

Celá tato kapitola je o vlivu KOFEINU, nikoli mléka, smetany, cukru, zmrzliny, karamelového sirupu nebo jiných dochucovadel kávy a už vůbec ne o sušenkách, dortících, čokoládě a všem dalším, co je obvyklé konzumovat ke kávě.

Zdravá játra versus nemocná játra

Játra zabírají v naší břišní dutině dost místa, váží asi 1,5 kg a nacházejí se pod pravým žeberním obloukem. Je to nejdůležitější trávicí žláza, ve které se produkuje žluč a celá řada enzymů a hormonů. Zároveň tvoří základní kámen detoxikační kaskády organismu. Jaterní buňky, hepatocyty, filtrují krev (játra proteče asi 1,5 litru krve za minutu) a rozdělují, které látky budou zpracovány, které uloženy, které vyloučeny a které zůstanou dále v krvi. Zajišťují asi 500 metabolických pochodů v těle. Sice mají výjimečnou schopnost regenerace a velkou funkční rezervu, nicméně tato kapacita není neomezená. Bez jater není lidský organismus schopný přežít.

S přibývajícím věkem funkční kapacita jater klesá. Dalo by se říct, že se opotřebovávají a stárnou, stejně jako jiné orgány. Míra „unavenosti“ jater je přímo úměrná tomu, jak s nimi zacházíme.

Čím více alkoholu, tučných jídel, léků (například paracetamol, kortikoidy, léky na cholesterol), procesovaného jídla („éčka“), tím rychleji vyčerpáme jejich potenciál. Samozřejmě hraje roli i genetika, různá onemocnění (například virová hepatitida), otravy (například těžkými

VÍTE, PROČ JSOU VAŠE JÁTRA PERMANENTNĚ ZANEPŘÁZDNĚNA?

Regulují cukr v krvi

Produkují žluč

Uskladňují důležité živiny



Metabolizují hormony

Neutralizují toxiny

Zpracovávají alkohol, kofein a léčiva

kovy), parazité nebo plísně. Nemocná játra nemohou plnit svoji funkci, a tak napomáhají rozvoji cukrovky, aterosklerózy s rizikem infarktu, mozkové mrtvice nebo vysokého krevního tlaku.

Civilizační nemocí jater je steatóza neboli ztučnělá játra. Jedná se o hromadění tukových částic v jaterních buňkách, které může narušit jejich funkci a způsobit dokonce jejich nevratné poškození. Vyšší riziko usazování tuku v játrech mají obézní lidé s vysokou hladinou cholesterolu v krvi. Více ohrožení jsou i lidé s neléčenou či špatně léčenou cukrovkou.

Nealkoholická steatóza (častější varianta) se obvykle nijak neprojeví, probíhá skrytě. Její nález je náhodný. V některých případech, kdy dojde k výraznějšímu zvětšení jater, může nemocný pocítit tlak, tah či pnutí v pravém podžebří, někdy i bolest. Přidružuje se pocit plnosti, snížení výkonnosti, únava, střídání zácpy s průjmem, bezdůvodná tvorba modřin nebo časté krvácení z nosu. Pokud se vás týkají některé z uvedených příznaků, je načase nechat si vyšetřit (mimo jiné) játra. Totéž platí při vyšších hladinách cholesterolu.

U lidí s mírnou nadváhou (BMI nad 25) a mírně zvýšeným obvodem pasu (u žen nad 80 cm) je výskyt steatózy podle průzkumů 75 %. U lidí s BMI nad 35 (morbidní obezita) je tento výskyt 100 %!

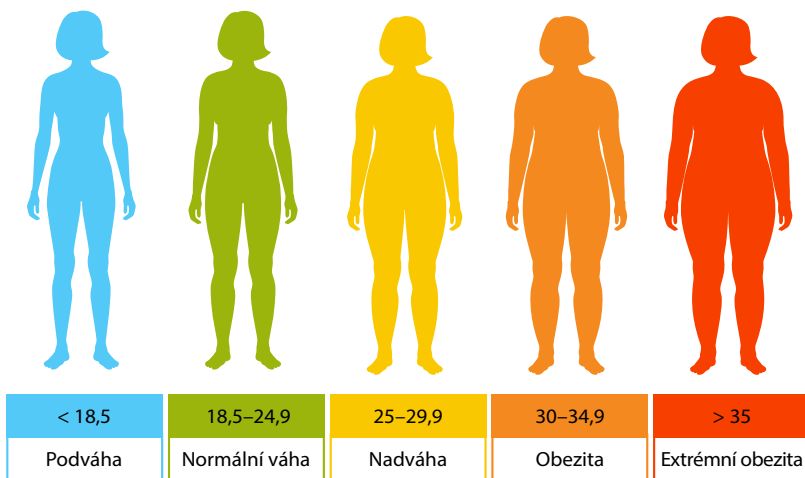
	OBVOD PASU U MUŽŮ	OBVOD PASU U ŽEN
Norma	do 94 cm	do 80 cm
Zvýšené riziko kardiovaskulárních chorob a cukrovky	94–101 cm	80–87 cm
Vysoké riziko kardiovaskulárních chorob a cukrovky	102 cm a více	88 cm a více



