
Játtra

PODPORA PŘIROZENÉ
DETOXIKACE



ING. HANA HANDLÍŘ
NUTRITION&LIFESTYLE MENTORKA ŽEN

JÁTRA

*Dnes jsem si pro Tebe
připravila*

Játra

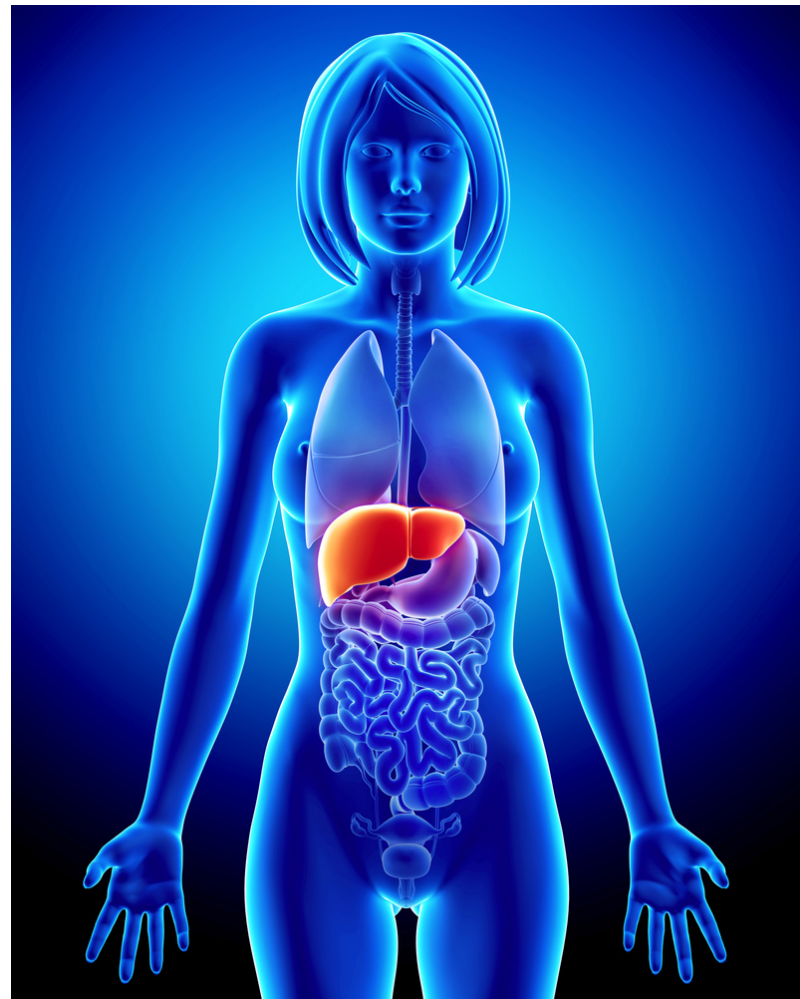
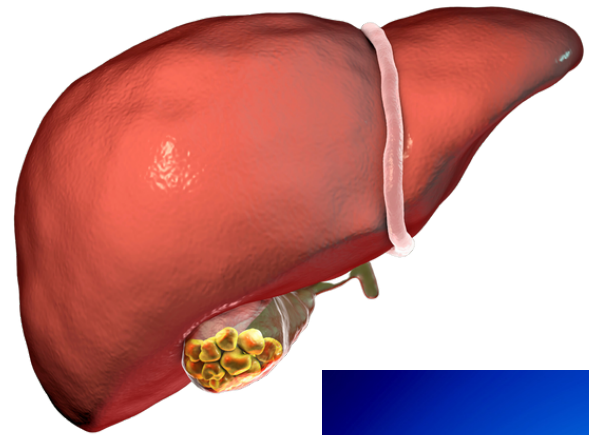
Základní info

Detoxikace - jak probíhá?

Jak přirozenou detoxikaci podpořit?

Co musí pro detoxikaci ještě
fungovat

JÁTRA



Orgánové hodiny: 1-3 hodina
Duben - měsíc jater

Obří teplá továrna (39-40 C)

Játra jsou **centrem metabolismu**, mají **ústřední postavení v látkové přeměně**, podílejí se na celé řadě základních metabolických dějů
Všechny požité látky jdou vrátnicovou žilou do jater: zpracovávají tuky, bílkoviny, sacharidy ale i mikronutrienty

Tvoří glykogen (zásobní energie), ukládá se zde, uvolňuje dle potřeby
Tvoří cholesterol (asi 2/3) a zároveň ho i eliminují. Cholesterol je důležitý pro tvorbu pohlavních a stres. hormonů.
Mají významný podíl na metabolismu bílkovin

