



ZDRAVÍ A KRÁSA 03. 04. 2020

## Duben - v hlavní roli játra

**Játra představují velice důležitý detoxikační orgán. Protože se játra nedokážou sama regenerovat, je zapotřebí jim trochu pomoci, a to především díky...**

V dubnu hrají první housle játra. Podle orientální medicíny je na jaře nejvíce oslabený právě meridián žlučníku a jater. Zatímco v březnu jsme se věnovali žlučníku, v průběhu dubna bychom se měli více zaměřit na očistu jater a na celkovou jarní detoxikaci. Kterým zdravotním problémům je třeba v tomto období čelit a jak bychom měli správně pečovat o játra a další orgány, které s nimi úzce souvisejí? Jak ulevit játrům pomocí bylinek?

### Játra: Jak se projevují problémy meridiánu?

Játra představují velice **důležitý detoxikační orgán**. Protože se játra nedokážou sama regenerovat, je zapotřebí jim trochu pomoci, a to především díky **přírodní medicíně a bylinkám**. Jak vlastně poznáme, že nemáme svá játra v pořádku?

Mezi typické příznaky **oslabeného meridiánu jater** patří ochablost svalů, otoky končetin, nechutenství, alergie a kožní problémy, bolesti hlavy, problémy se spánkem, metabolické poruchy, hemeroidy, bolesti svalů a kloubů, pocit napětí a nervozity, zvýšená dráždivost, nespokojenost, zahořklost, pocit vzteku, nevyrovnanost, zveličování problémů a potřeba si neustále na něco stěžovat. **Pozorujete něco takového i na sobě?** V tom případě je potřeba s tím [okamžitě hned začít něco dělat!](#)

## Zdravá játra: Které potraviny jim škodí

Očista meridiánu jater přímo **nahrává jarní detoxikaci**. Začněte si klíčit semínka a pojídat mladé zelené výhonky, například **řerichu setou**. Ze stravy vylučte ostré koření, živočišné produkty, alkohol, tuky, mléčné výrobky, vajíčka a **přemíru léků**. Zkuste jíst více **čerstvého ovoce a zeleniny** a stravu odlehčete. Určitě se vám tím také **posílí imunita** a budete snáze čelit útokům jarních viróz. Pomoci může také odšťavňovač a **příprava čerstvých zeleninových šťáv**.

## Játra a jejich orgánové hodiny

Játra pracují mezi 1. a 3. hodinou ranní. V této době je **absolutně nevhodné** jíst, kouřit, pít alkohol nebo užívat léky. V tomto čase by již **tělo mělo odpočívat**, nastává krizový stav pro udržení pozornosti a například také pro řízení auta, proto je potřeba dávat pozor na úrazy na cestách. Mezi 1. a 3. hodinou ráno již také **duševně nepracujte**, mozek není natolik okysličený, aby se zvládal dobře soustředit. V tomto období se probouzejí, anebo nemohou usnout lidé, kteří mají potíže s játry a se žlučníkem.

## Játra: Strava při oslabení dráhy

Při oslabení dráhy jater se doporučuje **vynechat všechna tučná, smažená a dráždivá jídla**, včetně ostrého koření. Na játra a žlučník působí negativně česnek, tuky, maso, mléko a vejce, sůl, cukr a různé drogy, léky a samozřejmě i alkohol.



Pro [jarní detoxikaci](#) si můžete připravit odvar z mladých, čerstvě natrhaných, kopřiv, klidně přidejte i sedmikrásy, které můžete v malém množství i **rovnou konzumovat**. Žlučníku a játrům může prospět i krátkodobý [půst za ubývajícího měsíce](#), což jednoduše zjistíte podle **lunárního kalendáře**. Velice prospěšné je pití čerstvých zeleninových šťáv, konzumace uvařené rýže, pojídání čekankových puků nebo pití čaje z hořkých bylinek. **Na detoxikaci žlučníku a jater** pomáhá také ostropestřec mariánský, jehož semínka si můžete umlít v mlýnku na mák a přidávat si je do jídla.

## Játra a bylinná léčba na jejich podporu

Kromě pojídání **čerstvých čekankových puků** vám rozhodně neuškodí ani takové bylinky jako je máta, řebříček, měsíček, hořká zeměžluč nebo **kořen pampelišky** či puškvorce. Dopřát si ale můžete i obilnou kávu, třeba z praženého kořene čekanky. Ideálně však hořkou a bez mléka, anebo třeba pouze **s rýžovým mlékem a trochou medu**.

Jaro je jako stvořené k pojídání **čerstvých pampeliškových listů**, které prokazují dobrou službu i játrům a žlučníku. Vybírejte si však **zdravé a čisté listy**, které nezapomeňte důkladně omýt.

## Bylinná směs při poruchách funkce jater

Připravte si po jednom dílu sušenou nať máty peprné, sušený květ měsíčku lékařského, sušené listy ostružiníku maliníku, půl dílu sušeného květu řebříčku a půl dílu sušené natě jablečnicku. **Směs nechte spařit vroucí vodou**, stačí 1 vrchovatá polévková lžíce na větší, půllitrový, hrneček.

### Čtěte další díly seriálu:

[Leden - v hlavní roli močový měchýř](#)

[Únor - v hlavní roli ledviny](#)

[Březen - v hlavní roli žlučník](#)