

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ. ВОССТАНОВИТЕ ПЕЧЕНЬ ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ

Многие сегодня стараются соблюдать здоровый образ жизни, следовать режиму питания и физической активности. Но новогодние праздники традиционно связаны с различными гастрономическими излишествами и гиподинамией. Поэтому после них требуется какое-то время, чтобы привести себя в форму.

Чтобы быстрее почувствовать легкость и бодрость в теле, стоит немного помочь организму. Для этого давайте обратим внимание на самый главный орган, обезвреживающий токсины – печень.

## РАЗГРУЗКА

### 1. Питание

Чтобы быстрее почувствовать легкость после многодневного новогоднего застолья, стоит устроить себе пару разгрузочных дней. Голодать для этого не обязательно! Просто замените высококалорийные майонезные салаты, картофель и жирное мясо на разнообразные **свежие фрукты, зеленые овощи и белое мясо птицы или кролика**.

Свежие или замороженные фрукты и овощи богаты клетчаткой, витаминами и антиоксидантами, которые помогают улучшить пищеварение и защитить организм от воспалительных процессов, повреждающих печень. А диетическое мясо снижает нагрузку на желчный пузырь.

Лучше всего есть 4-5 раз в день небольшими порциями, чтобы обеспечить равномерную работу печени и желчного пузыря.

### 2. Напитки

Алкоголь и разнообразные сладкие напитки – неотъемлемая часть новогоднего застолья. Но чтобы помочь печени, необходимо исключить их из своего рациона хотя бы на несколько дней.

**Важно!** Отказаться нужно не только от алкоголя, но и от напитков, богатых фруктозой:

- Сладких газированных напитков;
- Кваса;
- Морсов и соков;
- Разнообразных латте и капучино с большим количеством сиропа и подсластителей;



Сладких питьевых йогуртов и так далее. По последним данным именно фруктоза в напитках является основной причиной отложения жира в печени. Это приводит к ухудшению ее работы и может даже окончиться циррозом!

## ЗАЩИТА

### 1. Расторопша

Расторопша – одно из самых эффективных природных средств для оздоровления печени. Благодаря **силлимарину** она способствует восстановлению поврежденных клеток печени, обладает антиоксидантным эффектом, уменьшает концентрацию печеночных ферментов в крови, а также снижает количество жировой ткани в печени.



Как принимать:

- В виде масла по чайной ложке 3 раза в день во время еды;
- В виде растертых семян (шрот) по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой.



### 2. Куркума

Куркума – еще одно полезное природное лекарство. Благодаря веществу **куркумину** она обладает противовоспалительным и антиоксидантным действием, а также ускоряет выведение токсинов из организма, восстанавливает клетки печени и улучшает работу желчного пузыря.

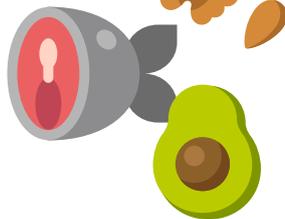


### 3. Омега-3

Продукты, богатые Омега-3 жирными кислотами, так называемым «полезным жиром», отлично восстанавливают клетки печени, если их есть хотя бы 1 раз в день.

К таким продуктам относятся:

- Жирная северная морская рыба (лосось, тунец, макрель);
- Оливковое масло;
- Авокадо;
- Орехи.



И помните, печень обладает поразительной способностью к восстановлению. Просто иногда ей нужно немного помочь.

**Питайтесь правильно и будьте здоровы!**

ЗАО «Марш – страховые брокеры» входит в состав группы компаний Marsh & McLennan, совместно с Guy Carpenter, Mercer и Oliver Wyman.

Данный документ носит справочно-информационный характер и не должен быть рассмотрен как консультация или рекомендация для принятия решений в каких-либо конкретных ситуациях. Содержание документа основано на достоверной, на наш взгляд, информации и должно быть воспринято исключительно как общая информация. До принятия каких-либо решений мы рекомендуем проконсультироваться со специалистами в соответствующих областях.

