



INOSITOL

Léčitel radí, jak na údržbu jater

VYLAĎTE SVÁ JÁTRA (2. ČÁST)

V minulém vydání časopisu jsem nastínil, že se v listopadu pobavíme o jednotlivých **ZMÍNĚNÝCH DOPLŇCÍCH** a zkusíme se hlouběji podívat na jejich **POZITIVA** i **VLASTNOSTI**, které se do určité míry mohou **PROLÍNAT A NÁSOBIT** při aplikaci více těchto potravních doplňků v průběhu stejného dne.

KOKOSOVÝ OLEJ – ZDROJ ENERGIE

Kokosový olej lze používat za normálních okolností do objemu cca 4 polévkových lžic denně (30–40 g). Na uvedené množství je možné vystoupit po určitém návyku. U určitých zdravotních problémech se může jednat i o jediný užívaný tuk. Zde upozorním na jedno mírné negativum – větší dávky kokosového tuku výrazně urychlují činnost štítné žlázy a je tedy možné si vyvolat úzkostné stavy. Ty ovšem po jeho vysazení velice rychle odezní. Člověk si tedy musí najít svou ideální dávku.

KOKOSOVÝ OLEJ

- je složen převážně z nasycených mastných kyselin s krátkým nebo středně dlouhým řetězcem (asi 45 % mastné kyseliny laurové, dále kyseliny kaprové, kaprylové a myristové aj.), které v těle působí jako antioxidanty, obsahuje také kyseliny s antimikrobiálním efektem, které likvidují infekční mikroorganismy – působí proti virům, plísním a bakteriím (efektivní při léčbě infekcí, kandid, herpesů apod.), a velké množství vitamínu E;
- neusazuje se v těle, tráví se pomaleji než sacharidy, a tak dodává energii postupně, pomáhá při diabetu, poruchách štítné žlázy, při léčbě podvýživy, má příznivý účinek na trávení a absorpci živit, na prevenci v boji proti infekčním a degenerativním onemocněním, povzbuzuje imunitu, podporuje hojení ran, pomáhá vyrovnat výkyvy hladin krevního cukru (glykemii), díky obsahu kyseliny laurové pomáhá snižovat hladinu tzv. zlého cholesterolu, pomáhá při redukci váhy – k nastartování hubnutí se doporučuje užívat 2–4 lžice oleje denně (během jídla nebo před jídlem);
- díky obsahu nasycených mastných kyselin je odolný proti oxidaci – žluknutí, je velmi vhodný na smažení a pečení;

LECITIN – POMÁHÁ ZLEPŠIT PAMĚŤ

Další látkou byl v předchozím vydání zmiňovaný lecitin a na něj navazující vitaminy

LECITIN

- nezbytný pro mnoho tělesných funkcí – pomáhá vytvářet buněčné membrány a usnadňují transport tuků a živin z/do buněk, podporuje reprodukci a vývoj plodu i dítěte, nezbytný k udržení zdravých jater, žlučníku a srdce;
- stavební součástí nervové tkáně, pomáhá zlepšovat paměť u nemocných s Alzheimerovou chorobou nebo v prevenci vrozených defektů nervové trubice, při zvyšování výkonu ve vytrvalostních sportech a léčení nervových tiků a záškubů, vyvolaných antipsychotickými léky;
- snižuje cholesterol, lze podávat jako lék proti rakovině

skupiny B, konkrétně cholin a inositol. Tyto dva vitaminy lecitin přímo obsahuje. Pokud se týká samotného lecitinu, ten vykazuje spoustu zdravotních výhod a jeho pravidelné užívání prokazatelně nemá žádná rizika. Lecitin v prášku lze běžně koupit a dá se brát v dávce až 10 g denně. Zde bych doporučil používat lecitin nesójového typu, například slunečnicový nebo vaječný,

kteří jsou sice dražší, ale obcházejí problematiku genetické modifikace sóji. To, zda sója je či není geneticky modifikovaná, si běžný smrtelník není schopen ověřit, musí tedy věřit, že jde o geneticky nemodifikovaný lecitin. V dnešní době bych otázku víry (vztaženo ke kvalitě potravin v ČR) raději posuzoval dle hesla: „Důvěřuj, ale prověřuj!“

CHOLIN A INOSITOL – OPRAVÁŘI JATERNÍCH FUNKCÍ

Tyto vitaminy patří k jedněm z nejlepších opravářů jaterních dysfunkcí. Hlavně cholin je schopen v denní dávce 1–3 gramů efektně a víceméně se 100 % zárukou zlepšit jaterní funkce v průběhu 30 dnů. Opět ale musím upozornit na jedno dílčí riziko, které se netýká geneticky zdravých jedinců s játry poškozenými lihem nebo chemií, ale jež se může projevit u osob s genetickou poruchou s názvem MTHFR. Ta není medicínsky takřka zmiňována, a přesto je v naší populaci poměrně častá. A je – bohužel – dědičná. Při této poruše dochází ke špatné methylaci. Konkrétně cholin je dárce methylů. Postižení jedinci, jichž se v naší populaci vyskytuje cca 20 %, si tedy mohou vyššími dávkami cholinu vyvolat stavy úzkosti, které poměrně snadno eliminují jeho vysazením, případně dodáním vitamínu B3 niacinamidu, jež methylaci výrazně blokuje. S ohledem na výše zmíněné by měly být ve střehu především osoby, které mají zjištěnu vyšší hladinu homocysteinu, což je v podstatě signalizace špatné methylace.

