

Přírodní prevence vzniku poruch zažívacího traktu:  
(preventivní zažívací komplex)

Seznam:

- str. 2 - akutní žaludeční záněty provázené zvýšenou činností žaludeční sliznice
- str. 3 - žaludeční záněty provázené sníženou činností žaludeční sliznice
- str. 4 - chronické žaludeční záněty provázené zvýšenou činností žaludeční sliznice
- str. 5 - vředová choroba žaludku a dvanáctníku
- str. 7 - přírodní prevence vzniku nemocí jater, žlučových cest a slinivky břišní
  - ostropestřec
- str. 8 - plavuň vidlačka
- str. 9 - hořec žlutý, ječmen dvouřadý
- str. 10 - meruzalka černá, vlašovičnick větší
- str. 11 - smil písečný
- str. 12 - smetánka lékařská
- str. 13 - zeměžluč lékařská, vachta trojlistá
- str. 14 - kurkuma dlouhá
- str. 15 - ředkev setá
- str. 16 - artyčok zeleninový, juka vláknitá
- str. 17 - řepík lékařský, měsíček lékařský, čekanka obecná
- str. 18 - pelyněk pravý
- str. 19 - gemmoterapie zažívacího traktu
- str. 20 - homeopatie zažívacího traktu
- str. 20, str. 21 - mykoterapie zažívacího traktu
- str. 22 - volně prodejné léky použitelné v prevenci zažívacích poruch ( jde o léky vyráběné farmaceutickými firmami)
- str. 25 - souhrn      str. 26 - žlučové kameny
- str. 28 - prevence vzniku poruch slinivky břišní
- str. 33 - prevence vzniku nemocí střev
  - vláknina
- str. 38 - produkty (přípravky) s obsahem vlákniny
- str. 39 - zácpa
- str. 40 - léčivé rostliny v prevenci vzniku nemocí střev
- str. 44 - přírodní prostředky ve střevní detoxikaci
- str. 48 - protizánětlivé a prozánětlivé potraviny dle MUDr. Freje
- str. 48 - zdraví škodlivá éčka, pesticidy
- str. 52 - závěr - příklad preventivního zažívacího komplexu

Prevence vzniku poruch zažívacího traktu a přírodní komplexní léčba těchto poruch patří k zlatým hřebům Jančovy preventivní a léčebné metody. Hlavní přínos tohoto textu tkví v nových preventivních Jančových postupech v rámci ochrany jater, žlučového systému, slinivky a střev. Úvodní část textu o žaludeční prevenci je z tohoto pohledu poněkud méně významná.

Při potížích, zejména trvají li déle, je nutné nejprve vyšetření lékařem, který stanoví diagnózu a poté je možno přikročit k následujícím přírodním prostředkům. Existují totiž onemocnění, kdy žádná přírodní prevence nepomůže, příkladem je onemocnění zažívacího traktu způsobené bakterií *Helicobacter pylori*. Pak jsou to vzácnější nemoci jako je celiakie, intolerance laktózy apod.

#### Žaludeční potíže:

Většina potíží vnímaná jako onemocnění žaludku má příčinu ve žlučovém systému a ten zase ve snížené funkci jater. Pokud se vyšetřeními zjistí sklon k poruchám žaludeční sliznice, pak má smysl použít v prevenci a doplňkové léčbě následující přehled.

#### 1) Akutní žaludeční záněty provázené zvýšenou činností žaludeční sliznice:

Léčbou první volby jsou v tomto případě volně prodejné inhibitory protonové pumpy ( Omeprazol – Helicid, Pantoprazol apod.) nebo inhibitory H<sub>2</sub> receptorů ( Ranisan, Famosan), někdy stačí antacida ( Anacid, Maalox).

V prevenci a doplňkové léčbě jsou vhodné:

potraviny:

Brukev zelná (*Brassica oleracea*)

V prevenci a pomocné léčbě zánětů a vředů žaludku lze použít syrovou šťávu z čerstvých listů bílého hlávkového zelí. Dávkování je až 4 sklenice šťávy denně po dobu alespoň 4 týdnů (Janča).

Vinná réva (*Vitis vinifera*)

V prevenci a léčbě překyselení žaludku jsou vhodné zelené plody vinné révy ( hrozny).

Len setý (*Linum usitatissimum*)

Léčivým prostředkem je semeno lnu, které je běžně k dostání v obchodech zdravé výživy. Aby se uvolnily léčivé slizy je nutno jej nechat asi hodinu ve studené vodě. Vzniklý slizovitý macerát se pak užívá v množství 1 až 4 sklenic denně.

Lilek brambor (*Solanum tuberosum*)

Léčivou částí jsou hlízy, což jsou všeobecně známé brambory. Čerstvá šťáva z brambor, bramborový škrob, rozmačkané brambory apod. jsou vynikajícím přírodním prostředkem na záněty žaludeční sliznice, také díky ochrannému efektu bramborového škrobu na tyto sliznice.

Fytoterapie:

- topolovka růžová (*Althea rosea*)
- růže turecká (*Rosa damascena*)
- měsíček lékařský (*Calendula officinalis*)
- šalvěj lékařská (*Salvia officinalis*)
- řepík lékařský (*Agrimonia eupatoria*)

Topolovka léčí záněty žaludeční sliznice díky svému obsahu hojivých slizů. Nejúčinnější je černofialový květ bez kalichu. Vhodný je macerát, stejně jako u semen lnu. Lze však použít i nálev (výluh) neboli čaj (Franěk).

Efekt zvyšuje kombinace s tmavočerveným květem divoké růže (trísloviny, slizy, silice, flavonoidy), která dovede zklidnit i úporné záněty zažívacího traktu.

Lze také kombinovat s květem měsíčku lékařského a natí řepíku lékařského (trísloviny, flavonoidy, fytoncidy), obě byliny jsou však nejúčinnější v podobě 1 až 2 minutového odvaru. Efekt mohou zvýšit i trísloviny obsažené v listu šalvěje lékařské. Raději však jen doplňkově. Je možno také použít tinkturu z šalvěje lékařské.

(Janča)

Žaludeční protizánětlivý čaj (nálev čili výluh) může mít tedy složení:

topolovka – černofialový květ (topolovka růžová, např. od firmy Grešík)

růže – tmavočervený květ (růže, květ, firma Grešík)

měsíček – oranžové jazykovité květy (měsíček, květ, firmy Grešík, Apotheke, Megafyt)

řepík – kvetoucí nať (firmy Apotheke, Leros)

šalvěj lékařská – list do směsi přidat v menším množství oproti ostatním bylinám (šalvěj lékařská, firmy Apotheke, Leros)

Všechny produkty lze tedy zakoupit v lékárnách.

Do tohoto čaje je možno vlít macerát ze semen lnu a také tinkturu z listu šalvěje lékařské: půl čajové lžičky na šálek čaje. (výrobce tinktury je firma Steza nebo Topvet – lékárna).

2) Žaludeční záněty nebo jiné dysfunkce provázené sníženou činností žaludeční sliznice: (prevence a doplňková léčba)

V léčbě se podává obvykle roztok kyseliny chlorovodíkové, ne každý jej však snáší.

Logicky nevhodné jsou léky tlumící funkce žaludeční sliznice, např. ze skupiny inhibitorů protonové pumpy (Omeprazol, Pantoprazol apod.), dále inhibitory H<sub>2</sub> receptorů (Ranisan, Famosan). Proto před použitím inhibitorů protonové pumpy je nutné, zejména u seniorů, nechat si určit správnou diagnózu lékařem.

Jako doplňková léčba jsou vhodné:

- ožanka kalamandra (*Teucrium chamaedrys*) – dvouminutový odvar z lžičky kvetoucí nati, do šálku čaje je možno ještě nakapat tinkturu z ožanky v dávce 25 až 40 kapek 2 až 4 x denně.

- čubet benedikt (*Cnicus benedictus*) – výluh z nati

- pelyněk pravý (*Artemisia absinthium*) – výluh ze 2 až 3 polévkových lžic nati a květu v kombinaci s tinkturou z pelyňku v dávce 3 x denně 20 až 50 kapek.

- zeměžluč lékařská (*Centaurium erythraea*) – spíše doplňkově, výluh z nati přidáme v malém množství k výše uvedeným bylinám.

Tyto byliny zvyšují tvorbu trávicích šťáv v zažívacím traktu.

3) Chronické (vleklé) záněty provázené zvýšenou činností žaludeční sliznice:  
(prevence a doplňková léčba)

V dlouhodobé léčbě zvýšené činnosti žaludeční sliznice se opět používají především léky jako je Omeprazol (*Helicid*), Lanzoprazol nebo Pantoprazol (*Nolpaza*). Jako doplňková léčba je jak u akutních tak chronických zánětů žaludku kromě bylin vhodné také použití léčivých hub.

1) Islandský lišejník je botanicky puklérka islandská (*Cetraria islandica*). Obsahuje hojivé polysacharidy obsažené v tzv. membránovém slizu, ale jeho příprava je poněkud zdlouhavá. Proto lze použít výluh (čaj), protože odvar se připravuje tak dlouho, dokud z původního litru vody (v němž je asi 10 až 15 g puklérky) zůstane jen 0,75 litru odvaru. Macerát čili výluh za studena je neúčinnější, je však třeba vyluhovat až 18 hodin ( minimálně 6 hodin).

2) Červené lapacho (*Tabebuia impetiginosa*) je velmi účinný protizánětlivý přírodní lék. Jeho příprava je snadnější. Vezmeme 2 čajové lžičky na 1 litr vody, vaříme 5 minut a poté 15 minut vyluhujeme. Pijeme po doušcích během dne, max. po dobu 6 týdnů. lapacho působí i preventivně protinádorově ( vhodná je kombinace s vilcacorou - viz níže).

3) Čaga je botanicky houba rezavec šikmý (*Inonotus obliquus*). Má přípravu jednodušší. V lékárnách je běžně k dostání preparát Befungin. Vezmeme 1 čajovou lžičku roztoku Befungin a smícháme s šálkem vody. Šálek by měl vystačit průměrně na 3 dny. Roztok působí i preventivně protinádorově, což je u chronických zánětů cenné.

4) Korálovec ježatý (*Hericiium erinaceus*). Jeho podávání je nejjednodušší, na trhu jsou kapsle od různých firem. Firma Mycomedica doporučuje dávkování 2 až 4 kapsle denně. Korálovec působí i preventivně protinádorově, antidiabeticky (proti cukrovce) a neurotrofně (proti degenerativním nervovým chorobám).

Vředová choroba gastroduodena:

V léčbě mají jednoznačnou přednost léky typu omeprazolu ( nebo lanzoprazol, pantoprazol), které léčí vředy velmi spolehlivě. Doplnkově lze v prevenci použít následující recepty, pro obtížnost přípravy je však část z nich v dnešní době téměř nepoužitelná:

1) Bílé zelí. Lékem je šťáva z čerstvých listů syrového bílého zelí ( ne chemicky ošetřeného) – 4 x denně sklenici po 3 týdny.

2) Lišejník islandský – 10 až 15 g stélek lišejníku přelijeme večer 1,5 litrem vody, necháme přes noc vyluhovat za sudena (macerovat), ráno vaříme tak dlouho až zůstane litr odvaru. Během dne, vždy po hodině podáváme jednu polévkovou lžící tekutiny, po 3 týdny. Lze zakoupit v lékárnách.

3) Rezavec šikmý  
produkty:

Čaga kapsle, výrobcem je firma Mycomedica (nebo Superionherbs), dávky - 2 x 1 až 2 x 2 kapsle. Vhodnější je Befungin roztok (lékárny, prodejny zdravé výživy), kdy jednu čajovou lžičku Befunginu vlejeme do šálku vody, šálek roztoku pijeme během dne na 3 x .

4) Šťáva z čerstvých listů jitrocele většího nebo jitrocele kopinatého. Použijeme 3 až 8 polévkových lžic šťávy po 3 týdny. Nejlepší je zakoupit již vyrobenou šťávu od firmy Schoenenberger (internet).

5) Korálovec ježatý

Produkty: Hericium kapsle, firma Mycomedica nebo Superionherbs, dávky – 2 x 1 až 2 x 2 kapsle dlouhodobě, max. po dobu 3 měsíců.

Další rostliny v prevenci vředové choroby:

aloe – šťáva z listů – 3 x denně lžičku, později polévkovou lžící, kostival – šťáva z listů, nati, 5 x denně malou lžičku, měsíček – květ, jedno až dvouminutový odvar, 6 -8 x denně polévková lžice, brambory – 60 ml čerstvé šťávy 4 x denně, sléz – květ, rakytník – olej, 4 x denně malou lžičku, len - semeno, hodinový macerát, 4 šálky denně, protěž bahenní nať ( + puklérka, měsíček, dobromysl, lnice – Janča), vrbka úzkolistá – list, netřesk střešní – šťáva.

Z volně prodejných farmaceuticky vyráběných léků se v prevenci žaludečních potíží mohou doplnkově uplatnit:

Gaviscon:

Alginát sodný ( Natrii alginas)

Jde o kyselý polysacharid získávaný z mořské chaluhy Laminaria hyperborea. Po kontaktu s kyselým prostředím žaludku vytváří tato látka viskózní gel, který pokrývá jícnovou, žaludeční a dvanáctníkovou sliznici a chrání ji tak před agresivním působením žaludeční kyseliny chlorovodíkové a enzymu pepsinu, který rozkládá bílkoviny. Přípravek se nazývá Gaviscon. Vyrábí se i kombinovaný přípravek alginátu a jedlé sody (natrii hydrogencarbonas) pod názvem Gaviscon liquid anýz. Užívá se 3 – 4 x denně mezi jídly a na noc.

#### Antacida:

Ke snížení kyselosti žaludečního sekretu se používají antacida Anacid nebo Maalox, což jsou kombinace hydroxidu hlinitého s hydroxidem hořečnatým ( 1 gram této směsi váže 30 mmol vodíkových iontů), méně známý je rovněž volně prodejný Talcid (hydrotalcit), což je komplexní bazický uhličitán hořečnato hlinitý v hydratované aktivní formě. Jeden gram této látky váže 28 mmol vodíkových iontů. Talcid se nesmí podávat u těžké poruchy ledvin, u Alzheimerovy choroby, u chronického průjmu nebo chronické zácpy.

Přípravek Talcid je ve formě tablet, sáčků po 500 mg nebo Talcid forte tbl po 1000 mg.

Dávkování je 500 – 1000 mg 3 x denně.

Často si pacienti kupují další látku na snížení kyselosti v žaludku – jedlou sodu čili hydrogenuhličitán sodný. Jeho účinnost je asi 2,5 x nižší než u předchozích léků a nemá se používat u stavů se zvýšením hladiny sodíku v organismu ( vysoký krevní tlak, otoky srdečního původu apod.)

Dalším antacidem je uhličitán vápenatý (  $\text{Ca CO}_3$ ). Ten neutralizuje kyselinu chlorovodíkovou za tvorby vápenatých iontů ( $\text{Ca}^{2+}$ ) a slabé kyseliny uhličitě (  $\text{H}_2\text{CO}_3$ ). Sám se tedy rozkládá, vodíkové kationty se stanou součástí kyseliny uhličitě.

( Pro zajímavost, je to stejná reakce známá v biologii při kápnutí kyseliny chlorovodíkové ( nebo sírové) na ulitu plže. Někteří plži produkují ve svých slinných žlázách kyselinu sírovou a naleptávají ulity jiných plžů, které pak požirají.)

