

Сам себе враг

Нередко вредим собственной печени и мы сами, вернее, наш рацион питания. Известно, что печень легко обезвреживает алкоголь, превращая его в нетоксичные соединения, которые выводятся из организма. Состояние опьянения – следствие того, что печень не справляется со слишком большим количеством спирта, который в итоге попадает в кровь. Впоследствии при многократной «фильтрации» крови через печень алкоголь превращается в нетоксичные соединения, и человек трезвеет. Очевидно, что перегрузки ослабляют печень, а регулярное употребление крепких спиртных напитков просто не дает печени времени на восстановление. Все перечисленные нами факторы делают печень очень уязвимой.

Как заботиться о печени?

Во-первых, следить за своим питанием, отказаться от алкоголя или употре-

NUTRILITE™ печень актив Артикул 100352

блять его в умеренных количествах. Во-вторых, нужно постараться снизить пищевую нагрузку на печень и дать ей возможность вовремя перерабатывать все попадающие в организм вещества. Как это сделать? Довольно просто: принимать пищу небольшими порциями и питаться разнообразно. Известно, что большинство органических веществ, в том числе вредных, хорошо растворяются в жирах, поэтому не стоит употреблять много жирной пищи. В то же время растительная клетчатка обладает свойством выводить из организма вредные органические соединения, а потому является отличным помощником печени. Соответственно, лучший гарнир к мясному блюду – это зеленый салат, а не картофель фри, как многие полагают.

Гепатопротекторы

Другие союзники печени в ее непростой работе – вещества, вступающие во взаимодействие с токсинами и облегчающие их детоксикацию либо укрепляющие функции печени. Нередко такие вещества весьма условно называют гепатопротекторами – то есть «защищающими печень». К ним относится такой флавоноид, как силимарин. Это экстракт расторопши пятнистой (*Silybum marianum*) – растения из семейства сложноцветных. Клинические исследования показали, что силимарин обладает свойствами антиоксиданта и предупреждает уменьшение запасов глутатиона (активного вещества в составе печени), а также предотвращает повреждения печени, вызываемые бледной поганкой и четыреххлористым углеродом – самыми опасными для этого органа токсическими веществами. Кроме того, считается, что силимарин останавливает развитие фиброза и снижает накопление коллагена – основного белка, связанного с развитием фиброза печени.



На правах рекламы. Биологически активная добавка к пище. Не является лекарством. Имеются противопоказания.

Перед применением проконсультируйтесь с врачом. Свидетельство о государственной регистрации № RU.77.99.11.003.E.028143.07.11 от 20.07.2011 г.

Новинка от NUTRILITE™

NUTRILITE™ Печень-актив – это биологически активная добавка к пище, содержащая экстракт расторопши пятнистой. Каждая таблетка в небольших количествах также содержит водорастворимые витамины группы В (такие как В1, В2, В12, пантотеновую кислоту и ниацин), которые исключительно важны для печени, поскольку выступают коферментами происходящих в ней биохимических реакций. Конечно, для защиты печени принимать биологически активную добавку к пище непосредственно перед застольем или в течение нескольких дней недостаточно. Рекомендуемый курс – 1 месяц. Заботьтесь о своей печени! Все в ваших руках. Исключите или уменьшите прием алкоголя, питайтесь регулярно, разнообразно и понемногу, принимайте БАД, помогающие печени выполнять ее работу. И будьте здоровы!