

Potrava pro játra.

Na úvod několik otázek :

1. Kolik váží játra ?
2. Jsou játra největším vnitřním orgánem ?
3. Zodpovídají játra za všechny metabolické funkce a chemické procesy v těle ?
4. Vylučují játra žluč potřebnou k trávení ?
5. Způsobuje alkohol poškození jaterní tkáně ?
6. Neutralizují játra poškozené potraviny a farmaky ?
7. Má snížení detoxikační funkce jater vliv na barvu moče ?
8. Mohou být játra skladištěm ?
9. Je gastroenterolog a hematolog odborníkem na hepatitidu ?

Játra jsou filtr, přes který přechází většina jedů a nebezpečných chemických látek jako je etylalkohol. Pesticidy a některé léky. Na jejich neutralizování musí játra vynaložit obrovskou námahu a mohou se při tom také poškodit. Proto uděláme nejlépe. Když se budeme těmto látkám vyhýbat. Tím budeme játra více chránit a zaměříme se na potraviny, které ulehčují detoxikační činnost jater. Jsou to některé druhy zeleniny a ovoce, jako na příklad hroznové víno, cibule, ředkvičky, artyčoky, čekanka, kyselé zelí a také ovoce jako jsou slivky, třešně, jablka, a také potravinové doplňky, kde je více vitaminů B6, B12 a kyseliny listové. Na příklad velmi prospěšná pro očistu jater je kustovnice čínská a lékořice.

Za většinu chorob jako je hepatopatie, hepatitida, cholelitiáza, cirhóza a žlučnickové problémy je zodpovědná potrava. Některé potraviny pomáhají funkci jater zlepšovat, zatímco jiné ji zhoršují a někdy mohou z dlouhodobého hlediska způsobit úplné selhání jater. Mezi nejškodlivější složky stravy patří alkohol, umělé tuky, živočišné proteiny a všechny průmyslové a mléčné výrobky.

Co najdeme za informace na internetu :

Játra jsou skutečnou továrnou, kde podle vědců probíhá každý okamžik asi 500 chemických reakcí. Žádná činnost organismu ani jednotlivých orgánů se nemůže konat bez spoluúčasti jater, žádný působek v těle (enzymy, hormony..) nemůže vzniknout nebo působit bez účasti jater. Jinými slovy, bez funkce jater nemůže existovat funkce organismu, neboli funkce organismu je obrazem funkce jater!" napsal pan Ing. Jiří Janča ve svém Herbáři.

Játra velmi zatěžujeme současným uspěchanými stravovacími návyky, jako jsou tučná a smažená jídla, bílá mouka, bílý cukr, alkohol, špatné ovzduší, chemické léky. Dalšími příčinami jaterních potíží jsou různé druhy otrav, virová (infekční mononukleóza - EBV, žloutenka) či bakteriální onemocnění.

ONEMOCNĚNÍ JATER:

Prvním stupněm onemocnění jater je steatóza neboli ztučnění, to vzniká tehdy když jaterní buňky nejsou schopné přiliv alkoholu, léků či tuků kompenzovat. Poznáme to podle barvy naší moče. Je zbarvená do žlutá. Druhým stupněm je cirhóza, jenž vzniká jako výsledek dlouhodobého zánětu. Játra jsou velmi důležitá při srážení krve. Pokud jsou oslabená či postižená cirhózou, je obvykle srážlivost snížena a může se to projevovat krvácením dásní či snadnou tvorbou modřin. Zde je barva moči již žlutohnědá až tmavá. To je již vážný varovný signál.

JAK JÁTRA POSÍLIT:

Mezi skvělé podpůrné a léčivé bylinky při onemocnění jater jsou: kustovnice čínská, zeměžluč, kořen pampelišky, lékořice, Aloe Vera Gel, ostropestřec mariánský, vlašovičník, měsíček lékařský, kořen hořce žlutého. Tyto bylinky užíváme buď jako odvar nebo si můžeme koupit ve formě zpracované tinktury, nebo tekutiny.

Ostropestřec mariánský si můžeme pořídit ve formě oleje (lisovaného za studena ze semen), což považují za unikátní lék.

Kořen hořce žlutého se užívá 2 x denně na špičku nože podrceného kořene, je to i naprosto spolehlivý prostředek při pálení žáhy.

Při krizi je výborné užívat 3 x denně odvar z kořene rybízu a to po dobu 14 dní a 2 x denně si dávat na oblast jater obklady z tvarohu smíchaného s rozdrčenou cibulí.

Velmi oblíbeným a účinným prostředkem je šťáva z hlávkového zelí, čerstvého nebo i kysaného.

