

## **Důležitá játra**

Játra jsou jeden z nejdůležitějších orgánů lidského těla. Anglický výraz pro játra "liver" je odvozen ze slovesa "to live", což znamená "žít". Játra zpracovávají živiny včetně tuků a neutralizují a detoxikují četné látky - chemické příměsi potravy, léky, drogy a alkohol.

...máte potíže se žlučníkem

Žlučník pomáhá játrům vypořádat se s přijatou potravou. Hlavní roli při vzniku žlučnickových kamenů hrají změny ve složení žluči. Žluč se může tak zahustit, že se cholesterol vysráží do krystalků, které jsou základem pro vznik kamenů. Podle statistiky 15-20 % populace trpí žlučovými kameny, přičemž u žen to je 3-4krát častěji než u mužů.

Léčivé účinky potravin

- Sójová strava působí preventivně proti žlučovým kamenům. Některé pokusy dokonce potvrzují domněnku, že již vzniklé žlučové kameny napomáhá rozkládat. Tato strava je vhodná i při onemocnění jater, žaludku, slinivky a střev.

- Často podávaná jídla připravená z ječných krup jsou přirozeným lékem na všechny jaterní potíže.

### **Dobrou chuť Krupoto**

200 g krup, 150 g zeleniny (mrkve, celer, petržel, květák apod.), 1 vejce, 1 lžíce oleje, 1 větší cibule, 2 stroužky česneku, majoránka, drcený kmín, sůl

Propláchnuté kroupy uvaříme dopoloměkka. Zeleninu nakrájíme na menší kousky a uvaříme doměkka. Kroupy i zeleninu umeleme nebo rozmixujeme, přidáme vejce, na oleji zpěněnou cibuli, prolisovaný česnek, koření a sůl. Směs promícháme a buď upečeme v zapékací míse, nebo z hmoty tvoříme placičky, obalíme je ve strouhance a smažíme dozlatova. Podáváme se zeleninovým salátem.

- Vysoký obsah karotenu předurčuje mrkev jako pomocný lék při chorobách jater, po žloutenkách a zánětech trávicího traktu.

- Přísloví, které zcela objasňuje všestranně léčivé účinky česneku zní: "Kdo nemá česnek pod postelí, bývá často nemocný." Česnek pozitivně povzbuzuje činnost jater a žlučníku.

- Proti žlučovým kamenům je možné použít i křen. Vezměte 1 polévkovou lžici nastrouhaného křenu a smíchejte ho s jednou lžící octa a medu. Tuto směs užívejte pokud možno denně na lačný žaludek.



- Pravidelná konzumace jablek pomáhá léčit choroby jater a žlučníku včetně žlučových kamenů.
- Jahody se doporučují jako podpůrný prostředek při žlučnickových a jaterních potížích. Lidové léčitelství o nich říká, že "čistí krev a střeva".
- Dobrým prostředkem k vylučování žluči z těla je směs šťávy z citronu a červené řepy, smíchaných ve stejném poměru. Sklenice této šťávy denně dokáže "vyčistit" žlučové cesty.
- Obdobně působí i směs připravená ze stejného množství medu, olivového oleje a citronové šťávy. Užívejte 1 lžici před spaním.
- Do stravy je třeba více zařazovat koření podporující trávení - kmín, majoránku, saturejku a koriandr. Lidové léčitelství v případě záchvatu doporučuje lžičku mletého kmínu s majoránkou rozmíchat v malém množství horké vody a vypít, za hodinu můžeme případně zopakovat.
- Indické koření kurkuma má blahodárny účinek na játra, napomáhá lepšímu trávení tuků a snižuje riziko vzniku problémů se žlučnickovými kameny.
- Již po staletí se v lidovém léčitelství používá máta peprná při léčbě trávicích a jaterních potíží. Mátový čaj může být pomocným lékem při léčbě žlučových kamenů.
- Oblíbený čaj z heřmánku podávaný denně napomáhá při léčbě žlučnickových kamenů. Připravuje se tak, že dvě lžičky usušených květů přelijeme 1 l vařící vody a necháme 15 minut vyluhovat pod pokličkou.

## **Bude vás zajímat**

### Ostropestřec mariánský

Ostropestřec mariánský se užívá k léčení již od antického Řecka a Říma. Bylo o něm napsáno více než 300 vědeckých prací, které potvrzují příznivé účinky této rostliny, především při léčení jaterních onemocnění. K léčebným účelům se používají semena. Ostropestřec posiluje činnost jater, podporuje regeneraci jaterních buněk a snižuje hodnoty cholesterolu, což zmenšuje i možnost vzniku kamenů. Užíváme denně ráno i večer po 15 semenech ostropestřece, které rozkousáme a vydatně zapijeme. Složky ostropestřece totiž nejsou dobře rozpustné ve vodě, takže v čaji připraveném z jeho semen je obvykle málo látek chránících játra.

Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

- Vitamin C je důležitý pro svou schopnost snižovat hladinu žlučového cholesterolu, a tím i vzniku kamenů.



- Velký léčebný význam mají i vitaminy skupiny B.
- Pro člověka se žlučovými kameny je vhodné zvýšit příjem vlákniny. Vláknina má mimo jiné schopnost vázat žlučové kyseliny. Odstraňuje je tak z organismu a zabraňuje jejich nadměrné koncentraci ve žlučníku
- Lecitin je látka, která se tvoří v játrech. Lékaři je někdy předepisován k léčbě cholesterolových žlučových kamenů. Každý, kdo je náchylný k tvorbě žlučových kamenů, by měl užívat lecitin. Jeho bohatým zdrojem jsou lněná semínka.

## **Dobrou chuť**

Lněná semínka pro zdraví

Z výživných lněných semínek můžeme připravit čaj, a to přelitím 1 lžičky semínek šálkem vařící vody. Necháme 10 minut louhovat a pak pijeme i se semínky.

- Křupavá lněná semínka připravíme, když je opražíme. Vložíme je na suchou pánev a přikryjeme pokličkou. Lehce pánví pohybujeme, až semena zezlátnou. Můžeme je přidat do jogurtu nebo spojit s medem a konzumujeme je pokud možno každý den.

- Drcená nebo mletá lněná semínka používáme do pečiva nebo při přípravě obilných kaší.

## **Rady na závěr**

Úprava stravy! Chcete-li se uchránit před žlučníkovými potížemi, snižte množství živočišných bílkovin a cukrů a zvyšte podíl zeleniny a ovoce. Nedoporučuje se konzumace živočišných tuků jako sádla, másla, šlehačky a čokolády. Rovněž je nezbytné omezit konzumaci alkoholu. Doporučují se lehká jídla, žádné přepálené tuky a opatrně kořenit.

Být vegetariánem! Některé výzkumy potvrzují, že pravděpodobnost tvorby žlučníkových kamenů je u vegetariánů výrazně snižena. Váš zdravotní stav může zlepšit přechod (alespoň dočasný) na vegetariánskou stravu a užívání 1 lžice olivového oleje 3-4krát denně.

Máte-li nadváhu, hubněte! Pozor, již dvacetiprocentní nadváha dvakrát zvyšuje pravděpodobnost žlučových kamenů.

Dostatek tekutin! Pití dostatečného množství tekutin během dne umožňuje předcházet vzniku žlučových kamenů. Je vysoce pravděpodobné, že většina pacientů se žlučovými kameny pije málo vody. Dostatek tekutin pomáhá udržovat žluč ve žlučníku dostatečně zředěnou. Nezapomeňte se napít i těsně před spaním.

