

Dưỡng Gan Như Thế Nào?

Khi sự trao đổi chất tại gan không diễn ra bình thường, cơ thể sẽ thiếu dưỡng chất, các cơ quan hoạt động lệch lạc rồi phát sinh bệnh tật. Ai cũng cần biết những kiến thức căn bản về dưỡng gan.

Mỗi con người đều bắt đầu từ bào thai, mà bào thai lại được nuôi dưỡng từ máu gan của người mẹ. Nếu máu gan của người mẹ cung cấp không đủ thì sẽ không thể sinh ra một sinh linh khỏe mạnh được. Đã nói gan tác dụng ngay cả trước khi một sinh linh ra đời nên cũng nên nói gan là nguồn gốc của sức sống, máu đến từ gan là chỗ dựa của sức sống.

Đông y cho rằng, nguồn của bách bệnh là từ gan. Nếu việc trao đổi chất của gan không diễn ra bình thường, cơ thể không có đủ dưỡng chất, thì các cơ quan sẽ không thể hoạt động bình thường được.

Những căn bệnh thường gặp nhất khi gan không khỏe:

1. Mũi đỏ: Nếu gan suy yếu, rối loạn hóc-môn thì sẽ dễ dẫn đến việc mao mạch ở đầu mũi bị sưng, khiến mũi đỏ.

2. Uống rượu dễ say: Khi rượu đi vào cơ thể cần gan tiết chất phân giải acetaldehyde để tránh bị say. Vì vậy nếu của gan không tốt, cơ thể sẽ dễ gặp tình trạng bị say khi uống rượu.



3. Nhiều mụn: Do gan suy yếu, vì vậy gan không thể chuyển hóa được hóc-môn progesterone. Hàm lượng hóc-môn progesterone trong cơ thể càng nhiều thì sẽ khiến bã nhờn trên da không ngừng tăng lên, đây là lý do gây ra mụn.

4. Sạm da: Thông thường trong gan có một lượng dự trữ sắt nhất định. Nhưng khi tế bào gan không khỏe, lượng chất sắt sẽ từ đi từ gan vào mạch máu gây sạm da. Tình trạng này dễ xuất hiện ở phụ nữ bị tắt kinh và nam giới.



5. Vết thương mưng mủ, da khó tái sinh: Nếu trong cơ thể có vết thương hở và vết thương bị vi khuẩn xâm nhập sẽ dễ xuất hiện tình trạng mưng mủ, rất có thể là do gan làm việc không tốt. Bởi vì gan không khỏe nên giải độc cũng yếu đi, vi khuẩn sẽ dễ có cơ hội xâm nhập. Ngoài ra, gan không tốt cũng sẽ ảnh hưởng đến tái sinh của da.

6. Dễ mệt mỏi: Cảm giác rõ ràng nhất khi gan gặp vấn đề chính là mệt mỏi và dù có nghỉ ngơi cũng không giải quyết được khiến chúng ta không tìm được nguyên nhân. Gan không tốt chính là do tế bào gan bị tổn thương, dẫn đến các enzyme như aminotransferase trong huyết thanh tăng cao còn cholinesterase lại giảm đi, biểu hiện là mất sức, dễ mệt mỏi, buồn ngủ...

7. Mất cảm giác thèm ăn: Bình thường không muốn ăn, không thèm ăn, nhìn thấy những thứ ngày thường thích ăn mà cảm thấy buồn nôn, kéo theo tiêu hóa cũng suy yếu rõ rệt.

8. Lòng bàn tay đỏ: Xuất hiện những triệu chứng bệnh gan thường gặp như tĩnh mạch hình mạng nhện làm đỏ lòng bàn tay.

9. Tiêu hóa suy kém: Có những triệu chứng như không thèm ăn, đầy hơi sau khi ăn, buồn nôn, nôn, tiêu chảy, đau bụng, ngán dầu mỡ hoặc táo bón...

10. Trao đổi vitamin khác thường: Thiếu vitamin có thể dẫn đến quáng gà, da sần, viêm môi lưỡi, phù, xuất huyết da, loãng xương, vàng da...

Gan là cơ quan thải độc của cơ thể, những thứ ăn vào có chứa chất độc, những loại thuốc gây hại cho gan, những chất độc sinh ra trong cơ thể và những chất dư thừa... đều phải nhờ gan thanh lọc. Nếu gan không thể thải độc bình thường, độc tố sẽ giữ lại trong cơ thể, một cô gái dù có đẹp thế nào cũng sẽ trở thành "bà cô

vàng da”.

“*Bách bệnh bất nguồn từ gan, dưỡng gan để bảo vệ sức khỏe*”. Rất nhiều căn bệnh thông thường có liên quan mật thiết đến sự suy yếu gan, nhưng lại có nhiều cách phòng và trị bệnh.

