

## ***Drenaža jetre (detoksikacija)***

*Moderni način života prepun je opasnosti koje mogu naškoditi jetri, najsvestranijem organu u ljudskom organizmu. U jetri se gomila veliki broj različitih toksina koje je neophodno ukloniti detoksikacijom prirodnim metodama kako bi mogla obavljati sve svoje funkcije.*

Nabrajanje svih funkcija koje obavlja jetra zahtjevalo bi mnogo veći prostor nego što ova kolumna dopušta, stoga se u ovom tekstu želim osvrnuti na najčešće poremećaje i bolesti jetre sa kojima se tijekom života susreće veliki broj ljudi.

Alkohol, pušenje, nezdravi način prehrane, stres, velika količina lijekova i drugi štetni utjecaji opterećuju jetru na način da ona nije u mogućnosti obavljati redovite fiziološke funkcije (regulacija probave, razine šećera i masti, proizvodnja bjelancevina, neutralizacija otrovnih tvari i mnoge druge). Kao organ, jetra ima veliku funkcionalnu pričuvu što znači da može kompenzirati utjecaj štetnih tvari na organizam kroz dulji vremenski period. Ipak, nakon određenog vremena može doći do pojave smetnji koje se rijetko povezuju sa poremećajem funkcije jetre. Neki od znakova mogu biti : kronični umor, glavobolja, nesanica, depresija, promjene u raspoloženju, mučnina, nadutost, proljev, zatvor, gubitak itd.

### ***Drenaža jetre***

Otrovne tvari u organizam ulaze različitim putem. Pušenje i konzumacija alkohola svojevrsni su i svjesni postupci unošenja velikog broja toksina. Putem hrane i nesvjesno možemo konzumirati različite pesticide, konzervanse, umjetna bojila i arome ili insekticide. Naposljetku, život i rad u gradskoj sredini ili u blizini tvorničkih postrojenja utječe na unošenje teških metala i plinova u organizam disanjem. Upravo je jetra odgovorna za neutralizaciju svih ovih tvari kako ne bi oštetile druge vitalne organe u tijelu. U tom procesu velika količina toksina ostaje u jetri te se gomila i s vremenom sprječava njezino normalno funkcioniranje.

Detoksikaciju jetre trebalo bi provoditi dva puta godišnje, najbolje u proljeće i jesen, a po potrebi i češće. Drenažnom terapijom jetre potičemo protok tvari te na taj način pomažemo njeno čišćenje i regeneraciju. Ovom metodom možemo djelovati na veliki broj bolesti i poremećaja. Preporučuje se u tretmanima kožnih bolesti (seboreja, akne, psorijaza...), alergija, reumatoidnog artritisa i poliartritisa, čestih dišnih infekcija, migrene, hepatitisa te povišenog kolesterola i triglicerida. Također, vrlo je efikasna kod pacijenata nakon dugotrajnih terapija antibioticima, citostaticima, protuupalnim i drugim teškim lijekovima. Redovitom drenažom u trajanju od tri tjedna olakšavamo organizmu da se bori protiv bolesti, ali također djelujemo u cilju prevencije pa kod kroničnih smetnji smanjujemo mogućnost recidiva. Karakterno, drenažu jetre preporučujemo ljudima smanjene motivacije te kod apatije, bijesa i bezvoljnosti.

### ***Artičoka – Cynara Scolimus***

Artičoka je poznata biljka na području Mediterana, a njezin se cvijet često koristi u pripremi kulinarskih specijaliteta. Od davnina je poznato povoljno djelovanje lista artičoke na

jetru i žuč pa se oni koriste kao učinkovito sredstvo za detoksikaciju. Klinički je dokazano da konzumiranje preparata lista artičoke snizuje razinu kolesterola i triglicerida u krvi. Također, potiče izlučivanje žuči te na taj način olakšava probavu masti.

Tržište je preplavljeno ekstraktima lista artičoke upitne kvalitete, a neki se proizvodi čak reklamiraju kao pripravci na bazi cvijeta koji nemaju nikakvo terapijsko djelovanje. S.I.P.F. otopina svježeg lista artičoke jedinstveni je preparat jer svojim specifičnim načinom proizvodnje (najviše 4 sata nakon berbe) osigurava maksimalnu prisutnost aktivnih tvari te njihovo sinergijsko djelovanje. Jednostavno se uzima, otapanjem kavene žličice preparata u čaši vode prije obroka.

Potreban je oprez kod konzumacije preparata artičoke u slučaju da bolujete od žučnih kamenaca ili pijete lijekove za snižavanje kolesterola pa se u tom slučaju savjetuje da konzultirate fitoterapeuta.

### ***Ostali preparati***

Artičoka nije jedina biljka koja ima vrlo povoljno djelovanje na jetru. Svježi korijen maslačka koristi se u fitotrapiji kao učinkovito sredstvo za drenažu jetre, kod tegoba s otežanim lučenjem žuči, probavnih problema i slabog apetita. Maslačak ima blago diuretičko i laksativno djelovanje, a bogat je kalijem, fruktozom i inulinom koji olakšava probavu.

Korijen čička tradicionalno se koristi za tretiranje upalnih stanja kože, a znanstveno je potvrđena njegova učinkovitost protiv stafilokoka. Kvalitetni preparati svježeg korijena čička potiču izlučivanje žuči te snizuju šećer u krvi. Kao i artičoka i maslačak učinkovit je u tretmanima detoksikacije organizma.

Eterična ulja ljupčaca, leduma, paprene metvice, ružmarina (kemetip verbenon) i celera efikasno eliminiraju toksične tvari koje se nakupljaju u jetri i drugim organima. Uzimaju se u obliku kapsula čiji sastav mora biti precizno doziran. Kod detoksikacije eteričnim uljima preporučuje se konzultirati stručnog fitoaromaterapeuta.

Valter Ajman, dr.med.

Studio Aromedica