

PREČ SO ZIMNÝM SPÁNKOM, PRIVÍTAJME JAR!

PREČÍTAJTE SI, PREČO SA STARAŤ O SVOJU PEČEŇ A AKO NA JARNÚ DETOXIKÁCIU ORGANIZMU.

Začiatkom marca už začíname vyzerať prvý jarný deň, čiže jarnú rovnodennosť. Tento rok sa začne astronomická jar v stredu 20. marca 2019 v 22.58 hodin. Väčšina z nás má zimu spojenú skôr s tučnejšími jedlami ako so zdravými čerstvými šalátmi. Aj aktívneho pohybu je menej, pretože nepriaznivé počasie a skorá tma spôsobujú, že nás príliš neláka ísť von behať alebo vybrať sa na dlhšiu prechádzku, to radšej zostaneme doma v teple. Naopak, jar v nás prebúdza nielen chuť na čerstvé zeleninové šaláty, ale aj chuť „vytiahnuť päty z domu“. Očista celého organizmu sa síce najviac spája s jarou, ale starať sa o svoju pečeň by sa mal každý počas celého roka, pretože náš organizmus zaťažujú škodlivé látky nepretržite, či už našou vlastnou vinou (nezdravé stravovanie, stres, alkohol, fajčenie, nedostatok spánku a i.), ale aj bez nášho pričinenia, napríklad pre zlú kvalitu vzduchu alebo pasívne fajčenie. V neposlednom rade pečeň často zaťažuje aj príjem väčšieho množstva liekov, ktoré riešia ochorenia, ktoré nás trápia v danej chvíli a niekedy nás, bohužiaľ, sprevádzajú aj počas celého života.

Pečeň je najväčšou žľazou ľudského tela s hmotnosťou okolo 1,5 kg a často sa nazýva „detoxikačnou továrňou“. V tele je uložená v pravej hornej časti brucha, z väčšej časti pod pravým rebrom. Na pečeni sa rozlišuje väčší pravý a menší ľavý lalok. Histologicky sa pečeň skladá z malých pečeňových lalôčikov, ktorých základom sú pečeňové bunky – hepatocyty. Pečeň nás nebolí, čo je paradoxne jej nevýhodou, pretože nám nedokáže dať signál, že niečo nie je v poriadku. Tento stav väčšinou zistí až lekár z pečeňových testov, ktoré sa robia z odobranej krvi pacienta. Ak však pečeň nie je v poriadku, odrazí sa to na našej celkovej kondícii. Ignorovanie zdravotného stavu tohto životne dôležitého orgánu môže viesť k zdravotným komplikáciám.

Pečeň plní v ľudskom organizme mnoho funkcií súvisiacich predovšetkým s metabolizmom (látkovou výmenou). Hrá významnú úlohu v metabolizme cukrov, ukladaní glukózy po jedle a v jej tvorbe a uvoľňovaní do krvi pri potrebe energie. Ďalej v nej prebieha tvorba a premena cholesterolu, lipoproteínov, bielkovín, krvných bielkovín a vitamínov (zásoby napr. vitamínu B12 a vitamínov rozpustných v tukoch). V pečeni sa tvorí žlč, ktorá odteká žlčovými cestami. Pečeň je tiež významným miestom zneškodňovania látok privádzaných do tela zvonka – jedov, liekov a pod., ako aj odbúravania látok vznikajúcich v tele, napr. hormónov, amoniaku, bilirubínu.



AKO NA TO? →

AKO NA JARNÚ DETOXIKÁCIU ORGANIZMU?

6 KROKOV AKO PODPORIŤ ZDRAVIE VAŠEJ PEČENE:

- ▶ **ZMEŇTE ŽIVOTNÝ ŠTÝL** = viac športujte, zdravo jedzte, doprajte si viac hodín spánku
- ▶ **PRAVIDELNE SA STRAVUJTE** = jedzte minimálne 5x denne menšie porcie
- ▶ **JEDZTE ZDRAVO** = obmedzte prísun nevhodných potravín (tučné mäso, údeniny, sladkosti, fast food a i.)
- ▶ **VENUJTE POZORNOSŤ PRÍPRAVE POKRMOV** = nahradte grilovanie, vyprážanie a pečenie na tuku varením vo vode alebo v pare, zdravým pečením na teflone bez použitia tuku
- ▶ **VEĽA PITE, ALE TO SPRÁVNE** = „obyčajnú“ vodu, nesladené minerálne vody a čaje, rozriedené čerstvé šťavy a podľa možnosti sa vyhnite alkoholu, obmedzte prísun kávy,
- ▶ podporte telo výživovými doplnkami vhodnými pre vašu pečeň, ako je napríklad **LIPOVITAN® S**.



Očistu tela možno podporiť aj výživovými doplnkami, ktoré obsahujú osvedčené prírodné byliny, ktoré prispievajú k očiste pečene. Pestrec mariánsky je bylina dorastajúca do výšky 200 cm, s červenými až fialovými kvetmi, ktorá kvitne od júna do septembra. Plodom sú nažky s belavým chocholcom. Najväčšia koncentrácia aktívnych látok, silymarínu, sa nachádza v plode, ďalej v listoch a semenách. **SILYMARÍN** prispieva k ochrane pečene pred účinkami niektorých škodlivín, ako sú alkohol, priemyselné jedy a niektoré lieky.

A POSLEDNÁ RADA NA ZÁVER, AKO PORAZIŤ ÚNAVU: Radujte sa zo života, oddychujte a „dobite“ telu batérie. A keď jeden večer zhrešíte nezdravým jedlom alebo pohárom vína, nevyčítajte si to, užite si svoj malý hriech a na druhý deň skúste vynechať alkohol a vyraziť napríklad na výlet do prírody.