POZNÁMKA AUTORA

Cholin a inositol lze zakoupit jako potravní doplněk i v čisté variantě, v ČR bohužel není běžně dostupný, takže je třeba zapátrat v zahraničí. V našich podmínkách je dostupný přípravek Lipovitan, varianta s cholinem a inositolem. Pozor ale – Lipovitanů je více druhů a cholin a inositol obsahuje jen jeden z nich, je tedy potřeba pozorně prostudovat informace na obalu. Tohoto Lipovitanu je možné užívat 7 tablet denně, jedno balení by mělo stačit na zhruba měsíční kúru, která určitě stav jater výrazně zlepší.

CHOLIN (VITAMÍN B11)

- podílí se na využití tuků a cholesterolu, zabraňuje jejich hromadění v organismu a vytváří ochranu jater před poškozením alkoholem, toxiny a léky, zajišťuje přepravu tuků do buněk, je také stavební látkou pro acetylcholin, který je hlavním přenašečem nervových vzruchů do mozku a do nervosvalové ploténky, společně s vitamínem B může upravovat špatně trávené;
- při jeho nedostatku vzniká nefritida (zánět ledvin), zvyšuje se krevní tlak i hladina cholesterolu LDL, dochází k zánětu jater, objevuje se snížená snášenlivost tuků, nervosvalové poruchy, žlučové kameny. Pomocí cholinu lze upravit vysoký tlak, zlepšit spánek, mizí i otoky a oční poruchy;
- nedostatek se také projevuje zhoršenou schopností soustředění, zapomnětlivostí, bolestí hlavy, vysokým krevním tlakem, poruchou paměti (krátkodobě i dlouhodobě) zánětem ledvin, zánětem jater, vysokým cholesterolem nevolností, hučením v uších, hučením srdce, zácpou;
- bohatým zdrojem jsou vaječné žloutky, játra, mozeček, srdce, ledvinky, obilné klíčky, mléko, lecitin ze sójového oleje, pivovarské droždí, listová zelenina, burské oříšky
- užívání vysokých dávek (10 g denně) způsobuje tělesný zápach po rybách a poruchy srdečního rytmu, nechutenství, bolest svalů;
- v běžné stravě je cholinu dostatek, vyšší nároky na potřebu vznikají při vystavení dlouhodobému psychickému stresu, nadměrným nárokům na paměť či při konzumaci tuhých tuků.

INOSITOL (VITAMÍN B8)

- méně známý vitamin skupiny B s protirakovinným účinkem; kromě jiného působí proti vzniku rakoviny prsu a prostaty;
- vitamin mládí, vitality a zdraví, významný antioxidant, působí proti volným radikálům, má i mnoho dalších příznivých účinků;
- nachází se přímo v buněčných membránách (srdce, mozku, kostech, svalech i pohlavních orgánech, v oční čočce), podílí se na metabolismu mastných kyselin a cholesterolu, zabraňuje jejich ukládání v játrech;
- působí proti stárnutí buněk, pomáhá předcházet vzniku civilizačních onemocnění – cukrovce, rakovině, vysoké hladině cholesterolu atd., zmiňuje potíže související s klimakteriem, významně chrání játra u nemocných žloutenkou; podporuje chuť k jídlu, zabraňuje žaludečním potížím, tvorbě větrů, odstraňuje zácpu, je účinný při léčbě lupénky a ekzémů;
- tělo si ho neumí v dostatečném množství vytvořit samo, je nutné ho přijímat potravou;
- doporučená denní dávka není přesně stanovena (pro dospělého člověka se jako preventivní dávka doporučuje 1 gram/den), potřebu zvyšuje pití kávy, alkoholu a užívání antikoncepčních přípravků

OSTROPESTŘEC SILYMARIN – PODPORUJE IMUNITNÍ SYSTÉM

Nejlepší – a světově uznávanou – léčivkou na játra je ostropestřec, respektive látka v této bylině obsažená s názvem silymarin. Z ostropestřce jsem v jednom minulých vydání RPN č. (7/2010) zmiňoval kašičku, kterou lze připravit takto: čerstvé semeno rozdrtíme v mixeru nebo tříštivém kávomlýnku a okamžitě smícháme s ostropestřcovým nebo olivovým olejem na tuhou kaši. Tu uchováme v ledničce a po postupném nájedzu můžeme užívat polévkovou lžící kaše až 3x denně. Zhruba po 3–4 týdnech doporučuji udělat kratší pauzu, aplikace je ale možná i dlouhodobě. Ti, kterým kašička nechutná, nebo se nechťejí s její přípravou „patlat“, mohou zakoupit v lékárně silymarin v tabletách (konkrétně Silymarin 140 od firmy Generica), kterých lze užívat v intenzivní kúře 6 tobolek denně po dobu 3 týdnů. Pak je bezpodmínečně nutné přípravek na dobu nejméně 1–3 týdnů zcela vysadit. Při takto vysokém dávkování není dlouhodobé užívání bezpečné a rozhodně je nedoporučují!

