



*Nejsou vaše játra veselá? Vyladte je!*

## JÁ RÁD JÁTRA, TY RÁD JÁTRA...

*Ne každý orgán má pro **SPRÁVNÉ FUNGOVÁNÍ** lidského těla takový význam jako játra. A přesto se k nim chováme doslova **MACEŠKY**. Jde to ale i jinak – mimo jiné s **POMOCÍ BYLINNÝCH ČAJŮ**.*

Oblíbený jazykolam, užitý v titulku, jsme používali velmi často v mládí, s vyšším věkem na něj většina z nás zjevně zapomněla. Lidé si to možná nemyslí, ale vzhledem k tomu, že komunikuji s obrovským množstvím klientů, zjišťuji s údivem, že svá játra nemá rád skoro nikdo.

### UDRŽUJTE SVŮJ FILTR ČISTÝ

Pokusím se přirovnat funkci jater ke koníčku, oblíbenému v mnoha českých domácnostech – akvaristice. Naprostá většina lidí chápe, že pokud se nebude dobře starat o perfektní čistotu vody v akváriu - nebu-

de pravidelně čistit a udržovat filtr, voda se během krátké doby silně kontaminuje odpadními látkami a rybičky začnou plavat „znak“.

Zde se nabízí analogie s funkcí jater v těle. Játra jsou vlastně filtrem „v akváriu“, s tím rozdílem, že nečistí vodu, ale krev. Pokud se o tento filtr nebudeme perfektně starat, dojde k intoxikaci organismu. V tomto případě sice nepochcípají rybičky, ale člověk (a jeho tělo) může dopadnout velmi špatně. V lepším případě se to odbyde běžnými problémy, jako jsou například vysoká hladina cholesterolu, vysoký tlak, špatný krevní obraz, „oblíbené“ žlučnickové kameny či

žlučnickové koliky (o nichž si ti, kteří je už poznali, myslí, že nic „lepšího“ nezažili). V horším případě pak nastane zežloutnutí, kdy výrazným varováním je především zežloutnutí očního bělma a vytvoření kruhů pod očima, které já nazývám „soví oči“. Uvedené varovné příznaky - zežloutnutí, vysoký cholesterol apod. - nikdy nepřehlížejte! Naopak, okamžitě si nechte udělat buď u svého lékaře, nebo (jako samoplátci) přímo v nejbližší laboratoři kompletní jaterní testy. Pokud čísla nevycházejí optimálně, starejte se o svá játra jako nikdy předtím. Člověk by totiž měl mít svá játra raději, než další orgány svého těla.

## „BUĎTE ŠTASTNÁ, MOJE JÁTRA!“

Jak nejlépe zjistíme špatnou funkci jater? Je to velmi jednoduché! Játra jsou veselý orgán. A ten, kdo je má v pořádku, má stále dobrou náladu. Ne nadarmo platí úsloví „žlučovitý dědek“, je to synonymum pro člověka se špatnou funkcí jater. Pokud jsme trvale ve stresu, neustále naštvání a nejrůzněji bychom se na všechno „vykašlali“, dostávají naše játra pořádně zabrat. Naopak – pokud nás život baví, jdeme jím lehce, s nadhledem a ze všeho máme legraci, pak to našim játrům vyložené prospívá. Pohled na naši utrápenou společnost říká, že druhá skupina lidí je tady v minoritě. Majoritní většina se paradoxně nesnaží o obveselení svých jater, ale řeší své problémy nesmyslnou a nadbytečnou medikací, kterou hodně lékařů podporuje a doporučuje. Ti, co k lékařům nejdou, zamíří do pohostinství, kde „léčí“ svá játra lihmem. Další nemalá část populace se věnuje přejídání, protože jim to dává jakýsi podivný pocit uspokojení.

Všechny výše uvedené „bohulibé“ činnosti ovšem zásadním způsobem likvidují funkci jater a radikálně zhoršují jejich stav. To se okamžitě projeví zhoršením činnosti dalších orgánů – dostaví se například problémy s vylučováním (mohou to být zácpy nebo průjem). Nejdůležitější však je, že člověk není v dobré psychické kondici. (Dovolil bych si dokonce použít výraz, že mu z toho všechno pěkně „hrabe“.) A řeší

to další medikací – tentokrát psychofarmaky, lihmem nebo přejídáním. Bludný kruh se tak uzavírá.

### NEJEN PRO NOVÁČKY

Z výše uvedeného jasně vyplývá, že není třeba zvláštního pozorovacího talentu, abychom zjistili, že problém s játry má vlastně skoro každý.

