

## PRYČ SE ZIMNÍM SPÁNEM, PŘIVÍTEJME JARO!

### PŘEČTĚTE SI, PROČ PEČOVAT O VAŠE JÁTRA A JAK NA JARNÍ DETOXIKACI ORGANISMU.

Na začátku března již začínáme vyhlížet první jarní den neboli jarní rovnodennost. Letos začne astronomické jaro ve středu 20. března 2019 v 22.58 hodin. Většina z nás má zimu spojenou spíše s tučnějšími jídly než zdravými čerstvými saláty. I aktivního pohybu je méně, protože nepříznivé počasí a brzká tma způsobují, že nás moc neláká jít ven běhat nebo podniknout delší procházku, to raději zůstaneme doma v teple. Naopak jaro v nás probouzí jak chuť na čerstvé zeleninové saláty, tak i chuť „vytáhnout paty z domu“. Očista celého organismu je sice nejvíce spojována s jarem, ale pečovat o svoje játra by měl každý během celého roku, protože náš organismus je škodlivými látkami zatěžován nepřetržitě ať už vlastní vinou (nezdravé stravování, stres, alkohol, kouření, nedostatek spánku aj.), tak i bez vlastního přičinění například z důvodu špatného ovzduší či pasivního kouření. V neposlední řadě jsou játra často zatěžována i příjmem většího množství léků, které řeší onemocnění, které nás v danou chvíli, bohužel někdy i během celého života, provázejí.

Játra jsou největší žlázou lidského těla o hmotnosti okolo 1,5 kg a často jsou nazývána „detoxikační továrnou“. V těle jsou uloženy v pravé horní části břicha, z větší části v pravém podžebří. Na játrech se rozlišuje větší pravý a menší levý lalok. Histologicky jsou játra složena z malých jaterních lalůčků, jejichž základem jsou jaterní buňky - hepatocyty. Játra nás nebolí, což je paradoxně jejich nevýhodou, protože nám nedokáží dát signál, že je něco v nepořádku. Tento stav většinou zjistí až lékař z jaterních testů, které se provádějí z odebrané krve pacienta. Pokud ale nejsou játra v pořádku, odrazí se to na naší celkové kondici. Ignorování zdravotního stavu tohoto životně důležitého orgánu může vést ke zdravotním komplikacím.

Játra mají v lidském organismu mnoho funkcí souvisejících zejména s metabolismem (látkovou výměnou). Mají významnou úlohu v metabolismu cukrů, uložení glukosy po jídle a její tvorba a uvolňování do krve při potřebě energie. Dále v nich probíhá tvorba a přeměna cholesterolu, lipoproteinů, bílkovin, tvorba krevních bílkovin a vitaminů (zásoby např. vitaminu B12 a vitaminů rozpustných v tucích). V játrech se tvoří žluč, která odtéká žlučovými cestami. Játra jsou rovněž významným místem jak zneškodňování látek do těla zevně přivedených – jedů, léků, apod., tak odbourávání látek vznikajících v těle, např. hormonů, amoniaku, bilirubinu.



**JAK NA TO? →**

# JAK NA JARNÍ DETOXIKACI ORGANISMU?

## 6 KROKŮ JAK PODPOŘIT ZDRAVÍ VAŠICH JATER:

- ▶ **ZMĚŇTE ŽIVOTNÍ STYL** = více sportujte, zdravě jezte, dopřejte si více hodin spánku
- ▶ **PRAVIDELNĚ SE STRAVUJTE** = jezte minimálně 5x denně menší porce
- ▶ **JEZTE ZDRAVĚ** = omezte přísun nevhodných potravin (tučné maso, uzeniny, sladkosti, fast food aj.)
- ▶ **VĚNUJTE POZORNOST PŘÍPRAVĚ POKRMŮ** = nahraďte grilování, smažení a pečení na tuku vařením ve vodě či v páře, zdravým pečením na teflonu bez použití tuku
- ▶ **HODNĚ PIJTE, ALE TO SPRÁVNĚ** = „obyčejnou“ vodu, neslazené minerální vody a čaje, rozředěné čerstvé šťávy a pokud možno se vyhněte alkoholu, omezte přísun kávy
- ▶ Podpořte tělo doplňky stravy vhodnými pro vaše játra, například **LIPOVITAN® S**.



Očistu těla lze podpořit i doplňky stravy, které obsahují osvědčené přírodní byliny, které přispívají k očistě jater. Ostropestřec mariánský je bylina dorůstající do výšky 200 cm s červenými až fialovými květy, která kvete od června do září. Plodem jsou nažky s bělavým chmýrem. Největší koncentrace aktivních látek, silymarinu, se nachází v plodu, dále pak v listech a semenech. **SILYMARIN** přispívá k ochraně jater před dopady některých škodlivin, jakou jsou alkohol, průmyslové jedy i některé léky. V odborné studii od Sallera z roku 2008 byl pozorován příznivý účinek silymarinu při denní dávce 420 mg – 600 mg.

**A POSLEDNÍ RADA NA ZÁVĚR JAK PORAZIT ÚNAVU:** Radujte se ze života, odpočívejte a „dobijte“ tělu baterky. A když jeden večer zhřešíte nezdravým jídlem či sklenkou vína, nemějte výčitky, svůj malý hřích si užijte a druhý den zkuste vynechat pití alkoholu a vyrazit třeba na výlet do přírody.