Bí Quyết Dưỡng Gan Rẻ Tiền Mà Hữu Hiệu Nhất

Uống nhiều nước có thể thúc đẩy trao đổi chất, giúp cơ thể đào thải chất độc và cặn bã, từ đó giảm sự tổn thương của chất độc đối với gan. Thế nhưng nếu chỉ dựa vào uống nước để phục hồi gan, dưỡng gan thì sẽ không bao giờ là đủ, hãy thêm một chút “vị” vào nước.



1. Nước táo tàu

Nước táo tàu bảo vệ gan đã không còn xa lạ. Có thí nghiệm chứng minh mỗi ngày cho người bị suy yếu gan uống nước táo tàu, liên tục một tuần sẽ có hiệu quả chăm sóc gan, thúc đẩy quá trình giải độc của gan.

Đông y cũng cho rằng nước táo tàu có tác dụng bổ khí dưỡng huyết, thúc đẩy gan. Tách quả táo tàu ra, ngâm trong nước ấm, như vậy sẽ có lợi cho gan hấp thu vitamin.

2. Nước chanh

Thêm chút “chanh” vào nước để thúc đẩy thải độc, giảm nặng nề cho gan.

Chanh luôn được xem là loại quả dưỡng gan, thải độc, làm đẹp tốt nhất. Sáng sớm thức dậy uống nước chanh là lúc dưỡng gan tốt nhất, bởi vì trong chanh có chứa axit citric có thể thúc đẩy gan tiết ra mật, hỗ trợ cơ thể đào thải độc tố, giảm gánh nặng cho gan.

3. Hoa kim ngân

Hoa kim ngân có vị đắng nhưng lại là chất hạ hỏa, lọc gan tốt nhất.

Hoa kim ngân có hiệu quả rất tốt trong việc chữa hôi miệng và táo bón, bản thân loài hoa này có tác dụng thanh nhiệt giải độc, thông kinh hoạt mạch, kháng khuẩn, kháng độc và còn có công dụng làm đẹp da, giảm cân.



4. Hoa cúc

Hoa cúc thuộc loại trà hoa. Dùng hoa cúc để ngâm nước uống có vị đắng nhẹ, nhưng hoa cúc là loại trà để gưỡng gan rất hiệu quả. Hoa cúc có tác dụng tán phong nhiệt, ổn định gan dương, lọc gan sáng mắt, thanh nhiệt giải độc. Không chỉ có vậy, trong hoa cúc có chứa một lượng nhỏ nguyên tố Selen, đây cũng là dưỡng chất không thể thiếu để hồi phục gan.

5. Hoa hồng

Thêm một chút “hoa hồng” vào nước để dưỡng gan, an thần, giảm mệt mỏi.

Trà hoa hồng có hương thơm đậm, thêm hoa hồng vào nước sẽ có vị ngọt mà đắng nhẹ, thật ra gan của chúng ta rất thích vị “đắng”. Hoa hồng có hiệu quả điều hòa rất tốt đối với sự trì trệ và gan hỏa do áp lực cao, tâm trạng nặng nề gây nên. Sau một ngày bận rộn mệt mỏi, uống một ly nước hoa hồng không chỉ có tác dụng dưỡng gan, an thần mà còn giúp chúng ta giảm mệt mỏi.

Ngoài ra, bạn cũng nên ăn nhiều 3 loại rau sau đây:

1. Hẹ: hỗ trợ tăng gan

Hẹ được danh y Lý Thời Trân miêu tả là “loại rau của gan” và ăn hẹ vào mùa xuân cũng vô cùng hợp vị, dinh dưỡng lại rất phong phú. Ăn nhiều hẹ vào mùa xuân có thể làm tăng và bổ sung gan khí trong cơ thể.

2. Giá đậu bảo vệ gan



Giá đậu có nhiều magiê và chất diệt lục, các nguyên tố này có thể giúp cơ thể đào thải độc tố cũng như bảo vệ gan. Giá đậu là thực phẩm rất tốt để thanh lọc gan, làm sáng mắt. Nên ăn nhiều giá đậu vào mùa hè để dưỡng gan.

3. Bông cải xanh: tăng cường giải độc

Nguồn dinh dưỡng trong bông cải xanh rất phong phú, nó có chứa nhiều thành phần dưỡng chất như protein, chất béo, vitamin, carotene... và được gọi là "vua của các loại rau". Những dưỡng chất này rất cần thiết cho cơ thể. Đồng thời bông cải xanh còn có nhiều acid ascorbic có thể tăng cường sức giải độc của gan, nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể.