V předchozích ročnících časopisu Recepty prima nápadů jsem v této rubrice probíral očistu jater (RPN č. 2/2010) a údržbu jater pomocí kašičky z ostropestřce mariánského (RPN č. 7/2010). Tyto články ocenila řada čtenářů.

Tentokrát si popíšeme několik možností údržby jater vhodných i pro ty jedince, kteří nepřístupují ke svému zdraví právě neaktivněji a jsou ochotni maximálně tak polykat nějaké pilulky, snížit se k popíjení bylinného čaje a užívání bylinných přípravků, které evidentně mají horší chuť než „balantinka“, případně jsou ochotni nepatrně upravit svou stravu.

### ALKOHOL A TUK? PROČ NE?

Pokud se týká stravy – již jsme si řekli, že přejídání a požívání alkoholu játrům neprospívá. I když – tvrdit, že ideální je naprostá abstinence, je také holý nesmysl. Například střídání konzumace suchého červeného, vysoko tříslového archivního vína při problémech s trávením spíše pomáhá.

Ztuchnutí jater a problémy s nimi řeší mnoho lékařů doporučením vynechat tuky. To však odporuje zdravé logice – játra pro svou činnost některé tuky nutně potřebují. Největší problémy s játry nevyvolává kvalitní tuk, ale obilí, které má - z pohledu jater - mimořádně špatné vlastnosti a v kombinaci s přepáleným tukem dělá s tímto orgánem opravdové „divy“. Jejich razantní omezení játrům vyložené prospívá. Velmi jim také pomáhá – s ohledem na množství lecitinu a cholinu, které obsahuje – i taková „kontroverzní“ potravina, jakou jsou vajíčka. Důležité však je, v jaké úpravě je konzumujeme. Rozhodně to nebude dokrupava až dočerna připravený hemenex! Polotekutá míchaná vejce přichystaná na kvalitním domácím másle, a přirozeně bez pečiva, patrně nikomu větší problémy dělat nebudou.

Z již uvedeného plyne, že by člověk měl vyhledávat potraviny s vysokým obsahem lecitinu, cholinu a inositolu. Cholin a inositol patří k vitamínům skupiny B a mají na činnost jater mimořádně pozitivní vliv.

### POMOHOU BYLINKY A ČAJE

Pochopitelně existuje řada dalších možností, jak za pomoci stravy játra vyčistit a silně jim ulevit. Přitom je třeba mít na

## PRVNÍ POMOC PRO ŠPATNĚ FUNGUJÍCÍ JÁTRA

- kašička z ostropestřce mariánského, příp. čistý silymarin
- lecitin, cholin a inositol
- schizandra čínská (čaj nebo plody)
- čaj chancapiedra

paměti, že játrům primárně vyhovuje hořká a kyselá chuť, které v základě nejlépe regenerují.

Pro ty, kdo nechtějí příliš měnit své stravovací návyky, ale jsou alespoň ochotni přijímat nějaké byliny, případně popíjet čajky, zopakují již dříve uvedenou konzumaci ostropestřce mariánského v podobě kašičky. Ta obsahuje slušné množství silymarinu, který patří mezi zjevně nejlepší léčebné prostředky na játra. Silymarin lze zakoupit i v čisté podobě v lékárně, jeho užíváním se játrům velice silně uleví.

Další bylinný prostředek představuje schizandra čínská, kterou lze užívat buď formou čaje, nebo přímo rozkousat léčebné množství plodů, spolknout a lehce zapít vodou.

Z čajů lze vyzdvihnout málo známý druh chancapiedra (český název je lomikámen), který nejenže játrům velmi pomáhá, ale je dokonce schopen likvidovat pevné usazeniny v játrech a ledvinách (i když určitě ne tak rychle, jako chirurgický zákrok). Užívání výše popsaných prostředků velmi jemnou a neinvazivní formou játra neustále regeneruje a de facto čistí náš „filtr v akváriu“. Díky tomu budou naše játra stále veselá a snad každý, kdo jde dnes naštváný světem, bude mít více elánu a energie.

*V příštím vydání časopisu probereme do hloubky účinky a dávkování uvedených doplňků a bylin a pokusíme se vysvětlit, jak lze - v řádu přibližně 30 dnů - zlepšit, nebo dokonce srovnat špatnou činnost jater (jejichž poškození je potvrzeno jaterními testy).*

### 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

