



ZDRAVÍ A KRÁSA 25. 04. 2014

Jak na detoxikaci jater přírodní cestou

Detoxikace jater je velmi účinná pro zbavení se mnoha zdravotních potíží, např. nemoci jater a žlučníku - bolesti v pravém boku, cirhóza,...

Játra jsou centrálou látkové výměny organismu a zároveň jsou největším vnitřním orgánem těla. Hrají klíčovou roli v metabolismu cukrů, tuků a bílkovin, jsou trávicí žlázou produkující žluč - tedy trávicí žlázou, i žlázou endokrinní, ve které se tvoří hormony. Jsou zásobním orgánem, který ukládá železo a některé vitamíny, podílí se na velkém množství tělesných funkcí. Z hlediska zátěže jsou na vrcholu z orgánů v našem organismu, paradoxně od nás ale nedostávají odpovídající péči. Jejich úloha při **detoxikaci organismu** je prakticky nezastupitelná.

Játra jsou dobře zásobená krví a váží okolo jeden a půl kilogramu. Mají největší schopnost regenerace v těle, zbavují tělo škodlivin i jedů, produkují žluč, řídí průchodnost i ovlivňují procesy na emocionální úrovni člověka a jejich aktuální stav může mít i vliv na náladě a psychickém rozpoložení. Podílí se na krvetvorbě, jsou schopné vyrábět enzymy, hormony apod.

Východní medicína pohlíží na játra jako na jeden z hlavních zdrojů lidského zdraví i všech nemocí.

V Číně například odvozují spoustu neduhů, kterými dnes v rámci naší západní civilizaci trpíme, od tzv. „stojaté krve“, což je stav, při němž nemáme dostatečně čistou krev právě kvůli **špatně pracujícím játrům**. V těle se potom hromadí škodliviny a stává se tak ideálním prostředím pro parazity, bakterie a podobně.



Očista jater

Detoxikace jater je velmi účinná pro zbavení se mnoha zdravotních potíží, např. nemoci jater a žlučníku - bolesti v pravém boku, cirhóza, mononukleóza, borelióza, vysoký cholesterol, zánět jater a žlučníku, žloutenka, onemocněními dutiny ústní - afty, herpes, zubní kazy, zažívací potíže (nadýmání, plynatost), nemoci střev, bolesti zad, kloubů, dna, osteoporóza, únava, sexuální poruchy, psychická onemocnění, alergie, nemoci srdce a cév, obezita, poruchy imunity, poruchy spánku, onemocnění ledvin, kožní nemoci, hormonální poruchy.

Játra v současné době velmi zatěžujeme současným uspěchanými stravovacími návyky, jako jsou tučná a smažená jídla, bílá mouka, bílý cukr, alkohol, špatné ovzduší, chemické léky. Dalšími příčinami jaterních potíží jsou různé druhy otrav, virová (infekční mononukleóza - EBV, žloutenka) či bakteriální onemocnění. Prvním stupněm onemocnění jater je ztuhnutí jater, k tomu dochází tehdy, nejsou-li jaterní buňky schopné příliv alkoholu, léků či tuků kompenzovat. Druhým stupněm je cirhóza, jež vzniká jako výsledek dlouhodobého zánětu. Játra jsou velmi důležitá při **srážení krve**. Pokud jsou oslabená či postižená cirhózou, je obvykle srážlivost snížena a může se to projevovat krvácením dásní či snadnou tvorbou modřin.

Co můžete pro svá játra a žlučník udělat právě teď

Rozhodně upravte svoji stravu. Vzdejte se jídel připravovaných na tuku. Omezte nebo úplně vynechte alkohol, kávu, černý čaj, průmyslově připravené polotovary se stabilizátory a konzervanty. Dopřávejte si **detoxikační bylinky** - ty rostou hlavně na jaře a jsou to pampeliškové listy a mladé kopřivy. Pomůže i zázvorový čaj, citrón, mořské řasy, kvašená zelenina a podobně. Dopřávejte si dostatek odpočinku, relaxace a setkání s milými lidmi. Myšlenky i svoje orgány zklidníte turistikou a pobytem v přírodě.

Při akutní krizi je vhodné užívat třikrát denně odvar z kořene rybízu, a to po dobu 14ti dní a dvakrát denně si potom dávat na oblast jater obklady z tvarohu smíchaného s rozdrcenou cibulí.

Velmi oblíbeným a účinným prostředkem k rychlé pomoci játrům je šťáva z hlávkového zelí, čerstvého nebo i kysaného. Jaterní tkáň výtečně posílí a regeneruje rovněž černá ředkev. Také kroupy jsou přirozeným lékem na všechny **jaterní potíže**.


Očista neboli detoxikace jater a žlučníku

Tou nejlepší dobou k očistě jater je právě jaro, a to konkrétně čas mezi 15. dubnem a 15. květnem. Očista jater Vám hodně pomůže, zmizí nadměrná únava, bolesti kyčlí, vyrážky, výbušnost a naplníte se životním elánem. I přesto, že potíže s játry nemáte, je vhodné kúru absolvovat minimálně jednou ročně a to ideálně právě na jaře. Potravinovým doplňkem, podporující správnou funkci jater, je lecitin, látka nezbytná pro správné využití a odbourávání tuků. Užívání lecitinu navíc změkčuje stolicí a usnadňuje **detoxikaci jater i celého organismu**. Máte-li játra ztukovatělá nebo trpíte-li cirhózou, či jste prodělali nějaké jaterní onemocnění, je vhodné k lecitinu přidat ještě arginin, který podporuje odstraňování amoniaku a tuků z těla. Celkově má velmi silné detoxikační účinky chlorofyl, který

dokáže harmonizovat činnost střev, a tím významně ovlivňovat celou regeneraci těla, včetně našich jater.