Přípravek – uhličitán vápenatý tablety po 500 mg. dávky – 1 – 3 x denně 1 – 2 tablety.

Zajímavou kombinací antacid je přípravek Rennie duo. Obsahuje uhličitán vápenatý, kyselinu alginovou a sulkarbonát hořečnatý.

Antacida jsou nevhodná, doporučí li lékař užívání inhibitorů protonové pumpy. Antacida mohou snižovat jejich účinek !

#### Venter (sukralfát):

Velmi dobrým ochranným lékem na sliznici zažívacího traktu je sukralfát. Je to sulfonovaný disacharid ve formě hlinité soli. Má mukoprotektivní efekt, působí po celé délce trávicí trubice. Váže na sebe agresivní pepsin a žlučové kyseliny, tvoří na sliznici ochrannou vrstvu, stimuluje produkci endogenních hojivých prostaglandinů, podporuje produkci hlenu a buněčnou regeneraci, stimuluje slizniční makrofágy (obranné buňky), zlepšuje prokrvení sliznice. Přednostně se váže na poškozená místa sliznice. Může však zhoršovat zácpu.

Pacienti po operaci střeva s nutností jeho náhradního vyústění na přední břišní stěně mívají pálení a mokvání v okolí vývodu vlivem nadměrného množství tekutého obsahu střevního před vývodem. Jako jediný přípravek se u nich osvědčil Questran (cholestyramin). Bohužel dnes je u nás již nedostupný. Náhradním řešením se stal právě sukralfát (Venter, Sucralan nebo Ulcogant).

Bohužel, tento lék je u nás pouze na lékařský předpis.

Zatímco přírodní léčba žaludečních zánětů a vředové choroby žaludku se díky moderním lékům stala okrajovou záležitostí, tak prevence svůj význam má, protože se zjistilo, že dlouhodobé, často prakticky trvalé užívání léků typu omeprazolu mírně zvyšuje riziko vzniku srdečních potíží. Je tedy vhodné dělat v užívání občasné pauzy ( po poradě s gastroenterologem).

Přírodní prevence vzniku onemocnění jater, žlučových cest, slinivky břišní:

Tato kapitola je nejvýznamnější částí celého přehledu. Pro udržení zdravého zažívacího traktu je nejdůležitější zachovat zdravý žlučový systém. Janča objevil popř. vyvinul několik v tomto směru dosud nenahraditelných přírodních prostředků.

Přírodní prevence vzniku nemocí jater:

Dvě hepatoprotektiva – ostropestřec, plavuň:

1) ostropestřec mariánský – *Silybum marianum*.

Je v současné době používán takřka výhradně k léčbě jaterních poruch. Málo už se ví, že je výborný v prevenci jaterních chorob, tedy v zabránění vzniku poškození jater. Při současné chemizaci v potravinářství mohou jaterní poškození vznikat plíživě a jsou někdy zjištěna (ultrazvukem) již v pokročilejší fázi, která se obtížněji léčí. Jindy vzniká jaterní poškození vlivem poruchy v odtoku žluči z jater, užíváním některých chemických látek, nevědomým požíváním např. plísňových toxinů v potravinách, vlivem virů apod.

V této souvislosti stojí za pokus sledování doby, za kterou začne plesnivět zakoupený chléb.

Hlavní účinnou látkou plodů ostropestřece je silymarin, což je směs izomerních flavolignanů (asi nejúčinnější silibinin, dále isosilibinin, silidianin, silichristin) a silice.

Citujme nyní volně MUDr. Lukáše z jeho článku v hlavním oficiálním přehledu léků, z knihy, kterou má na svém stole každý lékař. Je to *Remedia compendium*:

„Silymarin je jedním z nejvýznamnějších představitelů skupiny léčiv označovaných jako hepatoprotektiva ( léky chránící játra před poškozením). V pokusech na zvířatech byl prokázán příznivý účinek silymarinu v prevenci akutního i chronického poškození jater. Mechanismus účinku spočívá v příznivém ovlivnění zánětlivé reakce ve tkáni, ve snížení aktivity neutrofilních leukocytů, v inaktivaci volných kyslíkových radikálů, ve stabilizaci biomembrán jaterní buňky, ve snížení tvorby vaziva a ve zlepšení metabolismu jaterní buňky. Ostropestřec však má i pozitivní vliv i na tvorbu a vylučování žluči.

Vidíme tedy, že ostropestřec je komplexní preventivní prostředek a měl by se užívat již dříve, než se jaterní poškození zjistí. Naštěstí to není problém, protože přípravky z ostropestřece jsou volně prodejné.

Preventivní dávka silymarinu je 150 – 300 mg denně. V léčbě většinou dávky končí na 600 mg denně, viděl jsem však i dávku 1200 mg denně v pomocné léčbě v onkologii.

Přípravky:

V lékárně lze bez receptu koupit např. preparát Flavobion tablety, jedna tableta obsahuje 70 mg silymarinu. Dávkování může být 1 – 2 tablety 2 x denně. Dalším preparátem je Legalon cps, jedna kapsle obsahuje také 70 mg silymarinu.

Někteří autoři uvádějí, že účinnost se zvýší, užívá-li se celý plod ostropestřece. Proto firma Herbex (nebo firma Rosa Canina) dodává na trh sáčky s celým plodem. Doporučuje se vzít jednu polévkovou lžici podrceného plodu na šálek vroucí vody, 10 minut vyluhovat a pít 2 x denně. (Herbex sro, 991 28, Vinica 53, Slovensko). Lze zakoupit v lékárně.

Firma Salvia Paradise dodává dokonce mletý plod ostropestřece. Lžičku pomletého semene rozpustíme v troše vody, užíváme 3 lžičky denně.

Plod ostropestřece je součástí velmi účinného jaterního čaje Ungolen Fytopharma. Užívá se 3 x denně šálek. Složení: ostropestřec – plod, artyčok – list, řepík – nať, smetánka – kořen, fenykl – plod, řebříček – nať, máta peprná - nať

Ideální bude kombinovat užívání tablet připravených farmaceuticky, jako je např. Flavobion s výluhem plodů Herbex a s čajovinou Ungolen.

Výborné jsou také tablety Ostropestřec 150 Medpharma. Obsahují např. ostropestřec, černou ředkev, tolici vojtěšku.

## 2) plavuň vidlačka – *Lycopodium clavatum*

Druhé významné hepatoprotektivum uvádím jen pro zajímavost, protože jeho příprava není běžně proveditelná a na trhu ani není dostupné. Jde o prášek – výtrusy (semena) z plavuně vidlačky.

Janča a Zentrich doporučují dávkovat výtrusy na špičku kulatého nože 1 až 2 dávky až 4 x denně, nebo smíchat výtrusy s medem v poměru 1 : 3 a užívat 1 čajovou lžičku až 4 x denně. Výtrusy získáme tak, že v pozdním létě a na podzim natrháme zralé klásky plavuní, položíme na papír a po uschnutí je vytřeseeme, často pouští žlutavý prášek semen spontánně. Nať plavuně je však považována za jedovatou, už 0,2 g údajně zabíjí žábu kurarovým efektem. Výtrusy však toxické nejsou.

Hepatostimulancia:

(hořec žlutý, vlašovičnick větší, vachta trojlistá, zeměžluč lékařská, pelyněk pravý)

### 3) hořec žlutý – *Gentiana lutea*

Další Jančova královská jaterní bylina je nesporně hořec žlutý.

Léčivou částí je kořen. Obsahuje tzv. čisté hořčiny (amarogentin, gentiopikrin), alkaloidy (gentianin), terpeny, slizy, pektiny, inulin atd.

Hořec posiluje činnost jater, žlučového systému i slinivky břišní. Tímto svým účinkem posiluje hořec celý organismus. Byly zjištěny léčebné účinky na krvetvorbu, astma bronchiale, alergie, únavový syndrom apod.

V lékárně lze volně koupit kořen hořce od firem Dr. Popov, Milota (*Gentiana*), Serafin, *Salvia Paradise*.

Návody na přípravu se dosti liší, od prostého výluhu (čaje) až po přípravu odvaru, kdy jednu lžičku kořene vaříme v 500 ml vody po dobu 30 minut. Obecně se však má kořen vařit, obvykle alespoň 5 minut.

Na trhu je i tinktura z kořene hořce žlutého pod názvem Hořec - Pavlovy bylinné kapky. Doporučená dávka je 3 x denně 20 kapek (nebo 2 x denně 30 kapek).

Hořec žlutý je nejvíce hořkou bylinou vůbec, index hořkosti má 4. Proto je nutno užívat jej opatrně. Zakázán je u vředů žaludku a dvanáctníku, při krvácení z trávicí trubice, v prvních 3 měsících těhotenství. Je také vhodnější nepít hořec samostatně, ale začlenit jej do směsi jaterních a žlučnickových bylin. Janča uvádí příklad receptu na posílení jater, kdy vezmeme jednu čajovou lžičku kořene hořce a jednu čajovou lžičku natí a listů máty peprné, přelijeme vroucí vodou a 10 minut vyluhujeme. Pijeme 3 x denně před jídlem.

Janča uvádí jako klasickou formu prášek ze sušeného kořene hořce, 3 x denně v množství „na špičku kulatého nože“, užít 15 minut před jídlem a hodně zapít. Zde je však překážkou obtížnost přípravy.

Nejvhodnější bude odvar z kořene hořce, který přidáme do některého jaterního nebo žlučnickového čaje (nejlépe do čaje Ungolen) a do kterého můžeme dále nakapat 20 – 30 kapek tinktury z hořce. Vznikne tak účinnější lihovodný roztok. Užíváme až 3 x denně šálek.

Kořen z hořce obsahuje známá Tinktura amara (výrobce Fagron Olomouc)

Dávky - 3 x denně 30 kapek do šálku vody, pít postupně na lačno, do 15 minut před jídlem.

Následující dvě hepatální stimulantia mají též regenerační efekt. Je to ječmen dvouřadý a meruzalka černá:

### 4) ječmen dvouřadý – *Hordeum distichon*

Patří mezi jaterní léčivé potraviny. Obilky ječmene známé jako kroupy jsou výborným přírodním prostředkem na posílení a regeneraci jater. Kroupy se večer namočí a druhý den hodinu vaří, podávají se po dobu 30 dnů, vždy teplé, až 1 kg denně.

#### 5) meruzalka černá – Ribes nigrum

Další jaterní regenerační přírodní prostředek je prášek ze sušeného kořene meruzalky černé neboli černého rybízu. Na trhu však není dosud dostupný, proto jej uvádím jen pro zajímavost, případně samovýrobu. Janča doporučuje vzít jednu polévkovou lžici sušeného kořene černého rybízu a vařit 3 – 5 minut ( lze až 7 minut) v 250 ml vody, poté 10 – 15 minut vyluhovat. Pijeme 3 x denně, vždy polovinu dávky před jídlem a polovinu dávky po jídle. (Janča)

Další přírodní prostředky stimulující činnost jater a žlučového systému:

Následující dva prostředky působí výrazně právě na žlučovou oblast. Je to vlašovičnick větší a smil písečný:

#### 6) vlašovičnick větší – Chelidonium majus

Marně si člověk láme hlavu proč má tato bylina tak zvláštní název. Odpověď je nečekaná – vlašovičnick totiž rozkvétá v době, kdy se k nám na jaře vrací vlašovky...

V podobě zdravotně bezpečné homeopatické lihovodné tinktury v ředění D 3 ( 1 : 1000, neboli jedna kapka šťávy z vlašovičnicku je rozpuštěna v 1000 kapkách vody a lihu) jde o ústřední součást Jančovy metody na prevenci a léčbu systému játra – žlučový systém – slinivka – slezina.

Složení:

Vlašovičnick obsahuje více než 20 druhů alkaloidů. Je to např. chelidonin, homochelidonin, oxychelidonin, methoxychelidonin, protopin, allokryptopin, sanguinarin, chelerythrin, berberin, spartein, atd.

Léčebné účinky:

Díky svému komplexnímu účinku vlašovičnick posiluje funkce jater, detoxikuje jaterní buňky, zvyšuje tvorbu a vylučování žluči, brání vzniku žlučových kamenů a rozpouští je, brání vzniku křečí žlučového systému, posiluje a reguluje funkce slinivky břišní.

Kromě svých vlivů na zažívací systém posiluje také funkci sleziny, zklidňuje centrální nervový systém, zlepšuje prokrvení srdce a sílu srdečního svalu, pomáhá léčit astma bronchiale, alergie, lupénku, bolesti loktů, potíže na pravé straně těla, zánět sedacího nervu.

Přípravky:

Vlašovičnick Jukl D3 kapky

Jde o vlašovičnickové kapky, homeopatickou tinkturu v ředění D 3.

V tomto ředění 1 : 1000 je tinktura bezpečná.

30 ml stojí 70 Kč.

Vlašovičnick tinktura

Je také bezpečná homeopatická tinktura v ředění D3, firma Arnika sro  
55 ml stojí 90 Kč

Vlaštovičník D3, firma Bylinné kapky (gemmotherapie eu)  
Je další homeopatická tinktura v ředění D3

Chelidonium D 3 tinktura firmy Weleda má nadměrnou cenu, kolem 500 Kč a lahvička nekape, je nutno dokoupit si kapátko, odstranit uzávěr lahvičky a dávkovat tinkturu kapátkem.

Léčivý přípravek Iberogast tinktura volně dostupný v lékárnách také obsahuje extrakt z vlaštovičníku, tentokrát v nehomeopatické variantě.

Pro zdraví zažívacího systému a celého organismu je nejdůležitější správná funkce žlučového systému. Při poruchách v žlučovém systému může dojít k vážným zdravotním komplikacím. Zpočátku jde jen o různé zažívací potíže, jako je plnost po jídle, pálení žáhy a říhání. Kromě nevhodné stravy může být jejich příčinou i psychický stres.

Vzniknou li ve žlučovém systému kameny, žluč špatně odtéká ze žlučodů, může tlačit na jaterní buňky a vyvolávat poškození jater. Mohou vznikat prudké bolesti břicha a vzácněji se může rozvinout nebezpečný prudký zánět slinivky břišní. Vzácně může dojít i k vzniku rakoviny žlučníku. Dostatečná tvorba a vylučování žluči do střeva má také pozitivní vliv na střevní funkce, umožňuje fyziologické vylučování stolice a brání tak chronické zácpě, která bývá někdy považována za rizikový faktor vzniku nádorů tlustého střeva. Vidíme tedy, že prevence poruch žlučového systému je ústředním motivem v péči o zdravý zažívací systém.

V prevenci proto použijeme výše uvedenou homeopatickou vlaštovičnickovou tinkturu v ředění D3. Dávkování kolísá od dávky 10 kapek 2 x denně, po dávku 30 kapek 4 x denně, vždy 15 minut před jídlem. Vyšší dávky používáme léčebně, např. při rozpouštění žlučových kamenů. Tinkturu můžeme nakapat do některého z jaterních nebo žlučnickových čajů.  
(Janča)

#### 7) smil písečný – *Helichrysum arenarium*

Jančova „jaterní a žlučnicková superbylina“.

Složení: hořčiny, trísloviny, fytosteroly, ftalidy, herniarin, karoteny, flavonoidy, spasmolytický glykosid naringenin ovlivňující slinivku břišní, glykosid campferol ovlivňující slinivku břišní, glykosid apigenin, kumariny, kyselina ursolová, kyselina kávová, silice pinen, nerol, furfurool atd.

