

## Η επόμενη μέρα ύστερα από την κραιπάλη!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



Τα

Χριστούγεννα μόλις πέρασαν, ακολουθούν όμως η Πρωτοχρονιά και τα Θεοφάνια, ενώ είχαν προηγηθεί τις τελευταίες εβδομάδες οι ονομαστικές γιορτές φίλων και γνωστών.

Όλες αυτές οι εκδηλώσεις συνοδεύτηκαν και θα συνοδευτούν για αρκετές ακόμα ημέρες από πολύ φαγητό και ακόμα περισσότερο αλκοόλ.

Και μπορεί η κραιπάλη των γιορτών να μας βοηθά να ξεχνάμε για λίγο τα προβλήματά μας, υπάρχει όμως ένα όργανο στο σώμα μας που υποφέρει πραγματικά. Για να μην υπάρχουν απρόοπτα, οι ειδικοί δίνουν συμβουλές που θα προστατεύσουν το συκώτι, κι εμάς από μια επείγουσα εισαγωγή στο νοσοκομείο.

Πρώτα απ' όλα θα πρέπει το ήπαρ να έχει χρόνο για ανανέωση, μέσω της παραγωγής νέων κυττάρων. Για να συμβεί αυτό θα πρέπει να «ξεκουράζεται», να έχει δηλαδή μεσοδιαστήματα υπολειτουργίας ανάμεσα στις κραιπάλες.

Ο καλύτερος τρόπος για να πετύχουμε κάτι τέτοιο είναι τα ελαφρά γεύματα. Η «γιορτινή» διατροφή δεν πρέπει να ξεπερνά τις 1.800 θερμίδες και να αποτελείται

κατά 50% από υδατάνθρακες, 30% από λίπος και 20% από πρωτεΐνη. Αγκινάρες και καφές, αλλά χωρίς ζάχαρη ή γάλα, θεωρούνται «φάρμακο» για το ήπαρ.

Για όσες μέρες δεν προβλέπεται έξοδος η αποχή από το αλκοόλ είναι εξαιρετική επιλογή, σε συνδυασμό με την κατανάλωση τουλάχιστον δύο λίτρων νερού ή φυσικών χυμών. Αν προστεθεί και λίγη άσκηση, τότε το συκώτι να μεταβολίσει καλύτερα το λίπος, χωρίς να κουραστεί ιδιαίτερα.

### **Κιλά και αλκοόλ**

Είναι γνωστό πως οι μεγαλύτεροι εχθροί του ήπατος είναι τα περιττά κιλά και η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ. Και τα δύο μπορεί να οδηγήσουν στην εμφάνιση λιπώδους νόσου του ήπατος, δηλαδή στη συσσώρευση λίπους στα ηπατικά κύτταρα.

Αν αυτό συμβεί, δυσχεραίνει η λειτουργία τους και μπλοκάρεται η διαδικασία αναγέννησής τους. Αλλωστε, μελέτες έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα πως η χρόνια αυτή «βλάβη» μπορεί να οδηγήσει σε φλεγμονές ή ακόμα και σε κίρρωση του ήπατος. Σε αυτήν την περίπτωση η μεταμόσχευση είναι το καλό σενάριο.

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