Tvoří žluč

Zásobárna železa, vitaminů rozpustných v tucích (A,D,E,K), vitaminu B12, manganu, mědi, selenu

Odstraňují nepotřebné a toxické odpadní produkty - **hlavní detoxikační orgán!**

DETOXIKAČNÍ FÁZE JATER

1.fáze

Tato fáze je zabezpečena enzymy ze skupiny cytochromů P450 (CYP) - jsou závislé na výživě i genetice - např. jedinci s méně aktivním systémem cyt. P450 mají vyšší riziko vzniku onkolog. onemocnění

Úkolem této fáze je odstranění škodlivých toxinů, a to rozložením na méně škodlivé metabolity, které jsou dále zpracovány enzymy druhé fáze.

Látky vzniklé v 1. fázi jsou silně reaktivní a aktivní, vznikají zde volné radikály a čekají na neutralizaci ve druhé fázi. Pokud v 2. fázi nejsou tyto látky dostatečně detoxikovány, vede to k velké zátěži, karcinogenním dopadům, a poruchám organismu.

2.fáze

V této fázi se látky vzniklé v 1. fázi neutralizují a vytváří se z nich snadno vylučitelné látky.

Vylučují se močí + je potřeba podpořit správnou tvorbu žluči - odchází potom trávicím traktem (ten. + tlusté st.).

6 detoxikačních cest v této fázi:

např. sulfatace (odbourává zejm. hormony - např. estrogen, metylace - odbourává např. histamin)

Důležitá je zde funkce enzymů COMT.

3. fáze - transport - zejména potřeba hydratace,

Předpoklad pro dokončení detoxikace organismu je správné fungování trávicího systému, mikrobiomu, správná stolice

DŮLEŽITÉ PŘI DETOXIKACI

MOČ

STŘEVO

Z jater přes žluč jde metabolit tenkým a tlustým střevem ven, proto je velmi důležité, aby správně fungovalo zažívání - jak na úrovni začátku (trávicí šťávy, žlučník, tak i střevo a vyprazdňování)

Pokud máme např. zánětlivé onemocnění střev, propustné střevo nebo i zácpu - dochází ke zpětnému vstřebávání látek, která játra už jednou "odbavila" - velký problém např. - estrogenová dominance, přetížení organismu toxickými látkami atd. už jednou játry přefiltrovaných odpadních látek

POT

DETOXIKAČNÍ FÁZE JATER

1. Fáze



2. Fáze



DETOXIKAČNÍ FÁZE JATER

1.fáze

Jak poznám, že mi tato fáze úplně nefunguje, jak má?

Genetické testy, mám problémy v rodině (rakovina, detoxikace), jsem citlivá na kofein, vůně (parfumerie), environmentální toxiny, užívání léků (warfarin, prednositel, steroidy, paracetamol, kodein, NSA, ...), špatný detox alkoholu, ... je dost a pravděpodobné, že se na játra musím zaměřit.

2. fáze

Jak poznám, že mi tato fáze úplně nefunguje, jak má?

zvýšený bilirubin, PMS, estrogenová dominance, HA, cholestáza, MTHFR, zácpy, histaminová intolerance, Gilbertův syndrom, Parkinson, Alzheimer, averze na cibuli a česnek, odér moči po konzumaci chřestu.

PODPORA DETOXIKACE JATER

1.fáze **PODPORA**

Mezi aktivátory této detoxikační fáze patří antioxidanty, polyfenoly, flavonoidy, ale i např. léčiva, kofein, ... Dobrým příkladem je **vitamín C, hořčík, zinek, měď** a silymarin z Ostropestřce mariánského. Detoxikaci lze také podpořit resveratrolem, koenzymem Q10, vitamíny A a E, selenem a manganem, DIM.

Důležité živiny:

Hořčík, vitamin C, E, vitaminy B komplexu, zinek, měď, glutathion

Podporující a chránící látky:

Karotenoidy (Vitamin A), K. askorbová (vitamin C), Tokoferoly (vit. E), Selen, Měď, Zinek, Mangan, Koenzym Q10, Thioly (česnek, cibule, brukvovitá zelenina), Bioflavonoidy, Silymarin (ostropestřec)

V případě opravdu problému/gen. testu v 1. detox. fázi: DIM - nejlépe suplementovat DIM (diindolmethan) + I3C (indol-3- carbinol)

PODPORA DETOXIKACE JATER

2. fáze PODPORA

Důležité živiny:

Síra, glutathion, vitaminy B2, B6, B9, B12, bílkoviny, cholin, metionin

Síra (brukvovitá zelenina, česnek, cibule, maso a vaječné žloutky, MSM)

Aminokyseliny, jako je glycin, cystein (či N-Acetyl cystein), taurin a methionin (maso)

Molybden (listová zelenina, játra)

Vitamín B12 (maso)

Glutathion (vyrábí se z výše zmíněných aminokyselin, ale dnes velká potřeba organismu)

Kyselina ellagová (slupka červených hroznů, česnek, rozmarýn, zelí)

PODPORA DETOXIKACE JATER

Strava podporující přirozenou jaterní detoxikaci

Dostatek a široké spektrum bílkovin, důležité je jejich správné trávení

I3C - DIM potraviny- (Diindolylmethan) - řeřicha, **brokolice**, růžičková kapusta, zelí, klíčky brokolice, kedluben ...