Léčivé účinky: chrání, posiluje a detoxikuje játra, zvyšuje tvorbu a vylučování žluči, brání vzniku a rozbíjí již vzniklé žlučové kameny, působí spasmolyticky, protizánětlivě, baktericidně, zlepšuje funkci slinivky břišní. Zlepšuje celkový metabolismus, tlumí dyspepsie horního i dolního typu.

Jde tedy o universální žlučově jaterní lék volby, který právem patří do první linie prevence zažívacího systému.

Lékovou formou je čaj ( čili výluh neboli nálev), většinou z jedné čajové lžičky květu smilu na šálek vroucí vody. Uvádí se, že účinnější je tříminutový ( nebo lépe 5 - 10 minutový) odvar. Na trhu je řada produktů smil písečný – květ, např. od firmy Milota, Dr.Popov atd.

Dále jsou to tinktury, např. www.tinktur.cz., dále od firmy Bylinné kapky, nebo od firmy Steza. Doporučují se do dávky 3 x denně 20 kapek. Opět je vhodné nakapat do léčivého čaje, který pijeme 3 x denně. Smil lze pít i samostatně.

Společně s řebříčkem a pelyňkem zvyšuje smil tvorbu žluči.

(Janča)

Firma Bylinné kapky nabízí tinkturu O - stop „K“ slinivka. Složení: smil písečný, kurkuma dlouhá, gynostemma pětilistá (čili pětilistý ženšen), jmelí bílé, penízovka sametonohá. Kapky jsou zaměřeny na žlučově – slinivkovou prevenci. Kurkuma působí proti zánětům, křečím velkých i malých žlučových cest, působí na chronické záněty slinivky, zlepšuje její enzymatickou činnost a působí tak proti kvasným a hnilobným procesům ve střevech projevujícím se např. flatulencí. Také penízovka se osvědčila při chronických zánětech slinivky. Díky svému složení působí tinktura též protinádorově.

8) smetánka lékařská (pampeliška) – *Taraxacum officinale* ( smetánka proto, že v celé rostlině je hustá síť mléčnic, které roní bílou šťávu podobnou mléku či smetaně)

Významnou jaterní bylinou je také zdánlivě obyčejná pampeliška. Účinný je především kořen. Podporuje funkce jater a žlučových cest, detoxikuje játra, působí proti jaterním zánětům, zduření jater, zvyšuje tvorbu žluči (choleretikum), působí proti poruchám funkce žlučníku, především při zánětech žlučníku.

Složení:

Kořen obsahuje především léčivé hořčiny lactopicrin, taraxacin, taraxasterin, dále flavonoidy jako je cryptoxanthin (účinný na nádory plic a ústní dutiny), zeaxanthin (chrání sítnici před UV zářením), dále jsou přítomny slizy, pryskyřice, trísloviny, minerály (měď, hořčík), vitaminy skupiny A,B,C,D,K.

Kromě výše uvedených účinků bylo zjištěno, že odvar z kořene působí protinádorově, způsobuje selektivní apoptózu nádorových buněk i rezistentních k chemoterapii.

Účinný je především odvar z kořene. Dvě čajové lžičky kořene vaříme po dobu 1 minuty ve 200 ml vody. Užíváme šálek 2 – 4 x denně.

Na trhu je např. sypaný kořen pampelišky v sáčcích od firmy Salvia Paradise. Může být sekaný nebo mletý. Firma Salvia Paradise také vyrábí kapsle z kořene pampelišky, 120 kapslí po 375 mg stojí 299 Kč, doporučené dávkování je 3 x denně 1 – 2 kapsle alespoň po 3-4 týdny.

Nebo lze zakoupit obdobný výrobek – Dandelion root kapsle z kořene po 328 mg, za 390 Kč.

Další výrobek – Smetánka kořen, výrobce – Čaj bylináře, nebo firma Grešík

Existuje i pampeliška lékařská tinktura z kořene, dávky – 3 x denně 15 kapek.

Kořen pampelišky je obsažen v jaterní čajovině Ungolen nebo v jaterních tabletách Hepafit ( 3 x denně 1 – 2 tablety, dále je zde ostropestřec, měsíček, rozmarýna, kopřiva, bazalka)

Nejlepší je asi postup, kdy se kořen pampelišky přidá ke kořeni hořce ( v závěru jeho doby vaření) a zhotoví se společný odvar. Nejjednodušší varianta je zakoupit již hotové kapsle z kořene od Salvia paradise a produkt Schoenenberger Smetánka Bio šťáva, firma Schoenenberger, Německo.

Výše uvedený výčet bylin lze považovat za jakousi první linii v prevenci nemocí jater a žlučového systému.

Další dvě naše hořké byliny – zeměžluč a vachta:

9) zeměžluč lékařská – *Centaurium erythraea*

Patří do první ligy hořkých bylin čili bylin posilujících (stimulujících) jaterní systém. Léčebně se používá nať, která obsahuje např. hořké glykosidy gentiopicrosid, centapikrin. Dále jsou zde hořčiny, pryskyřice, kaučuk, flavonoidy atd.

Zeměžluč stimuluje činnost jater i žlučového systému, zvyšuje vylučování žluči (cholekinetikum).

Léčebně používáme čaj ( nálev) z nati zeměžluči, jednu čajovou lžičku na šálek vody, pijeme 2 – 4 x denně 100 ml. Tinkuru užíváme 3 x denně mocca lžičku půl hodiny před jídlem.

Přípravky:

Sypaný čaj z nati produkuje např. firma Grešík nebo Serafin, tinkturu Zeměžluč získáme od firmy Pavlovy bylinné kapky ( 3 x denně 20 kapek). Na trhu jsou i kapsle Zeměžluč firmy Yzop cz, 50 kapslí za 242 Kč, dávkování 2 x denně 2 kapsle.

Doporučuje se vytvořit směs hořkých bylin – hořec žlutý, zeměžluč lékařská, vachta trojlistá, pelyněk pravý. Do takto vzniklého čaje pak nakapat tinktury ze stejných bylin.

10) vachta trojlistá – *Menyanthes trifoliata*

Je další hořká bylina, která posiluje činnost jater a žlučového systému. Léčivou částí je list.

Složení:

List vachty obsahuje glykosidicky vázané sekoiridoidové hořčiny neboli tzv. čisté hořčiny ( menyanthin, loganin, foliamentin, mentafolin, dihydrofoliamentin, swerozid), dále tzv. verbenalinový typ hořčiny ( meliatin), monoterpenové alkaloidy gentiánového typu (gentianin, gentianidin, gentialutin), flavonoidy ( hyperosid, rutin, trifoliosid), saponiny, pektiny, třísloviny.

Lze užívat nálev z jedné čajové lžičky listů na šálek vody, vhodný je také pětiminutový odvar z listů, vždy užíváme 3 x denně 100 ml.

Na trhu je např. čajovina s názvem Vachta – list firmy Grešík nebo firmy Milota. Tinktura Vachta firmy Pavlovy bylinné kapky má dávkování 3 x denně 20 kapek.

Tinktura Vachta Jukl je homeopatická, v ředění D 3, dopor. dávka je 3 x denně 8 kapek.

Janča a Zentrich doporučují jaterní a žlučníkovou čajovinu tvořenou směsí hořkých bylin ve složení: vachta trojlistá , hořec žlutý, zeměžluč lékařská. Do čaje se ještě nakapou tinktury z uvedených bylin, 20 kapek z každé tinktury na šálek čaje.

Další, tentokrát asijské přírodní prostředky se smíšeným účinkem – léčí jak játra tak i žlučovou oblast. Kurkuma může sloužit jako hlavní prostředek pro druhou variantu jaterní kúry:

11) kurkuma dlouhá – *Curcuma longa*

Je v ájurvédě považována za hlavní bylinu léčící jaterně žlučnickovou oblast. Léčivou částí je žlutý oddenek.

Složení:

Kurkuma obsahuje polyfenolické kurkuminoidy ( kurkumin, demetoxykurkumin, bisdemetoxykurkumin, cyklokurkumin, seskviterpeny, ketony (turmerin, arturmaron), zingiberin, ostré hořčiny, silice atd.

Léčivé účinky:

Stimuluje a regeneruje jaterní tkáň, je prevencí především steatózy ( ztukovatění jaterních buněk), potíží souvisejících poruchou tvorby žluči (choleretikum) i s odtokem žluči z jater (cholekinetikum). Je proto prevencí vzniku žlučových kamenů, dále má účinek protizánětlivý, protikřečový. Ve vyšších dávkách má také účinky protinádorové.

Přípravky:

Pokud je k dispozici prášek z mletého oddenku ( např. firma Salvia Paradise), pak Janča a Zentrich doporučují užívat jej 3 x denně na jednu až dvě špičky kulatého nože.

Jednodušší je užívání kapslí nebo tablet. Ve vyšších dávkách má kurkuma i protinádorový efekt:

Curcurin Maxivitalis, 60 kapslí za 280 Kč. Jedna kapsle obsahuje 350 mg kurkuminů , extrakt 20:1 ( což odpovídá 7 g prášku z kurkumy), 3 mg piperinu, 2x1 cps

Kurkuma + piperin Maxivitalis, 90 tbl a 350 mg za 310 Kč, extrakt 20:1, 2x1 tbl

Kurkuma kapsle, Salvia Paradise, a 350 mg, 120 kapslí za 339 Kč, dávky – 2x1 cps.

Cenově přijatelný je:

Kurkumin Liftea tobolky, 30 tobolek za 174 Kč. Jedna tobolka obsahuje extrakt z kořene kurkumy o hmotnosti 10 990 mg v koncentraci 70:1, takže v jedné tobolce je 157 mg takto koncentrovaného extraktu, který tak odpovídá přibližně 11 g prášku z kořene kurkumy. Doporučené dávkování je 1 až 2 tobolky denně.

Organic curcumin extra, Naturgreen 2016, 120 kapslí po 450 mg ( kurkumin – 300 mg, demetoxykurkumin – 44,6 mg, bisdemetoxykurkumin – 4,5 mg), dále jsou přítomny látky zvyšující protinádorový efekt kurkuminu: acerola, quercetin, lykopen a piperin. Dávk.: 2x1

Synergia kurkumin komplex C3, 60 kapslí po 300 mg tří hlavních kurkuminů za 275 Kč, 2x1

V lékárnách jsou běžně k dostání kapky Cholagol obsahující kurkumu. Složení: 10 ml roztoku obsahuje 3,6 g oleje máty peprné, 1,9 g eukalyptového oleje, 0,18 g salicylanu hořečnatého, 0,225 g extraktu z oddenku kurkumy a 0,009 frangulaemodinu. Užívá se 5 – 10 kapek 3 x denně.

Kurkumu je možno kombinovat s dalším jaterním a žlučnickovým přípravkem Ájurvédy – s čajovinou Kalamegha. Složení: šáchor okrouhlý, embelia ribes, chebule neboli tinospora srdčitá ( posiluje játra, léčí i těžké průjmy), vrcholák bellirica, leukatka hlavatá, eclipta alba hassk, lékořice lysá, Andrographis paniculata, Boerhaavia diffusa.

Součástí této čajoviny je chebule srdčitá – Tinospora cordifolia. Zlepšuje činnost jater. Užívá se nálev až 4 x denně, tinktura až 4 x denně 40 kapek.

Janča a Zentich uvádějí velmi osvědčenou jaterní čajovou směs:

chebule – nať – 50 g ( hepatostimulans)

artyčok – list – 30 g ( choleretikum, cholekinetikum)

leuzea – nať – 20 g ( hepatostimulans, anabolikum, adaptogen, imunostimulans)

Chebule je také součástí proslulého ájurvédského jaterního léku LIV 52 ( syn. Liver-care)

Další byliny působící také jako jaterní detoxikancia. Působí tedy také na žlučový pól jaterní buňky a žlučový systém:

12) ředkev setá varieta černá – Raphanus sativus var. nigra

Léčivou částí je kořen (bulva) černé ředkve a šťáva z něj.

Složení:

Bulva černé ředkve obsahuje léčivé hořčičné sulfátové silice (esenciální oleje), raphanol, thiokyanáty, minerály, fytoncidy atd.

Léčivé účinky:

Ředkev je silně žlučopudná, podporuje tvorbu a vylučování žluči čímž působí jako jaterní detoxikans, brání vzniku a rozpouští žlučové kameny, zlepšuje jaterní metabolismus.

Přípravky:

Eko medica Černá ředkev 100 % šťáva z kořene (bulvy) 500 ml za cca 300 Kč, dávkování – 2 x denně 25 ml do vody, půl hodiny před jídlem.

Podobný produkt: Rabanon firmy Hedelab, Belgie, ampule se 100% šťávou, 20 ampulí po 10 ml, 2 x denně ráno nalačno vypít obsah 1 ampulky, alespoň po 20 dnů, 2 x ročně, cena -269 Kč.

Chanca piedra:

Ředkev se doporučuje kombinovat se žlučnickovými kapslemi Chanca piedra ( Phyllanthus niruri). Jedna kapsle má 300 mg, dávky – 2x denně 1 kapsle po 2 měsíce.

### 13) artyčok zeleninový – *Cynara scolymus*

Artyčok patří podle Janči k nejlepším lékům na játra a žlučový systém. Dříve se z něj vyráběla HVLP tinktura Cynarosán.

Léčivou částí jsou listy.

Složení:

List obsahuje caffeoylchinové kyseliny ( kyselina chlorogenová, cynarin), flavonoidy, seskviterpenlaktony

Účinky:

Zvyšuje tvorbu žluči (choleretikum) a její vylučování ( cholekinetikum), podporuje tím detoxikační schopnost jater. Podporuje také produkci trávicích enzymů pankreatu (slinivky břišní), proto se doporučuje při poruchách pankreatu.

Nejúčinnější je dvouminutový odvar z 1 čajové lžičky listů na šálek vody. Pije se 4 x denně šálek. Velmi účinná je i tinktura, 3 x denně 20 kapek až čajová lžička.

Přípravky:

Sypaný list v sáčcích dodává firma Salvia Paradise nebo Bylík.

Tinktura vyrábí firma Steza, dávkování je až 10 ml na den ( to je např. 3 x denně 30 kapek do sklenky vody nebo léčivého čaje)

Hepalive tinktura firmy Marnys Španělsko stojí 312 Kč, dávkování je stejné.

Artyčokový nápoj Just, Nahrin, Švýcarsko, 670 Kč, dávky – 2 velké lžice denně.

Hepavit kapsle, Ekomedica Czech, 60 cps, 179 Kč, 3x 1 kapsle ( složení: ostropestřec 80 mg, artyčok 80 mg, kopřiva 80 mg).

Schoenenberger Artyčok Bio šťáva, 200 ml, firma Schoenenberger, Německo.

Jaterně žlučníkový kořenový odvar:

Je možno např. připravit společný odvar – kořen pampelišky a list artyčoku ( oba se vaří 2 minuty) popř. i kořen hořce (vaří se 30 minut), kořen řepíku a květ měsíčku ( které se také vaří 2 minuty) a do odvaru nakapat tinktury z těchto bylin, v případě artyčoku např. od firmy Steza. Pijeme až 4 x denně šálek.