Převařením se ze zelí většina důležitých látek ztrácí, ale kysáním se výborně konzervují. Jaterní tkáň výborně posiluje a regeneruje černá ředkev. Také kroupy (ale ty veliké číslo 10, které se dávají do jelit) jsou přirozeným lékem na všechny jaterní potíže, proto by se měly často konzumovat. Kroupy se ale vaří tak, aby nebyly suché a bylo tam dosti „šlamu“. Pak konzumujeme po lžících celý den

PÁR TIPU K PROČIŠTĚNÍ:

Jaterní onemocnění vyžadují přísné dietní opatření

- Žádné vepřové a hovězí maso, uzeniny a jiné tučné masa
- Vyloučit všechny umělé tuky
- Omezit kravské mléko ani jogurty, sýry
- Omezit všechny výrobky, které mléko obsahují, kromě kvalitního tvarohu
- Vyloučit smažené a pečené pokrmy
- Zcela vyloučit alkohol a kávu, omezit chemické léky
- Snížit užívání soli na desetinu
- Neužívat balenou vodu

Tyto pokyny je nutno přísně dodržovat.

Při jaterní očistě je dobré jíst syrovou stravu a pít zeleninové šťávy a doplňovat je výše uvedenými bylinnými čaji či tinkturou. Třikrát týdně si můžeme dopřát ovesnou koupel. Připravíme si ji tak, že 1 kg ovesných otrub rozmícháme v kbelíku a směs přidáme do vody ve vaně. Koupeme se asi tak 20 minut.

Dále je nutné upravit pitný režim. Osvědčuje se pít bylinného čaje jeden litr denně z třezalky a můžeme střídat s kopřivou. Výborný čaj je z Aloe květů označený jako Aloe Herbal Tea. Denně vypijeme 1,5 litru čaje. Střídáme denně dva čaje tak, abychom vypili tři litry za den. Není to zase taková hrůza, protože 2 až 4 skleničky ráno, dvě dopoledne, dvě odpoledne a dvě večer. Ty tři litry je spodní hranice při řešení nějakého problému.

Ráno začínáme pitím Aloe Vera Gelu v množství 50 ml, nebo Aloe Berry Nektaru. Osvědčilo se tyto dva nápoje průběžně střídat. Následuje čištění ústní dutiny dobrou pastou aloe s propolisem. To má také vliv na pročistění jater, protože tuto zubní pastu nevyplivujeme, ale pročistujeme hrdlo kloktáním. A že se ten propolis dostane až do jater je velmi prospěšné. Následuje vypití dva šálky čaje a před snídaním bereme tabletu Lycia, Garlic Thyme a Bee Pollenu. Lycium je značně protizánětlivé a očišťuje zanesená játra, česnek s tymiánem působí blahodárně na játra a včelí pyl je super výživou pro regeneraci jater.

Následuje snídaně, která bude bohatá a pestrá. Budou zde 2-3 kusy ovoce, zelenina a na příklad mísa dobrého musli z ovesných vloček, rozinek, oříšku, kokosu, lněného nebo dýňového oleje. Při větších obtížích bereme před obědem B12 Plus, kde je i kyselina listová. Také asi ½ hodiny před jídlem bereme dávku pití Aloe Vera Gelu. Tento gel posiluje všechny obranné síly a tak působí proti infekci. Má také dobré účinky právě na metabolismus. Rychle zbavuje tělo toxinů a jedů, snižuje hodnotu LDL a odbourává ukládání cholesterolu v játrech. Také snižuje zvýšenou hladinu homocysteinu v krvi. Proto je důležité i dávkování pití aloe vera gelu, které nemá klesnout pod 80 ml za den. Důležité je také dávkování v čase 6/6/6/6 hodin. Podobně se dávkovalo i u penicilinu a jiných léků. Tělo potřebuje každých 6 hodin novou dávku, podobně jako jídlo.

Tato očistná kúra je mnohým příjemnější, než léčení pomocí interferonu nebo ribavirinu, které mají vedlejší účinky. I zde trvá léčení 6 až 12 měsíců.

Vrátíme se zpátky k našim otázkám. Tak játra jsou největším vnitřním orgánem a váží 1,5 kg. Játra dovedou ve svých skladech opravdu skladovat mnoho důležitých živin pro naše tělo. Musí ale také skladovat mnoho smetí a toxických látek. Jsou tak sklady chemických látek a zvláštní komnaty pro sklad hliníku, olova, kadmia, rtuťi a arsenu. To jsou nejhorší toxické látky pro organismus. V těchto skladech by mohly být uloženy užitečnější produkty....

O potravinových produktech najdete více informací na www.aloe-gel.cz nebo na www.aloeveragel.cz