Potraviny s obsahem síry - opět **brukvovitá zelenina** - nejlépe brokolice, zelí, růžičková kapusta, květák, ..., dále česnek, cibule (obsahují i thioly)

artyčok, dále listová zelenina - tmavé listy (2-3 hrnky denně)

pro potřebné množství konzumace je fajn využít polévky, smoothie,
cokoli štiplavého - **klíčky zejm. brokolicové, jarní cibulka, medvědí česnek**,
vitaminy skupiny B

důležité aminokyseliny jako glycin, cystein (N-Acetyl cystein), taurin, methionin, glutation (**kvalitní maso**)

játra

dostatek potravin s vitaminem C

vitamin E, cholin, selen (**vejce, ořechy, semínka, tučné ryby, rybí tuk** ..

antioxidanty - patří sem i glutation, antioxidanty, polyfenoly, flavonoidy červené hrozny, bobulovité roce, tmavá list. zelenina, semínka, oříšky, olivy, ..

čistá filtrovaná voda

podpora vhodnými doplňky stravy - B-komplex, hořčík, vitamin C, E, příp. Zn, Selen, komplexy a další

podpora vhodnými bylinami

PODPORA DETOXIKACE JATER

Bylinná směs podle Karolíny Smutné (Akademie zdravé výživy)

rozrazil 1

řepík 1

přeslička 1

pelyněk (artyčok) 1

čekanka 1

pampeliška kořen 1

Doporučeno nejlépe duben (měsíc jater) 3 x denně max 3 týdny

PODPORA DETOXIKACE JATER

Podpora detoxikace jater - obecně komplexní doplňky

Antioxidant formula

Přírodní komplex na podporu jater Naturtreu

Další doplňky doporučuji volit individuálně dle jídelníčku a aktuálního stavu

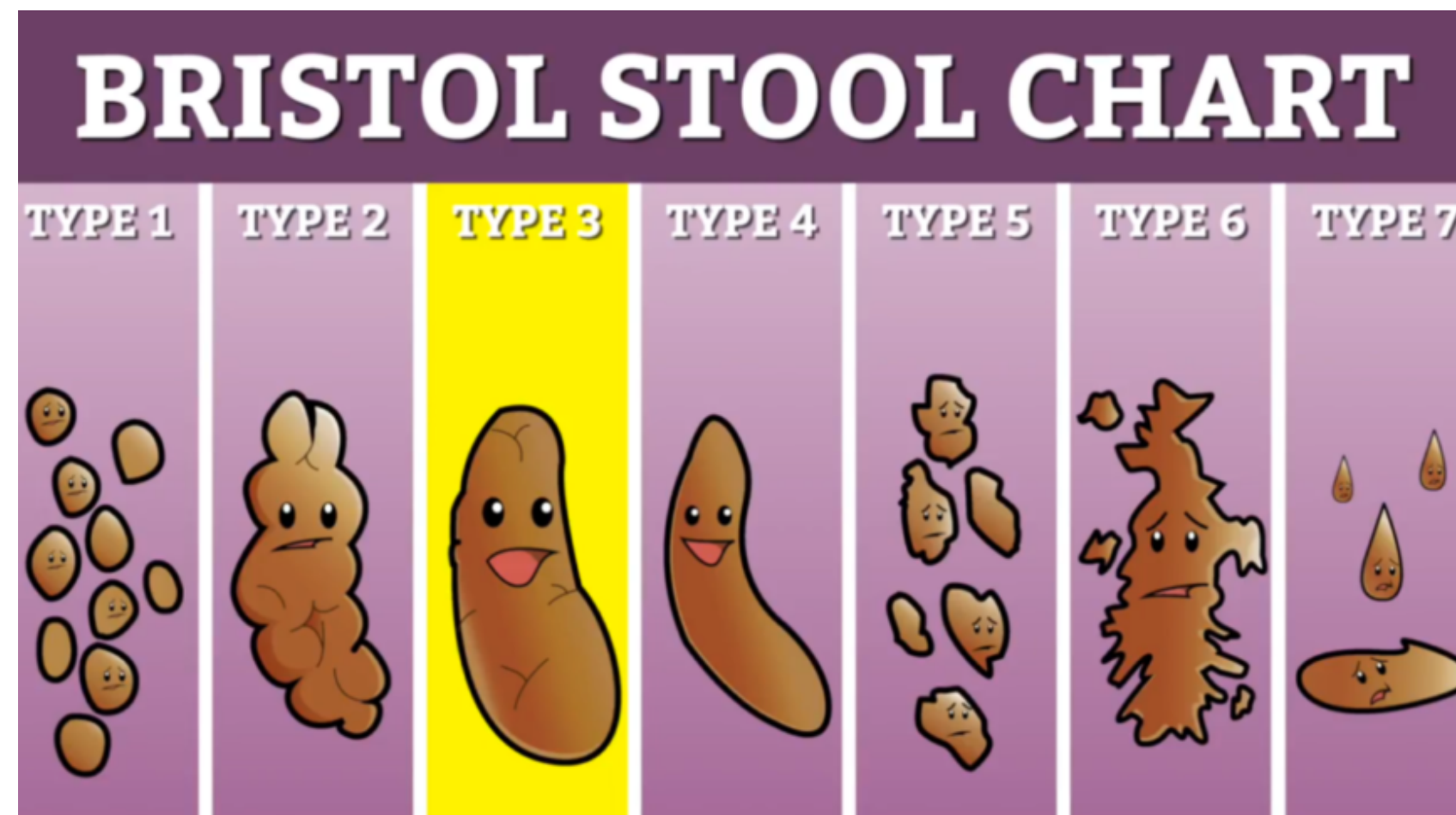
Byliny - směs možno namíchat na bylik.cz