### 14) juka vláknitá – *Yucca filamentosa*

Podle Janči a Zentricha juka výrazně podporuje jaterní funkce. Díky zvláštním druhům saponinů má juka mimořádnou schopnost vyplavovat z jater, střev a z celého organismu odpadní látky, zplodiny látkové výměny (toxické katabolity) ale i toxické látky, které se do organismu dostaly z vnějšího prostředí. Dále juka výrazně podporuje imunitu, reguluje výměnu látkovou, výrazně snižuje hladinu cholesterolu.

Léčivou částí je kořen.

Složení:

Rostlina obsahuje steroidní sapogeniny a saponiny, látky blízké ženskému pohlavnímu hormonu progesteronu.

Přípravky:

Yucca Vitaharmony kapsle, 180 kapslí po 500 mg za 299 Kč, dávky – 2 až 3 x denně 1 kapsle minimálně po dobu 4 týdnů, lépe po dobu 6 – 10 týdnů.

Yucca Vitolife kapsle, 100 kapslí po 360 mg za 179 Kč, dávky – 3 x denně 1 kapsle po stejnou dobu.

Yucca Naturalis prášek, obsahuje 60 % saponinů, doporučují se 1 – 2 lžičky denně, cena je 239 Kč, k detoxikaci střev doporučuje firma Naturalis kombinovat juku s přípravkem Yacon Naturalis.

Doplňkově lze použít řepík, čekanku nebo pelyněk:

15) Dvě byliny na záněty v zažívacím traktu: řepík lékařský – *Agrimonia eupatoria*, měsíček lékařský – *Calendula officinalis*.

Janča uvádí, že řepík detoxikuje játra i střeva, zlepšuje činnost žlučníku i žlučového systému a léčí záněty v této oblasti. Posiluje slezinu.

Léčivou částí je kvetoucí nať, která obsahuje např. katechinové a elagové trísloviny, glykosidicky vázané hořčiny, kyselinu ursolovou, křemičitou, cholin, flavonoidy (kvercetin, rutin), triterpenoidní pseudosaponin tormetosid, izokumariny, gallatonin atd.

Jednu lžičku nati povaříme 2 minuty, pak 10 minut vyluhujeme v šálku vody. Pijeme 3 x denně šálek. Léčivá je také čerstvá šťáva z nati

Při zánětech přidáme květ měsíčku lékařského ( 1 – 2 lžičky), který se také 2 minuty vaří.

Přípravky:

Řepík – sypaná sušená nať – firmy Leros, Dr.Popov, Apotheke

Řepík – tinktura – Pavlovy bylinné kapky, 3 x denně 20 kapek

16) čekanka obecná – *Cichorium intybus*

Janča uvádí, že čekanka výrazně podporuje jaterní funkce, tvorbu a vylučování žluči, podporuje metabolismus. Uvádí se též detoxikace a zlepšení motility střeva.

Léčivou částí je kořen, který může obsahovat až 98 % polysacharidu inulinu ( vláknina), dále jsou zde seskviterpenické laktony laktucin a laktucopikrin, flavonoidy aeskulin, aeskuletin, cichoriin, skopoletin atd.

Přípravky:

Sypaný kořen v sáčcích produkují firmy Salvia Paradise, Serafin, Bylík.

Tinkтуру z kořene vyrábí firma Steza – Čekanka kořen , tinktura forte. Dávky – 3 x denně 8 kapek.

Jednu lžičku kořene necháme projít varem, pak 15 minut vyluhujeme, pijeme 3 x denně šálek.

Firma Vitaharmony vyrábí tablety: Vlákna – inulin z čekanky ( 150 tablet po 700 mg za 140 Kč). Inulin detoxikuje střeva, chrání je před katabolity, váže na sebe cholesterol, působí proti zácpě.

### 17) pelyněk pravý – *Artemisia absinthium*

Obsahuje v silici seskviterpenické laktony thujon, thujol, kandiden, felandren, hořké seskviterpenické laktony, glykosidní hořčiny (absinthin, anabsinthin), flavonoidy (artemisetin, kvercetin)

Posiluje činnost jater, žlučového systému, výrazně zvyšuje sekreci trávicích šťáv. Janča uvádí, že neúčinnější je tinktura z nati pelyňku. Lze ji zakoupit pod názvem Pelyněk pravý tinktura, Pavlovy bylinné kapky. Dávkování- firma uvádí 3x 20 kapek, Janča: 1 – 3 x denně 20 – 50 kapek. Pro přípravu čaje se doporučuje maximálně 1 – 2 čajové lžičky nati vyluhovat v 500 ml vody. Tinkтуру je pak vhodné nakapat do čaje. Čajovinu produkuje např. firma Salvia Paradise pod názvem Pelyněk - nať, nebo firma Milota po názvem Pelyněk pravý nať.

Čínští vědci (Dr.Lai) zjistili, že seskviterpenický lakton artemisinin nacházející se v pelyňku ročním ničí nádorové buňky až 1000 x účinněji než chemoterapie. Je pravděpodobné, že se podobné látky nacházejí i v dalších druzích pelyňku.

#### Zajímavosti:

Dvě cévní ( a pánské) byliny, které také posilují játra – gotukola (nať) a kotvičník (nať).

Tři bylinné adaptogeny, které také posilují játra – schizandra (plod, list), leuzea (kořen), rozchodnice (kořen)

Čistící šťávy z čerstvých rostlin, které také posilují játra - jetel luční (květ), šrucha zelná (nať), tolíce vojtěška (květ)

Další jaterně žlučnickové rostliny: zejména je to lnice květel – nať ( žlučnickové dyskinesy typu syndromu líného žlučníku), dále reveň dlanitá - oddenek, růže turecká - květ, temnoplodec černý - plod, citroník pravý – šťáva (detoxikace jater s následným podáním olivového oleje a medu), dříšťál obecný – plod, kůra (dyskinesy a záněty žluč. cest), krušina olšová – kůra (dysfunkce žlučového systému), chebule srdčitá – nať, sporýš lékařský (nať), ožanka kalamandra (nať) – tvorba trávicích šťáv, máta kadeřavá (list) – působí také na slinivku, pýr plazivý –oddenek (detoxikace), lžičník lékařský – nať.

#### Jaterně – žlučnickové čajoviny:

Ungolen čaj – složení – viz kapitola ostropestřec

Čaj bylináře (Pavla Váni) – složení: ostropestřec, řepík, smil, máta peprná, oman pravý

Čaj – směs na žlučník a slinivku Apotheke: smetánka, měsíček, třezalka, kopřiva, čekanka, svízel syřišťový, řebříček

Žlučnicková směs Megafyt: máta peprná, řepík, jablečnick, reveň

Čaj Játra a žlučník Teekanne: smetánka, máta, heřmánek, fenykl, kurkuma, řebříček, ostropestřec

A nakonec to nejlepší: speciální směs Janči a Zentricha:

složení: kořen hořce žlutého, kořen smetánky lékařské, kořen černého rybízu, list artyčoku, nať zeměžluči a vachty. Nutno však připravit individuálně.

Gemmoterapie nemocí jater a žlučového systému:

( přírodní tinktury vyrábí firma Naděje, Brodek u Konice)

K neúčinnějším gemmotinkturám ( čili tinkturám vyráběných z pupenů rostlin) patří: Rozmarýna lékařská (*Rosmarinus officinalis*). Chrání jaterní buňky před poškozením (hepatoprotektivum), léčí poškození jater, zlepšuje funkce jater, stimuluje tvorbu a vylučování žluči (choleretikum a cholekinetikum), působí proti žlučovým dyskinezím a proti cholelitiáze, tedy proti žlučnickovým kamenům. Gemmotinktura je mnohem účinnější než obyčejná tinktura.

Ostropestřec mariánský (*Silybum marianum*) – chrání, detoxikuje a regeneruje játra, zlepšuje funkci žlučníku, tvorbu žluči i žlučový metabolismus, léčí stavy po žloutenkách.

Jalovec obecný (*Juniperus communis*)

Má výrazný regenerační vliv i na těžce poškozená játra, kdy stimuluje hepatocyty. Snižuje tlak ve vrátnicové žíle (vena portae), který je důsledkem nebezpečné přestavby jaterní tkáň. Zlepšuje všechny jaterní funkce, detoxikuje játra. Má protizánětlivý vliv na jaterní tkáň, proto je účinný např. při chronických zánětech jater nebo při polékových či toxických poškozeních jater. Měl by se podávat při léčbě chemickými preparáty jako prevence jaterního poškození.

Žito (*Secale cereale*)

Působí přímo na hepatocyty, stimuluje je k činnosti a dělení, má tedy regenerační efekt na jaterní tkáň. Hodí se při procesech fibrotizace, při akutních a chronických hepatitidách, při žloutence, u stavů po virových jaterních infekcích.

Meruzalka černá – *Ribes nigrum*

Léčí především chronické hepatopatie, má hepatoprotektivní, protizánětlivý a regenerační efekt.

Bříza bělokorá ( *Betula pendula*)

Bříza stimuluje Kupfferovy buňky a přispívá tak k detoxikaci jater. Stimuluje jaterní funkce i funkce slinivky břišní

Líska obecná (*Corylus avellana*)

Společně s jalovcem představuje líska jeden z nejlepších léků na hepatopatie i pokročilého typu, jako je cirhóza. Léčí i jaterní steatózu (ztukovatění jaterních buněk), stimuluje nedostatečnou činnost jater.

Ořešák královský (*Juglans regia*)

Také stimuluje Kupfferovy buňky jater, pomáhá u cirhózy, detoxikuje játra, léčí i systémová autoimunní onemocnění pojiva.

U nás můžeme gemmoterapeutika získat od firmy Naděje, která vyrábí jaterní komplex – Kúra K 30. Složení : ostropestřec T30, leuzea T24, bříza P2, jalovec P15, žito P50.

Všechny gemmoterapeutické tinktury se užívají v dávkách půl až jeden a půl kapky ( výjimečně 2 až 3 kapky, jako tzv. útočná léčba) na kg hmotnosti a den v několika dílčích dávkách.

Homeopatie v prevenci a pomocné léčbě jater, žlučových cest:

*Berberis vulgaris* D2 – D6

Obraz léku: bodavé bolesti v jaterní krajině, opakované žlučnickové koliky

*Carduus marianus* D O, D 1 – D6

Obraz léku: tupé bolesti v čele, bíle povleklý jazyk, žlučové kameny, meteorismus, hmoroidy, zvětšená játra, zácpa, bolesti v oblasti pravého ramene, nevolnost

*Chelidonium* D 0 – D 6

Obraz léku: tupé bolesti v oblasti jater, typická je bolest v oblasti dolního konce pravé lopatky nebo obou lopatek, hořká pachut' v ústech, jídlem se bolesti mírní, žlutavě povleklý jazyk, průjmy, všechny potíže jsou převážně na pravé straně těla. Záněty jater, žlučové kameny, záněty dvanáctníku.

Mykoterapie nemocí jater a žlučového systému:

Lesklokorka lesklá (*Ganoderma lucidum*) neboli Reishi.

Hepatoprotektivní efekt mají především triterpenoidy, zejména kyselina ganodermová A a kyselina ganodermová B. V lesklokorce bylo zjištěno několik desítek druhů triterpenoidů. Mají i protinádorový efekt, jsou rozpustné pouze v lihu. RNA lesklokorky indukuje produkci interferonu, lesklokorka má proto i vliv na virové hepatitidy

Produkty: Reishi kapsle, firma Mycomedica, 2 až 4 kapsle denně.

Nejúčinnější je pravděpodobně produkt *Ganoderma* spor firmy Superionherbs. Dávkování – 2 až 4 kapsle denně. Produkty z hub se užívají dlouhodobě, i po 3 měsíce, o víkendech je možno dělat pauzy.

(obě firmy – Mycomedica i Superionherbs jsou dostupné pouze na internetu, v lékárnách jejich produkty zatím nelze zakoupit)

Housenice čínská (*Cordyceps sinensis*)

Velmi účinná léčivá houba. Používá se na různé hepatopatie, virové hepatitidy i cirhózu.  
(produkuje firmy Superionherbs, Mycomedica)

Rezavec šikmý (*Inonotus obliquus*)

Léčivý účinek mají opět triterpeny.

Produkt – Čaga kapsle, firma Mycomedica nebo firma Superionherbs

Dále lze od firem Mycomedica a Superionherbs použít tyto houby:

Houževnatec jedlý (*Lentinula edodes*) neboli Shii take

Obsahuje proteoglykan lentinan zvyšující tvorbu interferonu, takže houba má protivirový efekt. Purinový alkaloid erytadenin má také protivirovou aktivitu.

Choroš oříš (*Polyporus umbellatus*)

Léčí hepatopatie i poruchy lamfatického systému, jako jsou např. lymfoproliferace v oblasti bérců. Produkt - Polyporus Mycomedica

Outkovka pestrá (*Tremates versicolor*)

Pomáhá při hepatopatiích, virových hepatitidách, rakovině jater.

Hericium čili korálovec

Je hlavním preventivním prostředkem z hub pomáhajícím v chránit tlusté střevo před vznikem nádorů. Produkuje jej např. naše firma Mycomedica.

Hromadně vyráběné léčivé prostředky v prevenci a léčbě poruch především žlučového systému:

(volně prodejné léky, produkované farmaceutickými firmami)

Na žlučový systém působí tzv. choleretika. Jde o léčiva pozitivně ovlivňující složení a množství žluči. Podporují tvorbu a vylučování žluči:

Isochol:

Chemicky jde o hymecromon, což je syntetický methylokumarinový derivát. Působí jako choleretikum, ale také jako selektivní spasmolytikum žlučových cest, což znamená, že uvolňuje bolestivé křeče hladkého svalstva žlučníku, žlučovodů a především jejich svěračů ( např. svěrače v místě ústí žlučovodu do střeva).

Vyrábí se pod názvem Isochol drg. Jedno dražé obsahuje 400 mg hymecromonu. Doporučuje se užívat až 3 x denně 1 dražé před jídlem nebo při jídle. Maximální dávka je 3 x denně 2 drg, krátkodobě.

Indikace:

Isochol se používá při akutních i chronických jaterních a žlučových potížích a poruchách ( např. tzv. biliární dyspepsie), včetně opakující se tvorby žlučových kaménků, tzv. žlučového bláta apod., při potížích po operaci žlučníku (tzv. postcholecystektomický syndrom) nebo žlučových cest. Používá se také jako doplněk léčby chronického zánětu slinivky břišní nebo stavů po jejím akutním zánětu ( tzv. akutní nebo chronická pankreatitis).

Kontraindikace:

Isochol se nesmí užívat při akutním zánětu žlučových cest nebo žlučníku ( projevuje se bolestí v pravém nadbříšku, zimnicí až třesavkou, horečkou), při překážce (kaménku) ve žlučových cestách (projevuje se zežloutnutím kůže, spojivek), při zánětu střev, při akutní těžké poruše jaterní nebo ledvinové, v prvních třech měsících těhotenství, při kojení. Krátkodobě a v menších dávkách jej lze užívat ve zbylých měsících těhotenství.

Febichol

Dalším choleretikem je fenipentol. Opět syntetické choleretikum, které zvýšením tvorby žluči zvyšuje množství žluči ve žlučovodech a zvyšuje množství cholesterolu a žlučových kyselin ve žluči. Používá se při stejných poruchách a potížích jako Isochol. Také zákazy používání jsou stejné, pouze v těhotenství je zákaz užívání po celou jeho dobu.

