STŁUSZCZENIE – PODSTĘPNY PRZECIWNIK

Stłuszczenie wątroby jest bardzo zdradliwe – pojawia się niezauważone i latami przebiega bezobjawowo. **Ból zaczynamy odczuwać dopiero wtedy, gdy wątroba się powiększa i zaczyna uciskać sąsiadujące narządy.** Wcześniejsze sygnały świadczące o kłopotach z wątrobą, jak swędzenie skóry czy osłabienie układu odpornościowego (np. częste infekcje), na ogół lekceważymy, nie wiążąc ich w żadnym stopniu z tym narządem.

Powszechnie uważa się, że jedyną przyczyną stłuszczenia, jest **ciężkostrawne, tłuste jedzenie.** Otóż nie tylko!
Powodów jest zdecydowanie więcej:
niezdrowy tryb życia
(brak wysiłku fizycznego)
, dieta obfita w węglowodany, śmieciowe jedzenie
(fast food, dania gotowe, chipsy),
używki (
alkohol, palenie). U osób cierpiących na łuszczycę dochodzi do tego
przyjmowanie latami leków, które szkodzą wątrobie.
Właśnie z tych powodów stłuszczenie najczęściej występuje u osób z nadwagą oraz
towarzyszy chorobom przewlekłym,
takim jak łuszczyca, ŁZS, cukrzyca, depresja, zaburzenia hormonalne.

Stłuszczenie jest to gromadzenie się kropelek tłuszczu w komórkach wątroby. Dobra wiadomość jest taka, że stłuszczenie można powstrzymać, a nawet cofnąć! Niestety, **niekontro lowane może prowadzić do nieodwracalnej marskości.**
Trzeba zatem pomóc wątrobie. Oczywiście najlepsza jest
zdrowa dieta
i
suplementacja
, połączone z
regularną aktywnością fizyczną
(np. spacery). Dieta powinna się składać z
potraw przyjaznych wątrobie,
a najlepszymi suplementami są
standaryzowane wyciągi ziołowe,
gdyż umożliwiają przyjmowanie powtarzalnych dawek, które
gwarantują skuteczną ochronę i regenerację wątroby.