



ZDRAVÍ A KRÁSA 15. 09. 2019

Detoxikace těla je důležitá pro správné fungování jater. Ájurvéda poradí, jak na podzimní očistu

Játra jsou naším největším vnitřním orgánem, který má klíčovou roli v metabolismu tuků, sacharidů i bílkovin. Produkují žluč a tvoří se v nich...

Oslavy, grilování, posezení s přáteli a popíjení dobrých nápojů. Někdy zkrátka musíme vypustit. Naše mysl je sice zrelaxovaná, ovšem naše tělo dostává pořádně zabrat. Dávná tradiční přírodní medicína zvaná ajurvédá i moderní vědy upozorňují na to, že na naše játra působí velký tlak a dochází k jejich přetížení. Je potřeba se o játra dobře starat a udržovat je zdravá, jelikož bez jejich správného fungování nelze žít. Tradiční medicína vysvětlí, jak je detoxikace pro náš organismus prospěšná a jak na ni.

Zdravá játra jsou základem kvalitního života

Játra jsou naším **největším vnitřním orgánem**, který má klíčovou roli v metabolismu tuků, sacharidů i bílkovin. **Produkují žluč** a tvoří se v nich hormony. Také se do nich **ukládá železo, glykogen** i některé minerály a vitamíny. Játra mají v našem těle mnoho funkcí a je potřeba se o ně dobře starat. **Selhání jaterních funkcí je totiž životu velmi nebezpečné.** Jak se pozná nesprávné fungování jater?

- otoky
- poruchy funkce mozku
- hromadění tekutiny v břišní dutině

Játra jsou v létě silně ohrožena

Játra jsou hodně ohrožena především v létě, které se pojí s radovánkami jako je grilování a popíjení alkoholických nápojů. Při grilování na otevřeném ohni a na dřevěném uhlí se vytváří **nezdravé polycyklické aromatické uhlovodíky (PAU)**, které vznikají spalováním odkapávajícího tuku. K tomu si dáme ještě sklenku dobrého **vína, piva nebo rovnou míchaný nápoj** a ohrožení jater je na světě.

Játra jsou pod velkým tlakem a na základě našeho chování a stravování dochází k jejich přetížení. Stravování ale není jediná příčina jejich zátěže. Během celého roku se sem řadí i **léky, chemikálie z čisticích prostředků**, nečistoty ve vodě i potravinách a další toxiny.



Detoxikace těla pomáhá odstranit nezdravé toxiny

Játrům můžeme odlehčit, pomoci jim se **zregenerovat a udržovat je v dobré kondici**. Cestou ke zdraví je očista našeho těla, při které se odstraňují nezdravé toxiny. Detoxikace organismu by měla být nezbytnou **součástí našeho letního režimu** plného grilování a veselí.

Tradiční medicína ajurvéda vnímá jako nejlepší pomoc po rozmarném létě **uklidňující životní styl a stravu**, tzv. **Kapha**. Co to pro vás znamená?

- Vyhnout se konzumaci studených a těžko stravitelných potravin.
- Snížit konzumaci sladkých, kyselých a příliš slaných pokrmů.
- Jíst sladké a šťavnaté ovoce.
- Přidat do jídelníčku koriandr, kmín, kurkumu i fenykl.

Takové opatření vám **pomůže při detoxikaci a podpoří váš zažívací systém**. Budete se jednoduše řečeno cítit lépe a pomůžete tím svým játrům.

Střevní trakt je podle ajurvédy potřeba rozhybat

Mnohaleté zkušenosti tradiční medicíny říkají, že pro efektivní a účinné vyčištění našich jater od toxických látek je nutné rozhybat střevní trakt. Pokud se tak nestane, **toxiny vyplavené z jater**, které se dostanou do střev **mohou putovat zpět do krevního oběhu** a tedy i zpět do jater. Proto je potřeba podle ajurvédy **užívat doplňky stravy a očišťující byliny**, které napomáhají podpořit

detoxikaci těla.

Pokud se budete o játra dobře starat, v kombinaci s uklidňujícím životním stylem, stravou a doplňky stravy budete mít vyhráno a vaše játra budou zdravější.

Tradiční medicína nabízí očisťující byliny

Naše tělo má sice svůj vlastní propracovaný systém, díky kterému dochází k odstraňování toxinů z těla. Existují ale pomocníci, díky kterým je celý tento proces značně podpořený a usnadněný.

Tradiční medicína ajurvéda nabízí očisťující byliny, jako jsou:

- **Ostropestřec mariánský** - účinná bylina při **regeneraci jater**. Pomáhá ale i zlepšit funkce žlučníku, proti žlučovým kamenům nebo při depresích.
- **Měkýn latnatý** - bylina původně z Indie pomáhá taktéž při očistě jater nebo při potížích se žlučníkem. V ajurvédě se využívá hlavně při **onemocnění jater**.

Mnoho výzkumů prokázalo, že tyto bylinky mají velice pozitivní účinky na játra a při prevenci jaterní toxicity. Bylinky lze **užívat samostatně** a připravovat si z nich **čaje, odvary a tinktury**, anebo je jíst **jako doplňky stravy**.

Játra potřebují kvalitní přírodní doplňky stravy

Pokud chcete svá játra podpořit a pomoci jim detoxem po letní zátěži, přírodní doplňky stravy jsou pro vás trefou do černého. Mezi skvělý ajurvédský doplněk stravy patří **AIMIL DETOX**, který obsahuje látky pro **podporu normálního trávení, vylučování** i optimální funkci střev.



Vyzkoušejte taktéž **Aimil AmlycureEU**, který přispívá k **normální funkci jater a metabolismu lipidů**. Doplněk stravy byl vyvinutý na základě 5000 let starých znalostí a za využití moderní technologie a vědy. Dvě kapsle se užívají vždy ráno a večer. **Po dvou až třech měsících** byste měli pocítit rozdíl a cítit se lépe.