

5 façons que vous pouvez montrer un peu d'amour à votre foie cette Saint-Valentin



1. Achetez un café pour votre foie

Boire du café noir (2 à 3 tasses par jour) peut ralentir la progression des dommages au foie et réduire le risque de cancer du foie.



2. Profitez d'un repas sain, maison-cuite ensemble

Les aliments transformés et les repas de nombreux restaurants sont riches en sodium, en sucre et en matières grasses. Vous pouvez faire un repas qui est délicieux et nutritif. Essayez une de ces recettes (disponible en anglais seulement) : [Sauté de dinde Thaïlandaise](#), [Filet de flétan Teriyaki](#), [Hamburger aux champignons Portobello](#).



3. Aller danser, courir, jouer un sport ou faire une longue marche

30 à 60 minutes d'activité physique par jour peuvent vous aider à maintenir un poids santé et à réduire le risque de maladie du foie gras.



4. Nettoyer la maison en utilisant des produits non toxiques

Réduisez l'exposition du foie aux toxines en choisissant des produits respectueux de l'environnement ou des ingrédients comme le bicarbonate de soude ou le vinaigre lorsque vous cherchez des moyens efficaces pour éliminer les taches, lutter contre les odeurs ou désinfecter les surfaces.



5. Arrêter de fumer

Le foie doit traiter les produits chimiques dans les cigarettes et fumer peut augmenter votre risque de cancer du foie, surtout si vous avez une autre forme de maladie du foie.



Fondation canadienne du foie
Canadian Liver Foundation

Donner vie à la recherche sur le foie
Bringing liver research to life