



ZDRAVÍ A KRÁSA 15. 01. 2019

## Játra jsou životně důležitým orgánem. Ájurvéda ví, jak se o ně správně postarat

**Játra mají hned několik klíčových funkcí: Filtrují a detoxikují krev Hrají významnou roli při trávení a metabolismu Syntetizují bílkoviny...**

Můžeme žít pouze s jednou ledvinou, jednou plící, bez sleziny nebo žlučníku, ale nemůžeme přežít bez správného fungování jater. Přetížená nebo stagnující játra sice neznamenaají bezprostřední nebezpečí, ale způsobí potíže, které mohou snížit kvalitu života. Přetížení jater může znamenat další vážné problémy. Přetížení je stav, který může poradce tradiční čínské medicíny nebo ájurvédy identifikovat a vy se tak můžete pustit do léčby.

**Za nemoci jater mohou toxiny, léky i nadměrné užívání alkoholu**

**Játra mají hned několik klíčových funkcí:**

- Filtrují a detoxikují krev
- Hrají významnou roli při trávení a metabolismu
- Syntetizují bílkoviny
- Produkují důležité enzymy a hormony
- Rozkládají a recyklují unavené krevní buňky
- Regulují skladování glykogenu

Játra jsou **primárním orgánem detoxikace**, a tak mají důležitou úlohu chránit hlubší tkáně před nečistotami v krvi, které by jinak mohly způsobit poškození. Rovněž se podílejí na tvorbě hormonů, metabolismu a skladování tuků, regulaci hladiny pH v těle, tvorbě červených krvinek a regulaci objemu a krevního tlaku.

Nadměrné vystavení jater toxinům, jako jsou alkohol, léky na předpis nebo rekreační drogy, ale také látky znečišťující životní prostředí, mají bohužel velký potenciál **způsobit nemoci jater**. Játra ale mají naštěstí skvělou schopnost uzdravovat se a omlazovat. Toto je odlišuje od jiných orgánů a tkání.

## Ájurvéda a játra

**Ájurvéda** se dívá na tělo jako na celek, využívá tedy holistického - celostního přístupu. Játra jsou úzce spojena s řadou dalších orgánů, tkání a systémů v celém těle. A právě ájurvéda poskytuje důležitou perspektivu těchto vztahů, což může pomoci lépe pochopit, jak nabídnout játrům smysluplnou podporu.

Ájurvéda popisuje játra jako **ohnivý, horký orgán**. Dívá se na ně jako na "pittická", protože **dynamická energie ranjaka pitta** - jedna ze tří dóš - je ohnivá, reguluje a podporuje fyziologické funkce jater. Ze všech podtypů pitta je ranjaka pitta nejbližší k játrům. Sanskritské slovo ranjaka znamená „dát barvu“. Ranjaka pitta dává barvu krvi a všem tkáním po celém těle. Produkuje také žlučové a jaterní enzymy a řídí **transformaci rasa dhatu** (plazmy) na **rakta dhatu** (červené krvinky).

## „Jaterní požár“

Přílišná ohnivá energie pitty se může v játrech nashromažďovat a vést k **fyzickým problémům**. Ájurvéda popisuje symptomy způsobené přebytkem pitty, které jsou velmi podobné tomu, co se v čínské medicíně nazývá „**jaterní požár**“:

- bolesti hlavy
- zarudlé tváře
- červené, hořící oči
- akné
- krvácení z nosu
- výbuchy hněvu

Ájurvéda k tomu ještě doplňuje **záněty, alergie a příznaky poruchy trávení**, třeba pálení žáhy. To nám ukazuje, že mezi játra, agni (princip ohně), pitta dóša a transformací energie existují úzké vztahy.

## Játrům prospěje změna životního stylu i ájurvédské doplňky

Pokud chceme, aby se játra efektivně spravila, musíme jim nabídnout **pravidelný odpočinek**. Prvním krokem je změna životního stylu - změna jídelníčku včetně užívání **ájurvédských doplňků stravy**, pravidelné cvičení a relaxace.

Jako ájurvédský doplněk stravy můžete vyzkoušet **Aimil AmlycureEU** s obsahem rostlinných extraktů, mimo jiné i chebule srdčité jinak nazývané **indický chinin**, který přispívá k normální funkci jater a metabolismu lipidů.

**Ájurvédský přípravek** byl vyvinut na základě znalostí sbíraných po 5 000 let, poznatků současně

vědy a za použití moderní technologie. Produkty **Power Of Ayurveda** sice nemohou zabránit všem důsledkům, které vznikají například nadměrným užíváním alkoholu, ale doplněk stravy Aimil AmlycureEU a jeho vyvážené složení má v tomto směru blahodárné účinky.



## Jezte střídmě a naučte se odpočívat

Kromě doplňků stravy je také prospěšné **jíst kvalitní a čerstvé jídlo**, protože v epidemii obezity jsou játra ucpaná nestráveným tukem (triglyceridy). Je tedy dobré jíst jen tehdy, když vám začíná hlad. Doporučujeme **vyhýbat se přejídání a nejíst rafinované nebo průmyslově zpracované potraviny**. Dalším důležitým aspektem zdravého životního stylu je **dodržovat pitný režim a pít dostatek čerstvé zeleninové či ovocné šťávy každý den**. Pro zdravá játra je také dobré si naordinovat diety s vysokým obsahem vlákniny, protože nám pomáhají udržovat střeva čistá a podporují tak **jaterní očistu**. V neposlední řadě je žádoucí se **vyhýbat se drogám a alkoholu**.

**Nemocím jater** se také vyhnete, když si uděláte pravidelně čas na **dýchací cvičení, relaxaci, meditaci nebo modlitby**. Zhoršit stav jater totiž může i **pravidelný stres**. Je dobré si uvědomit, že pittická energie potřebuje vypuštění. Proto je potřeba si najít pohybovou aktivitu, která pomůže tuto energii "vypustit, a to například **jógu, chůzi, nordic walkinig nebo tai-chi**.

**Přírodní certifikované ájurvédské přípravky naleznete na [www.aimil.eu](http://www.aimil.eu).**