιμάστε 45 mg κουρκούμη, 400 mg εκχύλισμα πικραλίδας ή 400 mg γάλα γαϊδουράγκαθου καθημερινά.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)