Vyrábí se pod názvem Febichol, měkké tobolky, po 100 mg. Dávkuje se 3 x denně 2 tobolky, těsně před jídlem.

Cholagol kapky, 10 ml

Choleretikum, cholekinetikum

Kapky obsahují:

Curcumae longae rhizomatis pigmenta ( pigmenty z kořene kurkumy) – 0,0225 g

Magnesii salicylas (salicylan hořečnatý) - 0,18 g

Menthae piperitae etheroleum (éterické oleje z máty peprné) - 3,6 g

Eucalypti etheroleum ( éterické oleje z blahovičnicku) – 1,926 g

Frangulae modinum ( extrakt z krušiny olšové) – 0,009 g

Díky obsahu éterických olejů máty a eukalyptu dráždí tyto kapky sliznici hltanu, na které vyvolávají pocit intenzivního chladu až pálení. Ne každý je proto snáší. Krušina olšová působí také proti zácpě.

Indikace i kontraindikace jsou obdobné jako u předchozích léků.

Dávkování je 5 až 10 kapek (nakapat na kostku cukru), půl hodiny před jídlem, 3 x denně.

Iberogast kapky

Jsou bylinné kapky renomované německé farmaceutické firmy Bayer. Jak je vidět, v zahraničí s přírodní léčbou bylinami nemají potíže.

Jde o extrakt z 9 bylin. Kapky působí na pět příznaků zažívacích potíží (multisymptomatická úleva). Je to pocit plnosti, křečové bolesti břicha, nadýmání, poruchy pohybu střev, žlučové potíže, říhání, pálení žáhy apod.

Efekt je protizánětlivý, spasmolytický, cholagogní.

Složení ( na 100 ml):

iberka horská ( jde o štěničník horský) – tekutý extrakt z čerstvé nati – 15 ml  
(působí protizánětlivě, upravuje motilitu čili pohyblivost trávicího traktu)

andělíka lékařská – tekutý extrakt z kořene – 10 ml  
(působí protizánětlivě, uvolňuje bolestivé křeče svalů trávicího traktu, působí tedy spasmolyticky)

heřmánek pravý – tekutý extrakt – 20 ml  
(působí protizánětlivě, reguluje tonus a motilitu trávicího traktu – tzv. duální efekt)

kmín kořený – tekutý extrakt – 10 ml  
(uvolňuje svalovinu trávicí soustavy, působí proti nadýmání, působí protizánětlivě)

ostropestřec mariánský – tekutý extrakt z plodu – 10 ml  
(kromě účinků uvedených výše v kapitole o ostropestřeci uvádí Bayer též účinek protizánětlivý a účinek uvolňující svalovinu trávicí trubice)

meduňka lékařská – tekutý extrakt z listu – 10 ml  
(působí relaxačně na svaly trávicí soustavy, protizánětlivá, působí proti nadýmání)

máta peprná – tekutý extrakt z listu – 5 ml  
(uvolňuje svaly trávicí soustavy, působí protizánětlivě, proti nadýmání)

vlaštovičnick větší – tekutý extrakt – 10 ml (1 : 2,5 - 3,5 extrahováno ethanolem 30 %)  
( viz účinky uvedené výše v textu o vlaštovičnicku. Zde Bayer uvádí účinky související s hlavním posláním kapek, tedy v léčbě zažívacích potíží: aktivuje svalstvo trávicího traktu, působí protizánětlivě a proti nadýmání)

lékořice lysá – tekutý extrakt – 10 ml  
(viz kapitola o slinivce břišní, Bayer uvádí: uvolňuje svaly trávicího traktu, působí protizánětlivě)

Dávkování je 3 x denně 20 kapek

Nejúčinnější součástí Iberogastu je extrakt z vlaštovičnicku. Jde o jediný oficiální HVLP lék, který tuto bylinu obsahuje. Už to je malá revoluce ve farmakoterapii. Dříve byl vlaštovičnick označován nálepkou „jedovatý“ a zakazován. Je nutno si uvědomit, co slovo „jedovatý“ vlastně znamená. Pokud chceme toto označení přeložit do odborného jazyka, pak musíme použít termín „biologicky aktivní“. Bez určité přiměřené biologické aktivity ( tedy mírné „jedovatosti“ ) opravdu nelze dosáhnout nadstandardních léčivých účinků, neboli nelze pozitivně působit na biologickou aktivitu buněk organismu.

Další cennou bylinou Iberogastu je lékořice lysá, která pozitivně ovlivňuje funkci slinivky břišní ( viz níže).

Rowachol.

Dalším volně prodejným HVLP lékem využívajícím přírodní látky je Rowachol. Je to směs rostlinných silic s choleretickým a spasmolytickým účinkem. Používá se opět na biliární dyspepsie, je zakázán v prvním trimestru gravidity, v laktaci.

Přípravek Rowachol, kapky nebo tobolky.

Složení: alfa-pinen, beta-pinen, camphen, cineol, levomenthol, menthon, borneol.

Dávky – jedna tobolka 3 – 4 x denně před jídlem nebo 3 – 5 kapek 4 – 5 x denně před jídlem.

Souhrn – játra, žlučové cesty:

(jednotlivé skupiny bylin se svým efektem často vzájemně překrývají)

1) prostředky působící v prevenci poškození jater (hepatoprotektiva):

ostropestřec, plavuň – výtrusy, rozchodnice růžová, ječmen dvouřadý (semena čili kroupy), schizandra

2) prostředky podporující (posilující) činnost jater (hepatostimulancia):

ostropestřec, hořec žlutý, vlašovičnick větší (homeopatická tinktura D3, Iberogast tinktura), vachta, zeměžluč, smetánka (+ na záněty jater), kurkuma (+ proti zánětu), ječmen dvouřadý (kroupy), meruzalka černá, kořen (+ na záněty jater), smil (+ na záněty jater), pelyněk, čekanka, reveň, řepík (+ na záněty jater a na zvýšení střevní motility čili pohyblivosti), dřišťál – jaterní choroby s titulu dysfunkce žlučového systému, měsíček (+ hlavní bylina na záněty), chebule (ve formě Liv-52 i na steatozu a cirhozu jater), lnice květel – nat' – nálev, pupečník asijský čili gotukola – steatosa, cirhosa jater a záněty jater, leuzea a schizandra (+ anabolika, vhodné po jaterních infekcích)

3) prostředky působící na játra regeneračně:

ostropestřec, plavuň – výtrusy (+ homeopatické tinktury z výtrusů D4, 3 x 9 gtt nebo nati D4 3 x 6 gtt), ječmen dvouřadý (kroupy), meruzalka černá – kořen

4) prostředky působící na játra detoxikačně:

vlašovičnick, kotvičnick, artyčok, juka, řepík, smetánka, citronová šťáva - lžíce + předtím lžíce - olivový olej, rozchodnice (+ anabolikum), ředkev černá

5) prostředky zlepšující funkce žlučového systému:

smil, ostropestřec, ředkev černá, vlašovičnick (homeopatická tinktura, Iberogast tinktura), kurkuma, vachta, zeměžluč, smetánka, ječmen, pelyněk, artyčok, čekanka, kotvičnick, reveň, dřišťál, lnice květel

a) zvyšující tvorbu žluči

smil, pelyněk, zeměžluč, ředkev černá, kurkuma, artyčok, kotvičnick, čekanka, reveň, krušina (součást kapek Cholagol proti zácpě, vhodná u žlučových poruch provázených zácpou),

b) zlepšující průtočnost žluči žlučovody a vylučování žluči do střeva

smil, zeměžluč, ředkev černá, kurkuma, artyčok, čekanka, reveň, dřišťál, kotvičnick (zvyšuje střevní peristaltiku čili pohyblivost a působí tak proti zácpě), krušina (Cholagol), kurkuma

c) působící proti dyskinesám žlučového systému

vlašovičnick, smil, dřišťál, kurkuma (působí i na biliární čili žlučové křeče), lnice květel – syndrom líného žlučníku

d) působící proti zánětům žlučového systému:  
měsíček, smetánka, kurkuma, smil, dřšťál

e) působící proti tvorbě žlučových kamenů:  
smil, vlašovičník – včetně homeopatické tinktury D 3 – 3 x denně 10 – 30 kapek, dřšťál, kurkuma, ředkev černá, rozmarýna, Isochol drg, Febichol cps, Iberogast tinktura

f) způsobilý rozpouštění žlučových kamenů:  
plavuň – výtrusy ( homeopatické tinktury z výtrusů nebo nati D4, – 3 x denně 9 kapek max. po 30 dnů), dřšťál – plody, smil, vlašovičník – včetně homeopatické tinktury D3 – 3 x denně 10 – 30 kapek, ředkev černá, kurkuma, rozmarýna  
(podobně působí i prostředky uvedené pod bodem 5a) a pod bodem 5b).

Žlučové kameny – cholecystolitiáza:

Janča uvádí, že žlučové kameny vznikají v důsledku porušené funkce jater. Posilování činnosti jater je tedy základním předpokladem prevence vzniku žlučových kamenů. Druhým předpokladem je časté užívání (třeba formou ucelených několikátýdenních kúr) výše uvedené prostředky uvedené pod bodem 5a, 5b, 5e, 5 f.

Lze např. kombinovat:

1) Smil písečný - květ ( firmy Milota, Dr.Popov), který Janča doporučuje 5 - 10 minut povařit pro zvýšení účinnosti. Lze vytvořit žlučníkový čaj proti tvorbě a na rozpouštění kamenů, kdy smil kombinujeme s květem měsíčku lékařského, nati světlíku lékařského a nati pelyňku pravého. Čaj má díky pelyňku (thujon) a měsíčku i protinádorové působení.  
(čajoviny jsou běžně dostupné v lékárnách)

2) Vlašovičník homeopatická tinktura D3 ( firmy Jukl, Arnika nebo Bylinné kapky) - 3 x denně 30 kapek, 15 minut před jídlem. Případně v kombinaci s volně prodejným přípravkem Iberogast (obsahuje vlašovičník) 3 x denně 20 kapek.

3) Rabanon šťáva (firma Hedelab) - přípravek obsahující 100 % šťávu z bulvy černé ředkve, užívat 2 x denně obsah 1 ampulky až 2 x denně 25 ml (Ekomedica, černá ředkev 100% šťáva)

4) Kurkumin + piperin, kapsle, firma Maxivitalis

Extrakt z kurkumy je zde zesílen o piperin, který výrazně zvyšuje vstřebávání kurkuminu. Žlutý prášek z oddenku kurkumy lze koupit i v obchodech jako koření (Kotány).

K tomu lze užívat i např. volně prodejné Isochol, Febichol nebo Cholagol.

Dále Janča uvádí tyto recepty, použitelné v pokusu o rozpuštění žlučových kamenů:

1) Celík zlatobýl - nať ( běžně dostupná čajovina v lékárnách) - odvar, 3 x denně šálek

2) Průtržník lysý - nať, kořen - 15 až 25 g vyluhovat v půl litru vroucí vody, pít 3 x denně šálek

3) Jednu polévkovou lžici křenu selského smíchat s polévkovou lžící medu, přidat trochu octa, užívat nalačno. Nebo naplnit litrovou láhev do poloviny nastrouhaným kořenem křenu a doplnit kvalitním červeným vínem (Tarapacá), nechat 10 dnů stát, protřepávat, 3 x denně 1 polévkovou lžici.

Existuje ( a Janča jej uvádí) i radikální postup, totiž tzv. vypuzovací kúra, kdy se žlučové kameny dostanou do pohybu a vyloučí se žlučovodem do střeva. Raději nedoporučuji, uvádí se riziko zaklínění kamenů ve žlučovodech a následný vznik komplikací včetně podráždění a zánětu slinivky břišní. Dnes se, v prevenci žlučových kamenů, běžně do žlučovodu zavádí dutá trubička z umělé hmoty, tzv. duodenobiliární stent. Občas, již při zavádění tohoto stentu, dochází k iritaci až k akutnímu zánětu slinivky břišní. Což teprve, kdyby kámen žlučovod ucpal. Ten, kdo by i přesto vypuzovací kúru chtěl provést, by si měl nejprve nechat zjistit velikost svých žlučových kamenů (ultrazvukem, lépe pomocí CT). Blíží li se k průměru 1 cm, což je i průměr žlučovodu, riziko zaklínění jistě vzrůstá.

Kolem této vypuzovací kúry je ještě řada nejasností. Jedna moje pacientka si ultrazvuk nechala udělat a žádné kameny se nezjistily. Poté přikročila k vypuzovací kúře a druhý den mně přinesla do ordinace ukázat hrst velkých zelených konkrementů. Přesně, jak uvádí Janča: "jde o jakousi gelovitou hmotu zelené barvy". Vzhled konkrementů byl skutečně takový, některé "kameny" snad měly i přes 1 centimetr. Zbývá otázka, zda nešlo o koprolyty. Každopádně z uvedené příhody vyplývá, že provedení ultrazvuku (sono) k určení přítomnosti žlučnickových kamenů nemusí být dostatečné. Také další tzv. kasuistika toto potvrzuje. Pacient měl žlučnickové potíže, sono však nic nezjistilo. Byl odeslán na CT, kde byl zjištěn žlučnickový kámen uzavírající vchod do žlučnicku. Vhodnější je tedy nechat si před vypuzovací kúrou provést CT vyšetření žlučových cest.

Návody na vypuzovací kúru jsou dostupné na internetu. Janča uvádí: jeden den držíme půst a pijeme jen vodu. Druhý den do půl litru mírně ohřátáho olivového oleje vymačkáme 2 až 3 citrony. To celé vypijeme večer najednou a od příštího odpoledne jen počítáme kameny vyloučené střevem. na internetu jsou ještě komplikovanější návody, většinou s Glauberovou solí. Znovu však opakuji, raději ne. Vždy je nutné poradit se s lékařem.

### Prevence vzniku poruch slinivky břišní:

Podobné přírodní prostředky jako v prevenci jaterně žlučového systému jsou účinné i v prevenci vzniku poruch slinivky břišní.

Z léčivých potravin je vhodná pšenice špalda. Dnes jsou v potravinových řetězcích běžně k dostání tzv. špaldové chlebičky, které lze konzumovat i ve větším množství. Další slinivkovou léčivou potravinou jsou plody kivi (aktinidie čínská – *Actinidia chinensis*). Užíváme 4 plody denně. Dále lze užívat červenou řepuz, mrkev nebo celer. Nevhodný je alkohol, živočišné tuky a cukry.

Jako u každé žlázy s vnitřní sekrecí je i u slinivky důležité podávání zinku, alespoň 30 – 40 mg denně.

### Fytoterapie pankreatopatií:

#### 1) vlašovičnick větší

Vlašovičnick posiluje funkce slinivky břišní, používá se homeopatická tinktura v ředění D 3, dávkování je 2 až 4 x denně 10 až 30 kapek.

Produkty - tinktury :

Vlašovičnick D3, firma Jukl

Vlašovičnick D3, firma Bylinné kapky

Vlašovičnick D3, firma Arnika

Chelidonium D 3 firma Weleda

V nehomeopatické podobě je vlašovičnick obsažen v kapkách Iberogast.

#### 2) hořec žlutý

Hořec podporuje činnost slinivky, tlumí dyspeptické potíže při poruchách její funkce.

