



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 5. 3. 2019 | Mgr. Alena Vídeňská

# Játra nebolí - ozdravte je. Ostropestřec není jen bodlák

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/jatra-neboli---ozdravte-je.-Ostropestrec-  
neni-jen-bodlak\\_\\_s10012x19168.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/jatra-neboli---ozdravte-je.-Ostropestrec-neni-jen-bodlak__s10012x19168.html)

Játra jsou centrálním orgánem látkové výměny a největším orgánem v dutině břišní, který je zároveň naší hlavní čističkou - likviduje celou řadu škodlivin, které se v organismu hromadí. Základní funkcí jater je metabolismus cukrů, tuků a aminokyselin. I na tento životně důležitý orgán je vhodné myslet a pokud je potřeba, podpořit ho v práci. Ostropestřec mariánský vám v tom pomůže.



Bodlák vyskytující se na každé zahradě, letnička nebo dvouletka, s purpurovými květy a ostnatými listy s bílým žilkováním. Takto se dá popsat

**Ostropestřec mariánský**, jehož semena jsou pro lidský organismus velice prospěšná, především jako podpůrný prostředek **pro očistu a regeneraci jater**.

## Játra nebolí

Jelikož játra **nemají nervová zakončení**, neprojevuje se jejich poškození bolestí. Zhoršená funkce jater se může projevovat jako celková únava a nevolnost, bolesti hlavy, poruchy trávení, [pálení žáhy](#) nebo i zežloutnutí očního bělma.

„Játra bychom se měli snažit co nejméně zatěžovat nevhodnou stravou - a to **zejména smaženými pokrmy** s vysokým obsahem tuku a **alkoholem**,“ doplňuje nutriční terapeutka Jitka Laštovičková.

## Ozdravte je!



Jejich funkci můžeme podpořit odlehčením jídelníčku, kdy omezíme smažené potraviny a pokrmy, tučné uzeniny, přidaný cukr, sladké nápoje a sladkosti a alkohol. Zvláště na jaře se v rámci zpestření stravy doporučuje zařazení **odvarů z vhodných bylinek nebo požívání čerstvých zelených lístků**. Ať už z vypěstovaných salátů nebo i lístků rostoucích na zahradě. Skvěle poslouží mladé listy pampelišek, které

jsou zdrojem křemíku, draslíku a vápníku, vitamínů A,B,C. Sníženou funkci jater lze podpořit **Ostropestřcem**.

# Ostropestřec není jen bodlák

Za nejnámější bylinu vhodnou pro **regeneraci jater** můžeme považovat Ostropestřec mariánský. Je to jednoletý až dvouletý statný dekorativní bodlák, původem ze Středomoří. Hlavním uplatněním ostropestřece je nejen prvotřídní účinek na nemoci jater, ale prospívá i žlučníku a **celému trávicímu traktu**. Dokonce může zmírňovat alergie, sennou rýmu a nevolnosti při cestování.

„Ostropestřec je jedinečnou bylinkou s prokázanými velmi pozitivními účinky. Ale přestože se jedná o přírodní bylinku, měli bychom být i s ním opatrní – přece jen obsahuje účinné aktivní látky, které v některých případech mohou i škodit. **Ostropestřec by neměly užívat těhotné a kojící ženy**, nedoporučuje se ani nejmenším dětem (minimálně do 5 let věku). Pokud se člověk léčí s nějakým onemocněním nebo užívá nějaké léky či doplňky stravy, měl by se o vhodnosti využívání ostropestřece raději poradit s lékařem. Stejně tak pokud jej čeká nějaká operace, měl by lékaře informovat – ostropestřec **může ovlivňovat působení jiných léků**, které jsou metabolizovány v játrech, také může způsobit i nízkou hladinu glykémie. Opatrní by s ním měli tedy být i osoby trpící diabetem,“  
**upozorňuje na možné kontraindikace Jitka Laštovičková**

## Co s ním?

Hlavní využívanou částí byliny jsou jeho semena. Využívají se buď celá nebo namletá. Mleté plody **rychle žluknou**, proto je lepší koupit celé semeno a doma si vždy po troškách namlít. Žluklé plody totiž ztrácejí léčebné účinky a mohou vyvolávat minimálně trávicí potíže.

- Ze semen si můžeme připravit čaj. Krátce povařte semena ve vodě a nechte vychladnout. Popíjejte ho **během jídla nebo po něm**.

Celé plody je možné konzumovat po každém jídle, semeno **důkladně rozkousejte**. Pokud trpíte nějakým onemocněním trávicího traktu, poraďte se raději předem s lékařem, zda je pro vás konzumace celého semene vhodná. Z byliny je možné připravit **tinkтуру nebo olej**. Ostropestřcový olej je **vynikající antioxidant**, lze ho přidávat do jídel, kaší, salátů.

„Zkuste se poohlédnout po kvalitní knize s informacemi o bylinkách – ideálně napsanou **lékařem nebo lékárníkem**. Využijte jejich sílu, ale zároveň se dobře informujte i o použití, nežádoucích účincích a kdy a kdo by bylinku rozhodně neměl užívat,“ uzavírá Jitka Laštovičková

Využijte sílu bylinek, které nám dává příroda k dispozici.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)