PODPORA SPRÁVNÉHO ZAŽÍVÁNÍ A ZDRAVÍ MIKROBIOMU

Stolice by měla být stupnice **3-4** bristolské škály

Pokud ne, tak je důležité **zaměřit se na podporu ozdravení trávení, zjistit příčinu stavu**

Minimální podpora je doporučována měsíc - je to ale vždy hodně individuální a v případě potřeby je třeba konzultovat postup s odborníkem



PODPORA SPRÁVNÉHO ZAŽÍVÁNÍ A ZDRAVÍ MIKROBIOMU

Trávicí trakt celkově

Zaměřit se na přirozené potraviny a vyvážený talíř a jídelníček celkově

Zařadit probiotické a prebiotické potraviny

Dostatek vlákniny (dle tolerance a stavu zažívání)

Dostatek vody

Podpora a úprava dále individuálně dle toho, kde se aktuálně nacházíte.

PODPORA SPRÁVNÉHO ZAŽÍVÁNÍ A ZDRAVÍ MIKROBIOMU

Podpora dostatečné žaludeční kyselosti, vylučování šťáv - berlička

Jablečný ocet - nefiltrovaný

Hořčiny (strava/byliny), hořčinové kapky

Trávicí enzymy

Betain HCl

Pauzy mezi jídly - 3-4 hodiny

Noční půst 12 h minimálně

Stolování v klidu, jezení vědomě

Podpora parasymptiku

PODPORA SPRÁVNÉHO ZAŽÍVÁNÍ A ZDRAVÍ MIKROBIOMU

Trávicí trakt celkově

Regulace stravy – individuální, ale fajn je měsíční eliminace, kdy má zažívání prostor se dát do pořádku.

Eliminovat:

Zpracované potraviny

Lepek

Mléko a mléčné produkty (zejm. A1 mléko)

Osobní alergen

Rafinovaný cukr, rafinovaná sůl

Alkohol, cigarety

Trans tuky

PZP (aditiva, barviva, konzervanty)

Vajíčka, luštěniny atd.. dle individuálního nastavení

PODPORA DETOXIKACE JATER

Strava, živiny podporující přirozenou detoxikaci

- známe

Pocení se

- sport, sauna, velmi teplá koupel v epsomské soli

Dostatek spánku

K cílené podpoře detoxikace je potřeba přistupovat velmi šetrně a případně konzultovat s odborníkem.

Na podporu jater se vyplatí zaměřit rozhodně při hormonální nerovnováze, jakémkoli náznaku toho, že mi játra nefungují optimálně, genetické zátěži a také např. cíleně v dubnu, kdy jsou játra oslabena.

DĚKUJI ZA POZORNOST

Věnuj svému zdraví a podpoře správné funkci jater pozornost.
Uvidíš, jak se to projeví hned na několika úrovních Tvého zdraví :)



ING. HANA HANDLÍŘ
NUTRITION&LIFESTYLE MENTORKA ŽEN

VYZIVAPROZENY.CZ
HANKA@VYZIVAPROZENY.CZ