

7denní předjarní očista

pro vaše játra



Co milují játra – čas pro podceňovaný super orgán

Snad žádný jiný orgán v našem těle nemá tolik různých úkolů jako játra. Den co den se starají o pořádek v našem těle a jsou partnerem našeho metabolismu a imunitního systému. O to důležitější je vědět, co je pro ně dobré a jak jim můžeme pomoci jednoduchými prostředky.

Játra a život, tedy německy Leber a Leben, spolu úzce souvisejí, a to nejen v doslovném smyslu. Probíhají v nich stovky procesů najednou: nejenže odbourávají alkohol, ale také nám rozkládají živiny, filtrují krev, jsou důležitá pro trávení tuků a pomáhá imunitnímu systému odhalovat cizí buňky. Fungují i jako energetické centrum: zásobují nás glukózou a skladují ji, abychom ji mohli čerpat v případě potřeby.

Tučná jídla, příliš mnoho cukru a sladkostí dávají játrům zabrat

Co však játra opravdu zatěžuje, je nadbytek: Příliš mnoho cukru a tuků, stejně jako kaloricky bohatá, ale na živiny chudá strava, způsobují ukládání tuku v játrech. Jejich výkonnost postupně klesá až k rozvoji nealkoholického ztukovatění jater – což je pro lékaře tichá, ale nebezpečná civilizační choroba, která postihuje i štíhlé lidi. Mnoho postižených si problém ani neuvědomuje, protože játra nebolí – nemají totiž nervová zakončení, která by přenášela signály bolesti. Prvními varovnými signály tak bývají chronická únava a slabost. Přírodní medicína proto říká: „Únava je bolest jater.“ A právě to je na tom tak zrádné – pokud jsou játra přetížená, přestanou plnit své životně důležité funkce. A protože jsou úzce propojena s celkovým fungováním organismu, může jejich oslabení vyvést z rovnováhy celé tělo.

Mistři regenerace

Dobrá zpráva? Jen málokterý orgán má tak úžasnou schopnost regenerace jako játra. Jsou kdykoli připravena se zotavit – stačí jim k tomu správná podpora. Nejlépe fungují s vyváženou stravou bohatou na zeleninu, celozrnné produkty, hořké bylinky a kvalitní rostlinné oleje. Dopřejte svým játrům pauzu s naší očistnou kúrou. Jak přesně funguje, zjistíte na druhé straně. A co je nejlepší? Nejen vaše játra, ale celé tělo vám za to poděkuje!



Detoxikační centrum těla: Játra každou minutu proteče přibližně 1,4 litru krve. Vše, co přijmeme stravou a nápoji, nejprve putuje do jater, než se rozděluje do celého těla. Nepřetržitě přes ně protékají živiny, které tělo potřebuje, ale zároveň i škodlivé látky, jako je alkohol, toxiny nebo zbytky léků. Játra fungují jako přirozený filtr – nežádoucí látky neutralizují a pomáhají je vyloučit z organismu.

7denní předjarní očista pro vaše játra

Nezdravá strava a alkohol jsou hlavními faktory, které zatěžují játra a způsobují hromadění škodlivin. Dopřejte jim odpočinek s touto 7denní očištnou kúrou!

Zaškrtněte zde

Den 1 2 3 4 5 6 7



Vaše játra milují hořké

Obohatte svá jídla tento týden o bylinky a koření, které játrům prospívají – šalvěj, rozmarýn, kmín, majoránku, kari, kurkumu a zázvor. Mezi oblíbené potraviny jater patří také pampeliška, čekanka a radicchio.

Den 1 2 3 4 5 6 7



Cvičení udržuje játra v kondici

Dopřejte si každý den alespoň 20 minut pohybu v kuse. Svižná chůze nebo lehký jogging stimuluje prokrvení jater mnohem efektivněji než jednorázový intenzivní trénink jednou týdně.

Den 1 2 3 4 5 6 7



Nezapomínejte na vlákninu

Jednoduché sacharidy z bílé mouky, světlých těstovin a pečiva zatěžují játra. V následujících dnech je zkuste nahradit celozrnným pečivem, celozrnnými těstovinami, pohankou, jáhly a luštěninami.

Den 1 2 3 4 5 6 7



Káva jako ochrana jater

Káva játrům prospívá. Pokud ji máte rádi, můžete si bez obav dopřát dvě až tři šálky denně. Nejlépe neslazenou, ať už jako espresso, nebo filtrovanou kávu – na formě nezáleží.

Den 1 2 3 4 5 6 7



Teplý obklad na játra

Pro lepší prokrvení jater doporučoval kněz Kneipp jednoduchý trik: Namočte ručník do teplé vody, obalte jím nahřátou termoformu (ohřívací láhev) a přiložte na pravý podbříšek. Nechte působit 30 minut a relaxujte.

Den 1 2 3 4 5 6 7



Jakou snídani ocení vaše játra?

Během noci játra sbírají odpadní látky, které tělo potřebuje vyloučit. Ráno jim v tom pomůžete dostatečnou hydratací – proto si hned po probuzení dopřejte velkou sklenici vody.

Den 1 2 3 4 5 6 7



Omezte toxiny

Tento týden se vyhněte fast foodu, cukru a dalším nezdravým pochoutkám. Pokud máte chuť na něco sladkého, dejte si kousek hořké čokolády – obsahuje méně cukru a zároveň bohaté množství prospěšných rostlinných látek.



Jak to: Každý den během této 7denní očištné kúry na vás čeká sedm jednoduchých kroků, které podpoří zdraví vašich jater. Každý den si splněné úkoly odškrtněte.

Důležité: Tato kúra nenahrazuje lékařskou péči.