OSTROPESTŘEC MARIÁNSKÝ

- ovlivňuje správnou činnost gastrointestinálního traktu, působí protiektivně jak na játra, tak i na žlučník, stimuluje tvorbu a vylučování žluče;
- silymarinový komplex má tzv. hepatoprotektivní účinek – chrání játra od všech škodlivin, má čisticí a detoxikační účinek, přispívá ke snížení cholesterolu a cukru v krvi a tím, že odstraňuje toxiny z krve, má i antioxidační účinek a podporuje imunitní systém;
- pro jeho čisticí charakter lze ho použít i u chronických otrav či snížené funkce jater

SCHIZANDRA ČÍNSKÁ A CHANČA PIEDRA -STIMULUJÍ A ČISTÍ ORGANIZMUS

Jako poslední byly v článku zmíněny bylina schizandra čínská a čaj Chanča Piedra, které výrazně stimulují a čistí organismus, a proto se určitě vyplatí je při problémech s játry vyzkoušet. Schizandra čínská jsou malé černo-červené kuličky podobné sušeným borůvkám s celkem výraznou specifickou chutí, které není před konzumací třeba nijak upravovat. Stačí je pouze rozkousat, polknout a zapít vodou. Obvyklá dávka se pohybuje v rozmezí 1–3 g, přičemž na 1 g připadá cca 10 sušených plodů. Obvykle je vhodné rozdělit denní dávku do tří dílčích dávek, které přijímáme v průběhu dne.



SCHIZANDRA

- silný a účinný adaptogen (= rostlinná droga vhodná pro zvýšení odolnosti organismu);
- vhodná pro navození pocitu pohody, vyvážení stresu a přísun energie, její plody pomáhají na dlouhých cestách, které vyžadují soustředění, pomáhá lidem trpícím chronickým únavovým syndromem;
- v čínské medicíně jsou plody využívány na zvýšení síly a chuti k milování, funguje i jako omlazující kúra pro ledviny, které jsou důležitě pro potenci u mužů; je využívána i při těžkém poškození jater (napadení hepatitidou), u diabetiků normalizuje hladinu cukru v krvi;
- doporučené dávkování: 1 sušený plod / 1 kg tělesné hmotnosti (množství lze snížit o 30 %), překročení dávky vede až ke ztrátě požadovaného účinku, u některých jedinců vyvolává průjem, maximální doporučená denní dávka je 15 g. V těchto dávkách lze schizandru užívat i 100 dní, účinky jsou ale znatelné už po pár týdnech. Sušené plody je nutno poctivě rozkousat.
- užívání schizandry by měly zvážit jedinci trpící horkostí plic a těhotné a kojící ženy.

Chanča piedra je čaj z natě této byliny, při kúře se používá 1–2 polévkové lžice natě svařené v 1 l vody (vaří se cca 5 minut). Tato dávka se pije ve třech dílčích dávkách během dne. Čaj lze užívat dlouhodobě, nemá žádné vedlejší účinky.

CHANČA PIEDRA

- tzv. drtící kamenů se používá ve fytoterapii zejména při urologických obtížích – je močopudná, má schopnost rozpouštět močové kameny. Působí na uvolňování hladkého svalstva, má analgetické a protizánětlivé účinky, lze ji využít při zánětu močového měchýře, jater a ledvin, při pohlavních onemocněních, ale i při běžných střevních infekcích, při menstruačních bolestech;
- je vhodná pro detoxikaci, pozitivní účinky byly prokázány u nemoci, jako jsou žloutenka a malárie. Chanča Piedra zabíjí viry, zvyšuje funkci jater, pomáhá správně trávit tuky (odbourávání tuků z jater) a snižuje cholesterol;
- snižuje hladinu cukru v krvi a krevní tlak, pomáhá i při chřipce – zabíjí bakterie i viry a snižuje záněty a horečku. Pro mírné projevové účinky lze užít při zácpě. Prokázána schopnost zpomalovat nebo zastavit rakovinné bujení. Podporuje zvýšené vylučování kyseliny močové, vhodná pro lidi trpící dnou a reumatickým onemocněním kloubů.
- pozor – Chanča Piedra není vhodná pro těhotné ženy, diabetiky a jedince se srdečními problémy. U mužů snažících se o potomky je doporučena konzultace s lékařem.

ZÁVĚR

Na jedna játra snad bohatě dost! Tak vyzkoušejte, co se vám bude líbit. Uvidíte, jak vaše smutná játra budou zase veselá.

UPOZORNĚNÍ

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.

Jaroslav Zajíček
léčitel – Poděbrady
tel.: 603 248 832
e-mail: zdravi@zdravi-az.cz
skype: j.zajicek, zajicek.samos
www.zdravi-az.cz