Produkty:

Sušený kořen: Gentiana, firma Milota, nebo hořec žlutý, firmy: Dr.Popov, Serafin, Salvia paradise

Jednu lžici kořene vaříme 30 minut v půl litru vody, pijeme 3 x denně šálek.

Tinktura hořec, firma Bylinné kapky, 3 x denně 20 kapek.

#### 3) artyčok zeleninový

Artyčok podporuje funkce slinivky břišní, zvyšuje ve slinivce tvorbu trávicích enzymů, zlepšuje celkově trávení a přeměnu látek v těle (metabolismus).

Nejúčinnější je odvar - dvouminutové vaření listů. Odvar lze obohatit o kořen pampelišky, kořen řepíku a květ měsíčku, které se také vaří 2 minuty. Pijeme 4 x denně šálek.

Produkty:

Sypaný list v sáčcích, firma Salvia paradise nebo firma Bylík.

Tinktura, firma Steza, dávky – 3 x denně 30 kapek do vody, čaje

Tinktura Hepalive, firma Marnys, stejné dávkování

Artyčokový nápoj Just, Nahrin 2 velké lžice denně (ale vyšší cena)

Hepavit kapsle, firma Ekomedica, 60 kapslí za 179 Kč, dávky – 3x1 kapsle (složení: ostropestřec – 80 mg, artyčok – 80 mg, kopřiva – 80 mg)

Tinktura – Slinivka a žlučník, firma Bylinné kapky Viničné Šumice, složení – artyčok, list 38 mg, smil, květ – 37 mg, koriandr, plod – 5 mg. Dávky - 3 x denně 20 kapek

Schoenenberger, artyčok, Bio šťáva, firma Schoenenberger.

4) kurkuma dlouhá

Kurkuma zlepšuje činnost slinivky břišní, působí proti chronickým zánětům slinivky, zlepšuje její enzymatickou činnost a působí tak proti kvasným a hnilobným procesům ve střevech.

Produkty:

Kurkuma, mletý kořen, firma Salvia paradise, dávky 3 x denně půl mocca lžičky

Kurkuma + Piperin Max, firma Maxivitalis, dávky – 2 x denně 1 tobolka po jídle, v balení je 90 tobolek ( v 1 tobolce je 360 mg extraktu kurkumy 20:1, což odpovídá 7 g sušené kurkumy)

Cholagol kapky, dávky – 3 x denně 10 kapek

5) smil písečný

Smil také zlepšuje funkci slinivky břišní.

Produkty:

Sypaný květ smilu, firma Milota, nebo firma Dr.Popov

Tinktura s květu smilu, firma Balinné kapky, Firma Steza, [www.tinktur.cz](http://www.tinktur.cz)

Kombinované tinktury: firma Bylinné kapky: tinktura Slinivka a žlučník. Složení: artyčok, smil, koriandr (viz artyčok).

Firma Bylinné kapky: tinktura O-stop „K“ slinivka. Složení: smil písečný, kurkuma dlouhá, gynnostema pětিলístá, jmelí bílé, penízovka sametonohá. Dávkování: u obou tinktur 3 x denně 20 kapek.

Výše uvedené druhy rostlin posilující slinivku jsou téměř tytéž druhy, které byly uvedeny v kapitole o jaterně žlučnickové prevenci. Těmito druhy, jako jsou vlašovičnick, hořec žlutý, smil, artyčok, kurkuma, lze tedy preventivně působit na celou oblast játra – žlučové cesty – slinivka břišní. Chybí např. ostropestřec. Je však pravděpodobné, že i ostropestřec na slinivku pozitivně působí.

6) kopřiva dvoudomá – *Urtica dioica*

Kopřiva posiluje funkce slinivky, zlepšuje její enzymatickou činnost, zlepšuje prokrvení slinivky.

Lze použít čaj z nati a listů čerstvé kopřivy rostoucí na původních lokalitách. Čaj se má pít asi po dobu 14 dnů, 2 – 3 šálky denně, později možno opakovat. Za nejúčinnější se považuje kořen kopřivy.

Z našich běžných bylin podporuje činnost slinivky také dobromysl obecná (*Origanum vulgare*)

Produkt: Schoenenberger, Kopřiva Bio šťáva, firma Schoenenberger

7) lékořice lysá – *Glycyrrhiza glabra*

Lékořice posiluje funkce slinivky. Používá se tinktura z kořene.

Produkty:

Lékořice lysá tinktura, firma Topvet, dávky – 3 x denně 1 – 2 ml ( 15 – 30 kapek)

Lékořice lysé kapky, firma Bylinné kapky, 3 x denně 20 kapek

Lékořice, firma Naděje, 1 -2 kapky na kg a den

Následující druhy lze získat již obtížněji, proto jen orientačně:

8) oves setý – *Avena sativa*

Ovesný odvar:

100 g ovsa dokonale propereme a vaříme v 1,6 litru vody tak dlouho, až zůstane 1 litr odvaru.

Přidáme 3 lžičky medu a pijeme postupně během dne, minimálně ve 4 dávkách.

Janča uvádí, že jde o vynikající pomocný prostředek při chronických zánětech slinivky.

Ovesné obilky bereme asi 14 dnů před dozráním.

9) koriandr setý (*Coriandrum sativum*)

Používá se plod koriandru, který podporuje činnost slinivky.

Plod lze běžně získat v prodejnách se semeny, v zahradnictvích apod. ( firmy Semo, Moravoseed, Floraself atd.)

Jednu polévkovou lžičku plodu vyluhujeme v šálku vroucí vody.

Efekt koriandru lze zvýšit kombinací se semeny kopru, fenyklu, kmínu, černuchy. Tyto druhy totiž také stimulují slinivku k činnosti.

10) kardamom pravý (*Elettaria cardamomum*)

Semeno kardamomu výrazně podporuje enzymatickou činnost slinivky. Dávkuje se přibližně 3 x denně půl mčičky semene.

11) morušovník černý – *Morus nigra*, morušovník bílý – *Morus alba*

Janča a Zentrich sestavili směs rostlin posilujících enzymatickou činnost slinivky:

morušovník černý – list – 100 g - dvouminutový odvar

bedrník větší – kořen – 50 g – odvar

andělíka lékařská – kořen – 50 g – odvar

kmín kořenný – semeno – 30 g – nálev (výluh)

fenykl – semeno – 20 g - nálev

Další rostliny v prevenci nemocí slinivky břišní:

andělíka lékařská – kořen ( obsažena v léku Iberogast), dobromysl obecná – kvetoucí nať,  
majoránka zahradní – nať, černucha setá – semeno, čaj ze semen, jahodník obecný –  
homeopatická tinktura ze zralých plodů D 4 , 3 x denně 6 kapek před jídlem po 2 měsíce,  
máta polej – nať, máta kadeřavá (balšám) – list, nať, třezalka tečkovaná – nať, heřmánek  
římský – květ, kopr vonný – semeno, kmín – semeno, rmenec sličný – květ, levandule  
lékařská – květ, nať

Gemmoterapie nemocí slinivky břišní:

1) bříza

Bříza zlepšuje funkce slinivky, pomáhá při jejích zánětech. Jde o drenážní přípravnou tinkturu okruhu slinivka – slezina dle klasické čínské medicíny. Podáváme ji asi po dobu 3 – 5 dnů, lze ji kombinovat s podáváním březové mízy, kterou sbíráme na přelomu dubna května a dávkujeme až 4 x denně mocca lžičku.

Produkt: Bříza tinktura, firma Naděje

2) jalovec

Léčba nebo prevence jalovcem následuje po drenážní přípravě břízou. Jalovec zlepšuje funkce slinivky, jde také o lék orgánového okruhu slinivka – slezina dle klasické čínské medicíny

Produkt: Jalovec tinktura, firma Naděje

3) ořešák královský

Významná gemmo tinktura první volby v léčení a prevenci funkčních poruch i chronických zánětů slinivky. Působí na slinivku protizánětlivě, stimuluje tvorbu slinivkových enzymů.

Při chronických zánětech lze kombinovat tinkturu z ořešáku s tinkturou z černého rybízu, která působí protizánětlivě zvýšením inkrece glukokortikoidů z kůry nadledvin.

Produkty:

Ořešák tinktura, firma Naděje

Černý rybíz tinktura, firma Naděje

Všechny gemmo – tinktury ( tinktury z pupenů rostlin) vyrábí firma Naděje, Brodek u Konice. Dávkování je 1 – 2 kapky na kg hmotnosti a den.

Mykoterapie pankreatopatií:

1) penízovka sametonohá – Flammulina velutipes

Penízovka pomáhá při chronických zánětech slinivky.

Produkt: Enoki tobolky, firma Mycomedica. Dávkování – 2 x denně 1 – 2 tobolky.

Z farmaceuticky vyráběných volně prodejných léků se na obtíže slinivky břišní osvědčuje Pangrol 20 000. Chemicky jde o pankreatin, což je směs enzymů lipázy (rozkládá tuky), amylázy (rozkládá cukry) a proteáz (rozkládá bílkoviny). Lék tedy pomáhá slinivce rozkládat živiny. Obvyklá dávka – 1 až 2 tablety 1 – 3 x denně.

### Prevence vzniku nemocí střev:

Základem této prevence je úprava stravy. Je prakticky totožná s úpravou stravy v rámci protinádorové prevence ( viz text preventivní protinádorový komplex), tedy stručně: vynechat tmavá červená masa, uzeniny, alkohol, konzervy, umělá barviva apod. a jíst co nejvíce zeleniny, luštěnin, celozrnných obilovin, ovoce apod.

V problematice střev hraje důležitou roli jedna složka potravy a tou je tzv. vláknina, proto alespoň krátká odbočka k tomuto tématu, v němž se zajímavě spojuje svět rostlin a živočichů (člověka). Na důležitost tohoto spojení upozornil Janča. Zdá se, že teprve interakcí s rostlinou je zdravotní stav živočichů ochráněn. Jen všestranným spojením s rostlinou může živočich zdravě existovat ( dýchání, živiny, ozdravné látky apod.). Tímto spojením vzniká jakási nová vyšší kvalita, spojení, cyklus se uzavírá. Buňky člověka jsou bez interakce s látkami z rostlin neustále ohroženy vznikem patologických změn. Na příkladu vláknina – střevo je tento obecný princip velmi dobře vidět.

#### Vláknina:

To co nazýváme potravinářskou terminologií „vláknina“ jsou z hlediska botaniky a biochemie v převážně většině oligosacharidy a polysacharidy buněčných stěn rostlin. Tyto látky jsou tedy základní stavební složkou rostlinného těla. Všechny buněčné stěny jsou tvořeny především těmito sloučeninami.

Vlákninu dělíme do dvou skupin. Je to rozpustná vláknina a nerozpustná vláknina.

V potravinách z rostlin je vždy přítomna jak rozpustná tak i nerozpustná vláknina, jen jejich vzájemný poměr je u různých druhů rostlin různý.

Rozpustná vláknina - bakteriemi rozložitelná, vzniklé produkty se vstřebávají se do těla. (pektin, inulin):

Patří sem především pektiny, v menší míře pak guar – gummy, slizy (mucigeny), inulin a některé hemicelulózy. Slovem rozpustná se myslí fakt, že tato vláknina reaguje s vodou, absorbuje ji a v důsledku toho nabývá na objemu – bobtná. Zvětšením objemu této vlákniny a zvýšením viskozity střevní kapaliny dochází ke stimulaci střevní stěny k větší pohyblivosti (motilitě), ke změkčení střevního obsahu ( je tvořen převážně střevními bakteriemi a vlákninou) a střevo se snáze a rychleji vyprazdňuje. Tím klesá vstřebávání tuků, cholesterolu, žlučových barviv a glukózy, snižuje se riziko vzniku žlučových kaménků a zkracuje se doba kontaktu různých toxických látek se střevní stěnou. Kromě obecně známých toxinů (aflatoxiny, polycyklické aromatické uhlovodíky) jsou to také metabolity žlučových barviv (sterkobilinogen), které se považují za potenciálně nebezpečné pro střevní sliznici. Fyziologické střevní bakterie (mikrobiom) dokážou rozpustnou vlákninu natrávit, intenzivně ji fermentují, čerpají z ní tak energii, živí se jí, pomnožují se a chrání tak střevo před patogenními bakteriemi. Díky enzymům střevních bakterií vznikají z pektinu čtyřuhlíkaté uhlovodíky ( butyráty čili máselnany), které dokážou ničit rakovinné buňky.

#### Pektin:

Hlavní složkou rozpustné vlákniny je pektin. Je to lineární polysacharid tvořený monosacharidovými jednotkami z kyseliny galakturonové, jejího esteru a její Ca-Mg soli. Pektin je součástí rostlinných pletiv, nachází se v plodech rostlin. Zpočátku jsou i pektiny ve vodě nerozpustné (s vodou nereagují), jsou to tzv. protopektiny, které jsou přítomné v nezralém ovoci. Postupně dochází, vlivem enzymů protopektináz a různých kyselin, k přeměně protopektinů na pektiny, které již s vodou reagují, vážou ji na sebe a v důsledku toho plody bobtnají, hromadí se v nich voda, plody měknou a zrají.

#### Inulin:

Inulin je polysacharid složený z jednotek fruktózy (ze 2 až 140, průměrně z 20 až 30 jednotek) spojených beta 1 -2 glykosidickou vazbou. Je hlavní součástí rozpustné vlákniny kořenů rostlin hvězdnicovitých a zvonkovitých, kde působí jako zásobní zdroj energie a nahrazuje jiný zásobní polysacharid - škrob. Člověk dokáže škrob rozložit enzymem amylázou slinivky břišní. Inulin však člověk rozštěpit nedokáže, proto inulin přechází do tlustého střeva, kde jej dokážou rozštěpit symbiotické střevní bakterie, které se tak inulinem živí, inulin působí tedy jako prebiotikum.

#### Lignany:

Jde o novější zjištění, lignany jsou jiné látky s jinými vlastnostmi než lignin uvedený dále v textu (patří k nerozpustné vláknině). Lignany jsou skupinou relativně jednoduchých difenolů. Jejich syntéza v rostlinách je na syntéze ligninu nezávislá. Všechny lignany obsahují 2,3 dibenzyl butan, jde o základ jejich struktury. Rostliny syntetizují lignany jako účinné insekticidy. Lignany tedy chrání rostlinu před škodlivým působením hmyzu, mikroorganismů i jiných rostlin. Lignany jsou součástí stěn rostlinných buněk, zejména jejich vnější vrstvy. Lignany nejsou chemicky navázány na další molekuly buněčných stěn, jak je tomu u ligninu. Proto se má za to, že jsou z hlediska evoluce biosyntézy původnější než lignin.

Lignany se nacházejí např. v zelenině, ovoci, luštěninách, obilovinách. Např. v obilném zrna jsou lignany soustředěny do vnější vrstvy buček perikarpu. Bohatým zdrojem lignanů jsou proto otruby ale také semeno lnu (viz dále).

Lignany jsou ve střevě štěpeny střevními bakteriemi na dvě jednoduché fenolové látky - enterolakton (ENL) a enterodiol (END). Tyto látky se označují jako savčí lignany, protože vznikají pouze ve střevě savců. Savčí lignany se poté vstřebávají do krve dostávají se do jater, kde jsou konjugovány a jako hydrofilní látky se dostávají do žluči a prodělávají enterohepatální cyklus. nakonec jsou vyloučeny močí a stolicí.