Měření obvodu pasu se provádí na konci výdechu lehce nad pupkem. Ženy ve věku mezi 19 až 40 lety s pravidelným menstruačním cyklem by si měly obvod pasu měřit v první polovině cyklu.

Podle studie z roku 2009 také propustnost střev a nevhodná mikrobiota přímo ovlivňují stav jater. Je to celkem logické. Když nemáte

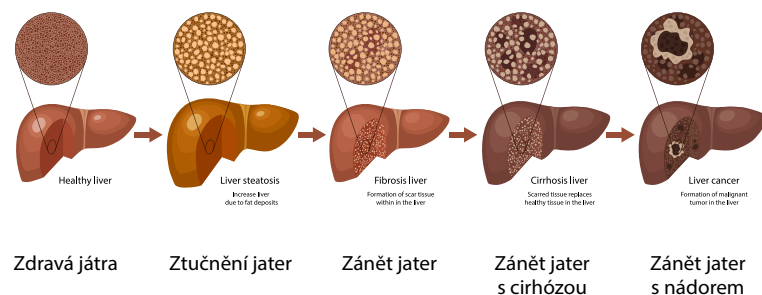
BODY MASS INDEX: BMI = VÁHA / VÝŠKA²



v pořádku střevo, tak do organismu proniknou i ty látky, které pro něj nejsou vhodné, o to více musejí játra detoxikovat a je to pro ně větší zátěž.

Jelikož se v játrech odbourává přebytečný cholesterol, platí pro něj totéž. Takže čím více tučného jídla jíte, tím více zatěžujete játra. Proto

STUPNĚ POŠKOZENÍ JATER



Do fáze zánětu jater lze jejich poškození zvrátit (cvičením, dietou). Při vyšším stupni poškození je třeba transplantace jater.

Rizikové faktory: obezita, vysoký cholesterol, vysoké triglyceridy, genetická predispozice, cukrovka 2. typu, inzulinová rezistence

vám každý lékař funkční a celostní medicíny doporučí detoxikovat játra v případě, že vám naměří vyšší hladinu cholesterolu, předtím, než začnete užívat jakékoli léky na jeho snižování.

WHO odhaduje, že ve 21. století je steatóza nejčastější příčinou transplantace jater. Zanedbaná steatóza může vést k zánětu jaterních buněk, následné fibróze, cirhóze a rakovině.

Pokud máte „jen“ ztučnělá játra, nezapoufejte. Situace je vratná a dá se vyřešit stravovacími a režimovými opatřeními a užíváním vhodných přírodních doplňků stravy.

A protože ztučnělá játra nebolí, mnoho lidí jim nevěnuje pozornost.

POZOR

Ztučnělá játra mohou mít i štíhlí lidé s propustným střevem a špatným složením mikrobioty.

Je-li studiemí prokázáno, že dlouhodobá strava s vysokým obsahem tuků a bílkovin a nízkým obsahem vlákniny a sacharidů (například paleo dieta) vede k narušení rovnováhy střevní mikrobioty, následně k zánětu a propustnosti střeva, je logické, že strava bude základním pilířem při uzdravování jater.

DOPORUČENÍ

Pravidelné očistné a detoxikační kúry, nejen pro zachování zdravých jater, ale i celkové metabolické zdraví.

Ideálním obdobím pro očistu jater je dle ájurvedy **jaro**.

Naši dávní předkové žijící na sever od Alp, ze kterých pochází většina našich genů, sice o ájurvedě zřejmě neslyšeli, přesto již v pohanských časech drželi na jaře tzv. „masopust“, který si posléze křesťané spojili s liturgickým kalendářem.

Má to svoji logiku. Zimu na sever od Alp bylo možné přežít pouze na mase, vejcích a snadno uskladnitelných a často tučných potravinách (uzeniny, mléko a výrobky z něj, tučné ryby jako kapr, obiloviny, mouka, kvašená zelenina, ořechy, sušené ovoce atd.). Nepracovalo se