

Vitaminy a živiny

ODLEHČETE JÁTRŮM POMOCÍ HOŘKÝCH LÁTEK

Po staletí lidé v různých kulturách a tradicích pozorovali, že určité rostliny a jejich hořké složky mají pozitivní účinky na játra. Tyto poznatky se předávaly ústně nebo ve starých spisech z generace na generaci. V tradiční čínské medicíně (TCM) nebo také v ájurvédě se hořké byliny a rostlinné výtažky používají již velmi dlouho, a to i k podpoře zdravých jater.

S rozvojem moderní medicíny začali badatelé zkoumat tyto tradiční praktiky a poznatky i z vědeckého hlediska. Zaměřili se zejména na *fytoterapii*, tedy léčbu a prevenci nemocí pomocí rostlin. Studovali také účinky hořkých látek na lidský organismus.

Vědci zjistili, že hořké látky mohou stimulovat produkci žluči v játrech. Žluč je nezbytná pro trávení, zejména tuků, a podporuje také vylučování určitých odpadních látek z těla. Zvýšená produkce žluči proto může zlepšit trávicí funkce a zároveň odlehčit játrům tím, že pomáhá při eliminaci toxinů a odpadních látek.

Mezi potraviny bohaté na hořké látky patří například artyčoky, čekanka, endivie, pampeliška, růžičková kapusta a šalvěj. Pro játra jsou skutečným požehnáním. Zařadte tyto rostliny jako chutnou přílohu nebo si je přidejte do salátu jako zajímavé koření. A co takhle osvěžující šalvějový nebo pampeliškový čaj?

I TĚLO POTŘEBUJE VYMĚNIT OLEJ

Představte si, že tělo je auto, v němž je třeba pravidelně měnit olej. Játra jsou pak jako olejový filtr. Na podporu jater a trávení se často doporučuje vypít nalačno citronovou šťávu s olivovým olejem. Tato směs působí jako prémiový olej, který promaže všechny součástky a udržuje je v dobrém stavu. Pokud tedy svému tělu od začátku poskytnete kvalitní výživu, může lépe fungovat, čistit se a je celkově spokojenější a zdravější. Zde jsou všechny přínosy citronové šťávy s olivovým olejem:

Citronová šťáva je bohatá na vitamin C, což je silný antioxidant, jenž chrání a podporuje játra.

Kyselost citronu stimuluje tvorbu žluči, která pomáhá při trávení tuků.

Olivový olej je bohatý na mononenasycené mastné kyseliny a antioxidanty, jež chrání jaterní buňky a mohou zmírňovat záněty. Některé studie naznačují, že olivový olej zlepšuje funkci jater a snižuje riziko jejich onemocnění.

Kombinace šťávy a oleje stimuluje žlučník, a tím podporuje trávení. Kromě toho pomáhá odstraňovat z jater toxiny, a podporuje tak proces detoxikace.

Příprava: *Vymačkejte do sklenice šťávu z půlky citronu. Přidejte dvě lžíce kvalitního olivového oleje. Obojí dobře promíchejte a vypijte hned*

Cvičení a aktivity

Přerušovaný půst pro zdravá játra

Přerušovaný půst je v poslední době čím dál známější a oblíbenější. A to právem, protože to není jen prostředek k hubnutí, ale i metoda s mnoha zdravotními výhodami. Zejména játra z něj mají v mnoha ohledech prospěch. Vědomé vynechávání pravidelných jídel zvyšuje citlivost na inzulin, který hraje rozhodující roli při regulaci hladiny cukru v krvi. Odlehčuje játrům, jež by jinak neúnavně pracovala na vyrovnávání metabolismu cukru. Kromě toho mnoho věcí naznačuje, že cílené vyhýbání se jídlu stimuluje játra k odbourávání tukových zásob, což je neocenitelné zejména v případě ztučnění jater. Dále má přerušovaný půst zmírňovat zánětlivé procesy v těle – a tedy i v játrech – například tím, že podporuje produkci protizánětlivých molekul.

Důležité: Přerušovaný půst byste neměli považovat za všelék, ale za jeden z mnoha způsobů, jak podpořit zdraví, a měli byste k němu přistupovat s rozvahou a s ohledem na svůj individuální zdravotní stav.

Jaterní obklad

Chcete-li pro svá játra udělat něco dobrého, vyzkoušejte jaterní obklad. Příjemné teplo stimuluje prokrvení orgánu a pomáhá mu rychleji odstraňovat toxiny z těla. Potřebujete pouze termofoar a malý a středně velký ručník.

Malý ručník namočte do teplé vody, vyždímejte ho, přeložte na polovinu a položte si ho na játra, přímo pod žebra. Na něj položte termofoar

naplněný teplou vodou. Poté se pevně zabalte do větší ručníku a na půl hodiny se uveleďte v posteli nebo na pohovce. Během této doby zhluboka a vědomě dýchejte, abyste játrům dodali další impuls k detoxikaci.

CVIČENÍ: Jaterní posilovna

Posadte se na podložku, natáhněte nohy a roztáhněte je co nejvíce od sebe. Při nádechu zvedněte ruce nad hlavu a propleťte prsty tak, aby dlaně směřovaly vzhůru. Vydechněte a ohněte trup do strany k pravé noze. Pohled a boky přitom horní části těla na levé straně. V této pozici se játra stlačují jako houba, takže se mohou uvolnit toxiny. Vydržte v této pozici asi sedm nádechů a výdechů a pak se při nádechu vraťte do středu.

Proveďte tentýž cvik na druhou stranu. Játra se nyní zcela protáhnou, což napomáhá odvodu dříve uvolněných látek.

Opakujte desetkrát na obě strany.