Savčí lignany prokázaly v lidském organismu řadu významných fyziologických funkcí. Enterolakton je mírný inhibitor estrogensyntetázy (aromatázy) a snižuje tak hladinu estrogenu v krvi. Oba savčí lignany zvyšují hladinu globulinu vážícího pohlavní hormony (SHBG). Lignany mají také schopnost vázat se na v těle na estrogenní receptor, chovají se tedy podobně jako lidské estrogény. Výsledkem těchto účinků je fakt, že v reprodukčním věku žen působí lignany jako antagonisté estrogenu, avšak při nedostatku estradiolu u postmenopauzálních žen působí tyto lignany jako slabé estrogény. Lignany též působí jako antioxidantní látky a to intenzivněji než vitamin E. Řada epidemiologických studií ukazuje na fakt, že lignany snižují riziko kardiovaskulárních onemocnění, některých typů karcinomů, zejména rakoviny prsu, vaječníků, štítné žlázy, prostaty a tlustého střeva.

Daleko nejvíce lignanů obsahují lněné semena, poté následují otruby, zelenina, luštěniny, zelený čaj. Střevní bakterie vyprodukují např. z lignanů otrub 10 až 12 ti násobné množství savčích lignanů. Proto je důležité mít zdravý střevní mikrobiom. Ale již v celozrnných potravinách se díky potravinářským technologiím (alkalické hydrolýze) snižuje obsah lignanů až o 50 %. Je tedy lépe konzumovat nezpracované obiloviny, což jsou otruby. Lignany lnu jsou naštěstí vůči zpracování odolné.

V této souvislosti stojí za zmínku článek zjištění amerických vědců k roli estrogenů v onemocnění trávicího systému: Vědci zjistili, že ženy po menopauze, které jsou léčeny hormonální substituční antikoncepcí mají o 74% zvýšené riziko rozvoje ulcerosní kolitidy. Zatímco dívkám užívajícím antikoncepci zase hrozí asi o 50 % vyšší riziko rozvoje Crohnovy choroby. Předpokládá se, že estrogen různým způsobem ovlivňuje intestinální bariéru, modifikuje permeabilitu tlustého střeva a působením na estrogenové receptory stimuluje zánětlivé procesy ( studii vedl Dr. Khalili, Massachusetts General Hospital Boston)

K tomu přistupují i podezření, že u predisponovaných jedinců (např. u jedinců s některým významnějším typem trombofilie) vede hormonální antikoncepce ( a tedy aktivace estrogenových receptor k vyššímu riziku vzniku trombóz.

Antiestrogenový efekt lignanů má tedy mnohostranně pozitivní důsledky.

Rostliny s velkým obsahem rozpustné vlákniny:

Nejlepším zdrojem rozpustné vlákniny jsou luštěniny. Jsou to především fazole, ze kterých vznikají protinádorové máselnany v největší míře, dále je to hrách, čočka, cizrna, sója, která však pro vysoký obsah estrogenů není vhodná ve větším množství pro muže a ženy v aktivním věku.

Vysoký obsah rozpustné vlákniny mají dále jablka (jablečný pektin) a jiné ovoce (banány, různé bobuloviny). Významná jsou také semena lnu, která obsahují jak rozpustnou tak i nerozpustnou vlákninu ve správném poměru.

Dále jsou to ořechy, obiloviny (oves, žito, ječmen), zelenina (brokolice, mrkev a jiná kořenová zelenina).

Rostliny s velkým obsahem inulinu:

Vždy kořen: pampeliška, čekanka, oman, topinambur, jam, artyčok.

Z léčivých potravin (doplňků stravy) je nejlepším zdrojem rozpustné vlákniny osemení jitrocele indického (*Plantago ovata*), známe pod názvem *Psyllium*. Je vůbec nejlepším známým zdrojem celkové vlákniny když obsahuje 84 g vlákniny na 100 g rostliny. Tím vede žebříček všech zdrojů vlákniny s téměř dvojnásobným nárůstem oproti druhému, což jsou špaldové otruby ( 45g/100g).

Rostlina konjak obsahuje ve svém kořeni rozpustný polysacharid glukomannan (až 40 %). Je obsažen ve výrobku Psyllium fit + slim.

Psyllium dokáže nabobtnat a zvětšit svůj objem až 40 krát, ale konjak až 200 krát.

Ner rozpustná vláknina - bakteriemi nerozložitelná, odchází z těla v původním stavu, je tedy nevstřebatelná (celulóza, hemicelulóza, lignin):

Ner rozpustná vláknina zahrnuje především celulózu, lignin, některé hemicelulózy.

Ner rozpustná vláknina neváže vodu, nebobtná, není štěpena střevními bakteriemi. Z těla proto odchází v nezměněném stavu. Zvětšuje ve střevech objem stolice, urychluje její odchod z těla, svou přítomností snižuje koncentraci toxinů v tlustém střevě a dobu kontaktu toxinů se střevní sliznicí. Toxiny a rakovinotvorné látky na sebe váže a proto je také přirovnávána ke kartáči střev, který odstraňuje veškeré škodliviny ze střevních stěn.

**Celulóza:**

Celulóza je polysacharid složený z monosacharidových jednotek – beta D glukózy. Tyto jednotky jsou vzájemně spojeny beta 1-4 glykosidickou vazbou. Tvoří dlouhé nerozvětvené řetězce. Celulóza je hlavní stavební látkou rostlinných těl, jejich buněčných stěn. Spolu s dalšími látkami patřícími k ner rozpustné vláknině ( lignin, hemicelulózy) tvoří celulóza základ stěny cév vedoucích živiny a vodu rostlinným tělem.

Dlouhé nevětvené řetězce celulózy složené z asi 500 glukózových jednotek tvoří vyšší polymerní struktury tvaru mikrofibril. Celulóza se v rostlinné tkáni často vyskytuje spolu s xyloglukany, pektiny a ligninem. Většina živočichů nemá enzymy, které by celulózu rozštěpily. Výjimkou jsou termiti, hlemýžď, přežvýkavci.

**Hemicelulóza:**

Je lineární polysacharid, který se od celulózy liší jen nižší molekulovou hmotností ( je tvořen menším počtem glukózových jednotek – 100 až 200) a stavbou řetězce, který má krátké řetězce postranní a na které se kromě glukózových jednotek podílí další monosacharidy. Z hexóz je to mannóza, galaktóza, z pentóz je to arabinóza, xylóza a dále jsou to uronové kyseliny a cukerné methylderiváty.

Hemicelulózy doprovází celulózu v jednotlivých vrstvách buněčné stěny, kde tvoří tmelící vrstvu mezi jednotlivými celulóзовými mikrofibrilami. Vytváří zde vazby s další molekulou patřící k ner rozpustné vláknině, s ligninem.

#### Lignin:

Je důležitou stavební složkou buněčných stěn. Přesáhne li zde jeho množství asi 25 %, dochází v rostlině k tzv. dřevnatění ( vzniku dřeva). Lignin se chemicky liší od polysacharidů buněčných stěn. Je to vysokomolekulární hydrofobní polyfenolická amorfní látka, jejíž základní strukturální jednotkou jsou deriváty fenypropanu (fenylpropanoidy), které jsou vázány do trojrozměrných struktur. Lignin nemá pravidelnou strukturu, je to směs fyzikálně i chemicky heterogenních látek. Lignin je pojivovou molekulou buněčných stěn, váže se na hemicelulózy a zpevňuje tak celulózové mikrofibrily. Nachází se především v buněčných stěnách cévních svazků rostlinných těl.

#### Zdroje nerozpustné vlákniny:

K hlavním zdrojům nerozpustné vlákniny patří semena obilovin a výrobky z nich, tzv. celozrnné potraviny. Příkladem takovéto potraviny jsou především tzv. otruby.

#### Otruby:

Otruby jsou definovány jako odpadní produkt vznikající při mletí obilí. (Produkt, který přepadává při vysévání meliva z posledních šrotů, vymílacích a domílkových chodů, od loupání a kartáčování obilí). Ve skutečnosti nejde o odpad, ale naopak o velmi cennou potravinu, která obsahuje všechny biologicky aktivní látky nacházející se v obilovinách. Otruby obsahují částice slupek, částice klíčků, endospermu. Při mletí obilí připadá na otruby 20 – 25 % z celkové hmoty obilí. Kvalitní otruby dává především pšenice a oves. Kromě nerozpustné a rozpustné vlákniny obsahují otruby vysoké množství vitaminů skupiny B a řadu stopových prvků.

#### Len – semeno lnu:

K nejlepším zdrojům rozpustné i nerozpustné vlákniny patří lněné semeno. Má až neuvěřitelně rychlý zklidňující účinek na horní část zažívacího traktu, proto není náhoda, že jej Janča a Zentrich uvádějí též v léčbě žaludečních zánětů. Doporučují nechat lněné semeno stát asi hodinu ve studené vodě. Také doc. Brát v článku *Renesance lnu* (časopis *Practicus* 5/2018) vysoce hodnotí preventivně léčivé účinky semena lnu. Uvádí, že semeno lnu patří k nejlepším zdrojům polynenasycených mastných kyselin z řady omega 3, dále jsou tato semena daleko nejlepším zdrojem lignanů (fytoestrogenů) a dalších antioxidantů. Díky tomu snižuje lněné semeno riziko vzniku kardiovaskulárních chorob, rakoviny (zejména prsu, vaječnicků, prostaty). Má také protizánětlivé účinky.

Pro využití obsahových látek se doporučuje semeno nadrtit nebo namlít, skladovat v chladu a tmě.

### Produkty s obsahem vlákniny:

#### Probiotika a prebiotika:

Látka, která podporuje růst a množení prospěšných střevních bakterií, se nazývá prebiotikum.

Prebiotiky jsou tedy také potraviny z vysokým obsahem vlákniny.

Ovesné otruby, pšeničné otruby, špaldové otruby – výrobce např. firma Provita, Frýdek – Místek. Jsou běžně k dostání např. v prodejnách zdravé výživy.

Dávkuje se od 3 malých lžiček denně, což je asi 7,5 g otrub. Doporučená denní dávka vlákniny je však 30 až 40 g denně. Obsah vlákniny je v pšeničných otrubách kolem 45%, takže by pak denní dávka otrub byla až kolem 10 (3 x d. 3 lžičky) malých lžiček denně (když počítáme, že část vlákniny přijmeme i z jiných zdrojů).

Len hnědý, olejnaté semeno, firma Provita, Frýdek – Místek.

Dávkuje se opět od 3 lžiček denně.

#### Prebiotikum inulin:

Produkt: Vláknina – inulin z čekanky, firma Vitaharmony, jedna tableta obsahuje 700 mg inulinu z kořene čekanky (sušený kořen čekanky obsahuje až 98 % inulinu), cena – 140 Kč

Produkty obsahující prospěšné střevní bakterie se nazývají probiotika.

#### Probiotikum Biopron

Mezi probiotika patří např. produkt firmy Valosun s názvem Biopron 9 Premium kapsle.

Obsahuje komplex 9 kmenů živých střevu prospěšných mikroorganismů: Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium breve, Bifidobacterium longum, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus rhamnosus, Lactococcus lactis ssp. Lactis, Streptococcus thermophilus. Přidány jsou i prebiotické fruktooligosacharidy.

Užívají se 2 kapsle denně.

#### Lepicol - prášek nebo kapsle

Lepicol je kombinovaný výrobek firmy Protexin. Obsahuje tedy prebiotika i probiotika.

#### Složení lepicolu:

##### 1) Psyllium

Jde o osemení jitrocele vejčitého – Plantago ovata. Psyllium reaguje s vodou, nabobtná a zvětšuje tak objem stolice. To druhotně zvyšuje pohyblivost střev. Psyllium je vláknina, která přispívá k lepšímu vyprazdňování stolice.

##### 2) Inulin

Polysacharid kořenů rostlin. Prebiotikum.

3) 5 kultur živých prospěšných střevních bakterií: Lactobacillus rhamnosus, Bifidobacterium bifidum, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus bulgaricus

Lepicol plus prášek nebo kapsle, obsahuje navíc trávicí enzymy, kořen zázvoru, list máty peprné a semeno fenyklu.

Přehled nejlepších zdrojů vlákniny ( rozpustné i nerozpustné):

psyllium - 84 g vlákniny ve 100 g potraviny  
špaldové otruby – 45g/100g  
pšeničné otruby – 43g/100g  
lněné semeno – 35g/100g  
sušený ječmen – 35g/100g  
kakaové boby – 34g/100g  
sušené meruňky – 24g/100g  
fazole – 21g/100g (ale bílé fazole mají jen 3,5g/100g)  
sušené švestky – 18g/100g  
čočka – 17g/100g  
ovesné otruby – 15g/100g  
sušená jablka – 14g/100g  
klíčky – 13g/100g  
fíky, datle – 9g/100g  
mrkev, kapusta, hrášek, kukuřice, zelí, květák – mají jen 3 – 4g/100g  
jablka, hrušky – cca 2 – 3 g/100g

Chronická zácpa - přírodní projímadla:

Rizikovým faktorem střevních chorob je mimo jiné i chronická zácpa. Pravidelné užívání otrub, lněného semena, psyllia, jablek, mrkve, broskvových a meruňkových kompotů nebo sušených švestek redukuje tento problém na minimum. Dále je možno užívat některá nenávyková laxancia, jako je např. Fructolax ovocné kostky nebo roztok s názvem Lactulosa, popř. macrogol (přípravek Forlax). Lze užívat také čaj z čekanky (Melta) a z lusků senny. Vinaři nedají v tomto ohledu dopustit na burčák. Důležitá je však i dostatečná produkce žluči a pitný režim. Projímavé minerálky (šaratica, zaječica) je lépe užívat jen dočasně.

### Léčivé rostliny v prevenci vzniku nemocí střev (fytoprevence nemocí střev):

#### Protizánětlivý a protinádorový odvar

V prevenci patologických změn ve střevní sliznici pomůže také červeného lapacho, popř. v kombinaci s vilcacorou:

Do 1 litru vody vsypeme asi 3 čajové lžičky drcené kůry vilcacory (*Uncaria tomentosa*) a vaříme asi 25 minut. Poté doplníme vodu do 1 litru a přidáme asi 2 čajové lžičky červeného lapacha (*Tabebuia impetiginosa*) a vaříme ještě 5 minut. Poté 15 minut vyluhujeme (neboli necháme vývar s kůrou na dně nádoby 15 minut chladnout). Pijeme během dne do 600 ml denně. (v případě nedostatku času připravíme jen lapacho).

Produkty: Vilcacora powder, drcená kůra, sáčky, firma Phoenix divizion group, Plzeň  
Červené lapacho, kůra, firma Dr.Popov

#### Měsíček lékařský (*Calundula officinalis*)

Měsíček působí protizánětlivě a protinádorově na sliznici zažívacího traktu.

Používá se žlutooranžový květ (ve skutečnosti jde o květenství úbor), který se vaří ne déle než 2 minuty. Je možno květy vsypat do předchozího odvaru (lapacho + vilcacora) a ten pak ještě 2 minuty vařit. Měsíčkovou šťávu lze vmíchat do medu a podávat 4 malé lžičky denně.

Měsíček pomáhá jako pomocná léčba i při chronických střevních zánětech jako je ulcerózní colitis nebo Crohnova choroba (tam je však nutné posilovat též slinivku břišní – viz výše, což zjistil Janča)

Produkty:

Sypaný květ měsíčku je v lékárnách běžně k dostání, např. od firmy Megafyt.

