

БУДЕМ ЗДОРОВЫ, ИЛИ КАК ПОДДЕРЖАТЬ ПЕЧЕНЬ.

Визит

Медики называют печень химической фабрикой организма. И в самом деле, на этот орган возложена очень сложная и ответственная задача - она нейтрализует последствия нездорового образа жизни и неблагоприятной экологии, участвует в процессе пищеварения, регулирует углеводный обмен и обеспечивает организм глюкозой. Именно в печени происходит секреция желчи, синтез ферментов, которые активно участвуют в преобразовании пищи. Этот орган регулирует уровень холестерина, а также количество гормонов в крови, которые делают женщин более женственными, а мужчин - мужественными. Но добросовестно выполнять свои функции может только здоровый орган. В противном случае он начинает работать вполсилы, и это сразу отражается на нашем самочувствии.

Печень - едва ли не единственный орган, который способен сам себя восстанавливать. После перенесенного воспаления, отравления ядовитыми веществами или лекарствами, после травм и операций она восстанавливается вновь. В то же время это очень чувствительный орган, и при любом воспалении в его клетках начинают происходить существенные изменения. При фиброзе печень пытается восстановиться с помощью образования рубцов. Но если воспалительный процесс продолжается и дальше, то болезнь переходит на следующую стадию - цирроз. Из-за того что большие участки печени покрыты рубцами, кровь не может там свободно циркулировать. Тогда печень уменьшается в размерах и одновременно становится более тяжелой. Наиболее частыми причинами цирроза бывают хронический алкоголизм, а также вирусный гепатит В и С.

Одним из признаков заболевания печени является астенический синдром, который отличает слабость, сонливость, снижение работоспособности. Правда, точно такие же жалобы характерны и для других заболеваний. Симптомы же, которые однозначно указывают на проблемы с печенью, - это желтуха, кожный зуд, покраснение ладоней, тяжесть в животе, неустойчивый стул, отрыжка. У женщин возникает расстройство менструального цикла.

На более поздних стадиях заболевания может увеличиться живот из-за скопления в нем жидкости, поэтому часто и много пьющие мужчины порой выглядят как сильно беременные женщины. Моча становится темной - цвета пива, кал, наоборот, обесцвечивается. Чтобы не доводить себя до такого состояния, о печени надо все-таки заботиться. Тем более, что это очень благодарный орган и результаты становятся видны довольно быстро. Даже если на стадии цирроза человек бросает пить спиртное, печень может начать восстанавливать себя.

Печень не любит:

- маринованные, копченые продукты, а также содержащие консерваторы и стабилизаторы;
- острые, жареные блюда;
- жирное мясо (свинина, баранина, гусь, утка). Плохо относится к салу;
- кислые фрукты и ягоды (клюква, киви);
- острые овощи (редька, редис, хрен);
- алкоголь, пиво, никотин;
- крепкий кофе без молока;
- фастфуд;
- лекарства;
- переедание.

«Загрязненная» печень не только становится причиной усталости, раздражительности, но и может повлечь за собой развитие сердечно-сосудистых заболеваний, недугов желудочно-кишечного тракта, нейродермиты, астму, аллергию, ожирение. Чтобы облегчить работу этого органа, требуется «генеральная уборка» печени.

Цель очищения печени - усилить процесс, образования и выделения желчи, ликвидировать воспалительные процессы, а также снять спазмы желчевыводящих путей. Способов почистить самую большую пищеварительную железу - великое множество. Однако прежде чем приступить к очищению, важно провести ультразвуковое исследование органов брюшной полости. Камни или песок в желчном пузыре являются противопоказанием к процедуре. Иначе они сдвинутся с места и могут перекрыть желчные протоки. Но даже если процедуру очищения рекомендовал врач, важно, чтобы все делать по правилам. Для любой системы очищения очень важен правильный «вход», то есть предварительная подготовка. И не менее важен правильный «выход»: нельзя наедаться тяжелой пищей (мясом,

сосисками, хлебом). Накануне процедуры позволено есть только легкую растительную пищу, пить фильтрованную воду и свежеприготовленные фруктовые соки.

Печень любит: -

- нежирные, приготовленные на пару, блюда;
- овощи (морковь, капуста, свекла, помидоры, огурцы, кабачки, тыква) и приправы (петрушка и укроп)
- фрукты (бананы, финики, черно слив, изюм);
- нежирную рыбу (треска, судак, карп);
- нежирное мясо (телятина, индейка);
- кефир, творог, яйца всмятку;
- мед;
- салаты, заправленные растительным маслом;
- дробное, питание.

ЗА ПОМОЩЬЮ - К ПРИРОДЕ

Сегодня существует множество специальных препаратов на растительной основе, которые помогают очищению печени. Так, экстракт овса молочной спелости усиливает процесс образования и выделения желчи. Препараты мяты снимают спазмы желчевыводящих путей. Экстракт расторопши успешно предотвращает разрушение клеток печени, помогает расщеплять и усваивать жиры. А вытяжка из артишока отлично поддерживает работу этого органа даже при циррозе. Микробы убивает препарат, изготовленный из зверобоя.

Чтобы помочь печени восстановить свою структуру защитить ее от неблагоприятных влияний, назначают гепатопротекторы, растительные, гомеопатические препараты.

У них широкий спектр действия, минимальные побочные эффекты и приемлемая цена.

Способы очищения печени

- Полезны физические упражнения, устраняющие застойные явления в печени, такие как «велосипед», «ножницы», приседания, подскоки. Настой плодов шиповника: 1-2 чайные ложки плодов залить 1 стаканом кипятка и оставить в термосе на ночь.