

МІФИ ТА ФАКТИ ПРО ПЕЧІНКУ

НЕ ПРИЙМАЙ АЛКОГОЛЬ І ПЕЧІНКА БУДЕ У ПОВНІЙ БЕЗПЕЦІ

При систематичному вживанні алкоголю, продукти переробки спирту порушують ліпідний обмін, внаслідок чого гепатоцити накопичують жир. Це підвищує ризик запалень і цирозу.

ПРАВДА



НЕМАЄ БОЛЮ — НЕМАЄ ПРОБЛЕМИ

МІФ

Печінка не має нервових рецепторів, тому хвороби часто не проявляються до збільшення органу або розвитку ускладнень.



ПЕЧІНКУ ПОТРІБНО ЧИСТИТИ, БО В НІЙ НАКОПИЧУЮТЬСЯ ШКІДЛИВІ РЕЧОВИНИ ТА ШЛАКИ

Цей орган самостійно працює, як фільтр, і бере участь в обміні білків, жирів та вуглеводів. Забезпечує чистоту внутрішнього середовища організму, видаляючи зайві та шкідливі елементи.



МІФ

Але якщо функція печінки порушена, її робота сповільнюється, а токсини можуть затримуватися.

ЯКЩО ПРИЙМАТИ ГЕПАТОПРОТЕКТОРИ, ТО ПЕЧІНЦІ НІЩО НЕ ЗАГРОЖУВАТИМЕ

МІФ

«Справжні друзі» печінки — це правильне харчування та здоровий спосіб життя.

Варто зменшити споживання жирів, простих цукрів, солодких напоїв, гострих приправ і продуктів із консервантами. Регулярна фізична активність сприяє контролю ваги підвищує чутливість тканин до інсуліну.