Bylinky pro podporu funkce jater

Ostropestřec mariánský: podporuje zdraví jater, přispívá k jejich ochraně a detoxikačnímu potenciálu, pomáhá chránit játra, podporuje růst nových jaterních buněk, a tím i podporuje trávení a očištění těla.

Smetanka lékařská: bylina známá především pod názvem pampeliška má významné léčivé účinky. Sílu jejich léčitelských schopností v ní objevili již Staří Řekové. Její vědecké jméno poprvé zaznamenal slavný arabský přírodovědec Avicenna. Ten z pampelišky používal především její hořké mléko, kterým léčil zánět očí, vodnatelnost a překrvení jater. Dále jej Staří Řekové užívali k redukci kožních skvrn a pih, také proti únavě. Má **čistící účinky** pro trávicí ústrojí i pro krev a napomáhá tvorbě červených krvinek, zlepšuje tak činnost srdce. Měli bychom jí věnovat pozornost také při redukci váhy, jelikož je močopudná a odlehčuje organismus. Žvýkání jejich listů a následné vyplivnutí je vhodné pro revmatiky pro ustoupení bolestí. Odstraňuje také svrbění kůže a různé vyrážky. 

Měsíček lékařský: je léčivou rostlinou, při vnitřním užívání je vynikající na nemoci jater a žlučníku, napomáhá trávení, má protikřečové vlastnosti, upravuje menstruaci, tiší záněty trávicího ústrojí, příznivě ovlivňuje žaludeční vředy, zlepšuje krevní oběh a zlepšuje práci srdce, snižuje krevní tlak.

Klanopraška čínská: schizandrin, který je obsažen ve všech částech rostliny, působí blahodárně na lidský organismus. Preparáty ze semen a plodů klanoprašky mají povzbudivý účinek na centrální nervovou soustavu, stimulují cévní činnost a dýchání, dále se používá jako prostředek zvyšující pracovní schopnost, posiluje organismus při silném fyzickém vypětí, fyzické a intelektuální únavě, ospalosti a depresivních stavech. Preparáty z klanoprašky jsou kontraindikovány při zvýšené nervové vzrušivosti, nespavosti, zvýšeném arteriálním tlaku a při poruchách srdeční činnosti. Vysoký obsah vitamínu C a ostatních látek, zařazují rostlinu mezi nejcennější druhy harmonizátorů lidského organismu. Snižuje únavu a urychluje rekonvalescenci. Jedná se o poměrně silný antioxidant, který přispívá k celkové regeneraci a ochraně jater, tlumí deprese při stresu a vyčerpání a celkově zlepšuje obranyschopnost organismu.

Další pomocníci z přírody pro podporu činnosti a zdraví jater

Jablka: jsou vynikajícím přírodním prostředkem pro **detoxikaci těla**, i jablkový džus nebo mošt nám napomůže s odstraňováním virů. Jablka obsahují pektin, vlákninu napomáhající zbavovat tělo těžkých kovů a napomáhající při boji se střevními parazity, při kožních obtížích a onemocnění, zánětech močového měchýře a při jaterních obtížích.

Řepa: podobně jako jablka, obsahuje řepa také pektin.

Celer: pomáhá čistit krev, zbavuje tělo kyseliny močové z kloubů, stimuluje štítnou žlázu a podvěsek mozkový.

Cibule: má množství detoxikačních vlastností, napomáhá uvolňovat toxiny z těla přes kůži, čistí střeva.

Zelí: má protizánětlivé účinky a používá se jako osvědčený lék na vředy, má detoxikační účinky a napomáhá dezinfikovat tlusté střevo.

Česnek: Alicin v česneku obsažený pomáhá odstranit toxiny a podporovat bílé krvinky, pomáhá

aktivovat žaludečních šťáv, zbavit tělo parazitů, čistí dýchací systém a krev. Dokonce napomáhá tělu zbavit se nikotinu a je tak i skvělým doplňkem jídelníčku, když se snažíme přestat kouřit.

Artyčok: čistí játra a zvyšuje produkci žluči, mají diuretické účinky na ledviny, což je skvělé pro vypuzení toxinů z těla. Jsou plné antioxidantů a vlákniny, což je skvělé pro odstranění toxinů i zažívací zdraví.

Citron: vitamín C, na který jsou citrony bohaté, má vliv na očistné pochody v trávicím systému, doporučuje se pít vodu s citronem.

Zázvor: je skvělé jídlo pro trávení a celý trávicí proces, urychluje odstraňování odpadů a toxinů z lidského těla, má detoxikační účinky.

Mrkev: pomáhá zbavit tělo nečistot a je skvělým doplňkem léčby respiračních chorob, zmiňuje kožní onemocnění a reguluje menstruační cyklus ženy.

Kustovnice čínská neboli Goji: je významným antioxidantem, zpomaluje proces stárnutí organismu, zlepšuje imunitu a působí proti stresu.

Voda: je základem, který pomáhá tělu zbavit se toxinů. Voda funguje jako transportní prostředek, který přesouvá odpad po těle prostřednictvím krve všechny naše tkáně a buňky v těle potřebují vodu ke správné funkci. Dokonce i naše duševní zdraví je ovlivněno množstvím vody, které pijeme. Dehydratace velmi negativně ovlivňuje všechny vaše tělesné funkce, včetně odstranění toxinů.