#### Yzop lékařský (*Hyssopus officinalis*)

Yzop je vysoce účinný při střevních zánětech spojených s nadýmáním.

Používáme čaj - nálev z jedné lžičky nati na 200 ml vody, pijeme 3 x až 4 x denně šálek.

#### Sliznaté byliny:

Sléz lesní (*Malva sylvestris*), proskurník lékařský (*Althea officinalis*), topolovka růžová (*Althea rosea*):

Rostliny obsahují léčivý sliz, který chrání a léčí sliznice střeva a vytváří na sliznici střeva ochrannou léčivou vrstvu.

Používá se květ, ze kterého připravíme čaj a pijeme několikrát denně, aby byla sliznice střeva rovnoměrně ovlivňována po celý den.

Chceme li byliny použít v pomocné léčbě chronických zánětů střev, pak je příprava složitější. Proskurníkový kořen a květ topolovky je vhodné macerovat (vyluhovat ve studené vodě) po dobu 8 hodin. Dáváme vždy po 2 čajových lžičkách na 250 ml vody. Přidáme tinkturu z listu šalvěje lékařské – půl čajové lžičky tinktury na každý šálek macerátu. Zvýšení účinnosti dosáhneme přidáním extraktu z tmavočerveného květu divoké růže. Pijeme 3 x denně šálek. (Janča, Zentrich)

Zkrácená varianta podle Franče: květ topolovky, proskurníku a měsíčku vyluhujeme 20 minut, pak přidáme tinkturu z šalvěje.

Produkty:

Sypaný květ slézu, proskurníku, topolovky lze běžně v lékárnách zakoupit např. od firmy Megafyt.

Puklérka islandská (*Cetraria islandica*)

Puklérka je lišejník, tedy symbiont houba + zelená řasa, takže ji s trochou fantazie můžeme též zařadit mezi byliny ( pouze v bylinářském nikoli botanickém smyslu slova).

Důležité je, že puklérka je též slizodárná, obsahuje v přírodě velmi vzácný tzv. membránový sliz, který výborně chrání sliznice, působí antibioticky, antivirotický, celkově tonizuje. Lze jej proto použít, stejně jako u slizovitých rostlin, jako pomocný lék při chronických zánětech střeva (vředová choroba střev, Crohnova choroba).

Používá se jedna čajová lžička stélky na 200 ml vody. Připravíme výluh (tedy nálev neboli čaj), když stélku vyluhujeme ve vroucí vodě 20 minut.

Příprava účinnější varianty:

- 1) Puklérku vyluhujeme 8 hodin ve studené vodě, získáme tak macerát, který pijeme po šálkách 3 x denně
- 2) 10 g stélky puklérky vaříme dlouhým mírným varem tak, aby z původního litru zbylo 750 ml odvaru, pijeme po lžičkách během dne, nebo po šálkách alespoň 3 x denně.
- 3) Nejobtížnější je příprava podle Mijatoviče:  
Večer přelijeme 10 g stélky 1,5 litrem studené vody a necháme 24 hodin stát (macerovat). Poté vaříme tak dlouho, až zůstane 1 litr odvaru. Vmícháme 100 g medu. Podáváme 2 až 3 polévkové lžíce tekutiny a poté každou hodinu jednu polévkovou lžící až do večera. Kúru provádíme po dobu 3 dnů o víkendu, opakujeme po několik víkendů.

Produkt: Lišejník islandský, sypaná stélka, firma Milota ( lze zakoupit v lékárnách).

jitrocel kopinatý (*Plantago lanceolata*)

Používá se čerstvá šťáva z listů, která má protizánětlivý efekt. je významným pomocným léčivým prostředkem u chronických zánětů střeva, jako je Crohnova choroba nebo ulcerosní colitis.

Dávky: užívá se 3 až 8 polévkových lžic denně.

Produkt: Schoenenberger Jitrocel Bio šťáva, 200 ml za 130 Kč, firma Schoenenberger.

Aloe pravá (Aloe vera), aloe stromovitá (Aloe arborescens)

Používá se čerstvá šťáva z listů aloe, která obsahuje protizánětlivé enzymy, látky působící detoxikačně, na lymfatický systém, fytoncidně čili antibioticky, protiplísňově, antrachinony účinkují projímavě. Aloe podporuje látkovou výměnu, reguluje činnost střev, když působí projímavě, reguluje činnost imunity. Proto se používá při chronických zánětech střev spojených se zácpou, při průjmech je nevhodná.

Dávky – udává se dlouhodobě 10 až 20 ml denně, doporučuje se dávkovat 3 x denně nejdéle po dobu 6 až 8 týdnů. Janča však doporučuje jen 1 čajovou lžičku denně. Předávkování totiž může způsobit nepříjemné překrvení břicha a pánve. Aloe bude tedy vhodná jen v některých případech a až po opatrném odzkoušení dávek. Uváděné dávkování 10 – 50 ml za den bude vhodné spíše u osob, které mají střevo naprosto zdravé a kteří budou chtít aloe využít z jiných důvodů, např. pro detoxikaci, posílení lymfatického systému, při cukrovce, na zmírnění menstruačních obtíží, obtíží v menopauze, zlepšení stavu pokožky, nehtů apod.

Produkty:

Aloe barbadensis gel, firma Virde

Jde o 99, 85% tedy prakticky čistou šťávu z listů aloe vera s regeneračními, detoxikačními a antibiotickými účinky (díky obsahu saponinů). Dodručené dávkování je 10 až 50 ml (viz výše), dlouhodobě 10 až 20 ml, vždy ve dvou dílčích dávkách, jednu hodinu před jídlem.

Allnature aloe vera 100% bio šťáva (bez konzervačních látek)

Organic Way bio 100% šťáva aloe vera

Firma Schoenenberger – Aloe vera juice

Janča objevil přírodní prostředky, které jsou vysoce účinné v pomocné léčbě chronických střevních zánětů provázených průjmou. Základ léčby tvoří lékařem určená medikamentózní terapie. Pomocnými prostředky pak jsou mochna stříbrná, kopretina řimbaba, pryšec sladký nebo též pryšec obecný či mandloňovitý a pámelník poříční:

kopretina řimbaba - Chrysanthemum (Pyrethrum) parthenium

Používáme kvetoucí nať, která obsahuje třísloviny, hořčiny, slizy, éterické oleje, silice, laktony atd.

Řimbaba má výrazné protizánětlivé účinky, zejména na střevo, působí také výrazně antibakteriálně, působí i proti střevním kolikám, analgetikum. Podstatou účinku je inhibice prozánětlivých prostaglandinů, jako mediátorů zánětu a bolesti.

Řimbaba pomáhá při střevních zánětech akutních i chronických, při střevních kolikách.

Jde o první Jančův krok v pomocné léčbě Crohnovy choroby. V této léčbě Janča používal výhradně homeopatickou tinkturu D 3, připravenou s pomocí lihu 96%, s dávkováním 3 x denně 5 až 6 kapek.

Produkty:

Homeopatická tinktura Řimbaba D 3, firma Jukl

Řimbaba kapky (tinktura není homeopatická), firma Grešík, nebo firma Serafin. Dávkování se uvádí 2 x denně 20 až 3 x denně 30 kapek.

Kopretina řimbaba, gemmotinktura (tinktura z pupenů), firma Naděje, 1 – 2 kapky na kg hmotnosti a den.

Kopretina řimbaba tablety po 400 mg, firma Herbafit, dávky: 2 x denně 1 tableta až 3 x denně 2 tablety.

Kopretina řimbaba, sypaná nať, firma Salvia paradise.

mochna stříbrná (*Potentilla argentea*)

Léčivou částí je kvetoucí nať, která obsahuje flavonoidy, třísloviny, cholin, histidin, sloučeniny glykobetainového typu atd.

Mochna léčí střevní koliky, průjmy, krvácení ze střevní sliznice, akutní i chronické střevní záněty. Jančův druhý krok v léčbě Crohnovy choroby. Janča používal nálev nebo odvar (asi vhodnější) po dobu maximálně 14 dnů. Je možná i současná léčba s řimbabou.

Nálev: 2 čajové lžičky nati přelít šálkem vroucí vody, 10 minut vyluhovat, pít 3 x denně šálek před jídlem, max. po dobu 14 dnů.

Odvar: 1 čajovou lžičku nati dáme do studené vody, přivedeme k varu a vaříme 2 až 5 minut (lépe 5 minut), vaříme na mírném ohni, přikryté. pak 10 minut vyluhujeme. Pijeme 3 x denně šálek před jídlem, maximálně po 14 dnů.

Produkty:

Sypaná nať mochny stříbrné, firma Milota, firma Grešík

Homeopatická tinktura Mochna stříbrná Jukl D3, firma Jukl, 3 x denně 10 kapek, maximálně po dobu měsíce.

pryšec obecný – *Euphorbia esula*, pryšec sladký – *Euphorbia dulcis*

Malá lžička nati a lístků se vaří 1 minutu v 0,25 l vody. Pro riziko toxicity se používá jen homeopatická verze – Pryšec Jukl D 3, 3 x denně 6 kapek po jídle. Jde o pryšec mandloňovitý Jančův 3. krok v léčbě Crohnovy choroby.

pámelník poříční – *Symphoricarpos rivularis*

Používá se jen homeopatická tinktura z kořene v ředění D 2 – 3 x denně 10 – 15 kapek do šálku střevního čaje z mochny stříbrné nebo samostatně. Jančův 4. krok v léčbě Crohnovy choroby.

Janča zjistil, že příčinou některých poruch sliznic trávicí trubice je porušená funkce slinivky břišní. Patří sem především chronické záněty, vředy, Crohnova choroba apod. Jančův 5. krok v léčbě Crohnovy choroby tedy spočívá v posilování činnosti slinivky břišní ( viz tam).

Další byliny v prevenci střevních poruch ( většinou čaje):

Pelargonie růžová – list – čaj, ochrana střevní sliznice, ožanka kalamandra – nať – dvouminutový odvar – protizánětlivý efekt, česnáček lékařský – nať – protizánětlivý efekt, heřmánek pravý – květ – efekt protizánětlivý, spasmolytický, antimikrobiální, brusnice borůvka – plod – pětiminutový odvar 60 g plodů v 1 litru vody – protizánětlivý, protiprůjmový efekt, brambor obecný – hlíza – čerstvá šťáva – 4 x denně 60 ml má protizánětlivý efekt.

#### Přírodní prostředky v detoxikaci střev:

**Střevní detoxikace na bázi uhlíku a křemíku, juka**

Volně prodejné farmaceuticky vyráběné, tzv. HVLP léky v prevenci nemocí střev:

**Střevní adsorbencia na bázi uhlíku:**

Jsou to látky s velkým vnitřním povrchem, na který se mohou navázat různé toxické látky, katabolity apod.

**Aktivní uhlí neboli adsorpční uhlí**

Jde o uhlík získaný z rostlinných materiálů. Vhodným karbonizačním postupem se dosáhne vysoké adsorpční kapacity.

Jde o jednoduchý způsob, jak se zbavit toxických látek přítomných ve střevě. Někdy sníme pokrm, který obsahuje plísňe, toxiny apod. V takovém případě použijeme aktivní uhlí.

**Carbosorb nebo Carbo medicinalis**

Je aktivní uhlí (carbo activatus), 320 mg v 1 tabletě. Dávky – při krátkodobé léčbě toxicko infekčních průjmů, po pozření závadné stravy apod. 2 až 4 tablety 3 až 4 x denně, u akutních otrav – 10 až 12 tablet 3 – 4 x denně. V preventivní detoxikaci by asi stačily 2 tablety denně.

**Carbofit**

Jde o aktivované rostliné (dřevěné) uhlí, v jedné tobolce je 200 mg

Výrobce doporučuje pro očistu (detoxikaci) organismu užívat 1 až 2 tobolky ( popř. kávové lžičky prášku) denně, po dobu měsíce.

**Carbocit**

Složení: carbo activatus 320 mg, bismuthi subgallas 25 mg

Carbocit použijeme jsou-li též přítomny průjmy. Dávky – 2 – 4 tablety 3 – 4 x denně

**Carbotox**

Složení: carbo activatus 320 mg, thiosíran sodný 25 mg

Carbotox použijeme, chceme-li dosáhnout projímavého účinku k rychlému odvodu nevhodných látek z těla. Dávky – 2 – 3 tablety 3 – 4 x denně.

**Střevní adsorbencia na bázi křemíku:**

**Křemelina**

Křemelina, přesněji potravinářská křemelina, je tvořena především amorfním (nekrystalickým) oxidem křemičitým,  $\text{SiO}_2$ .

Zdrojem křemeliny je nezpevněná sypká hornina diatomit (diatomická zemina). Tato hornina je tvořena obrovským množstvím mikroskopických křemičitých schránek pravěkých (asi 30 milionů let starých) jednobuněčných vodních řas rozsivek. Nejvyšší křemeliny obsahují až 94 % oxidu křemičitého, zbytek tvoří další prvky, jako vápník, hořčík, železo, sodík a další.

(Pozor! Existuje i jiná křemelina, průmyslová nikoliv potravinářská. Ta je krystalická a používá se při filtraci bazénů. Může způsobit vážné zdravotní potíže !)

Potravinářská křemelina užívaná vnitřně působí na střevo jako očištný čili detoxikační prostředek. Uvádí se, že je schopna na sebe chemicky vázat různé toxiny, včetně těžkých kovů a to i díky svému velkému vnitřnímu povrchu. Díky tomu a také díky své velké tvrdosti dokáže působit i mechanicky, jemně čistit střevní stěnu od různých nežádoucích látek. Odstraňuje choroboplodné bakterie, plísňe, kvasinky, parazity apod. Nežádoucí látky pak rychle vylučuje z organismu stolicí, když působí proti zácpě.

Křemík, vstřebá-li se do organismu, zlepšuje kvalitu pokožky, kostí, vazů, chrupavek, cév.

Křemelina je na trhu ve formě sypané křemeliny v sáčcích nebo v kapslích (tobolkách). K renomovaným prodejčům patří např. Vitatrend nebo DiatomPlus.

Firma Vitatrend uvádí, že nejvhodnější je sladkovodní křemelina tvořená jedním druhem rozsivky. Tyto podmínky splňují přípravky firmy, ve kterých je rozsivka *Aulacoseira*. Ta má tvar mikroskopických křemitých válečků s mnoha malými otvory a velkou tvrdostí.

Doporučené dávkování je jedna čajová lžička sypané křemeliny denně, po dobu prvních tří dnů. Potom se dávky postupně zvýší až na jednu polévkovou lžici (6 gramů) křemeliny denně. Křemelinu vsypeme do sklenky vody, zamícháme a pijeme nejlépe ráno, po snídani. Užíváme po dobu až 3 měsíců.

**Přípravky:**

Firma Vitatrend dodává na trh sáčky sypané křemeliny: 250 gramů za 230 Kč, 400 gramů za 375 Kč, atd. Dále produkuje křemelinu v tobolkách (kapslích) – 250 tobolek za 299 Kč.

Doporučené dávkování je zpočátku 1 kapsle denně, postupně se početkapslí zvyšuje až na 14 denně. Nejlépe je počet kapslí vypočítat podle cílové dávky 5 až 6 gramů denně. Důležité je při této kúře pít dostatečné množství tekutin, aby nedošlo k vzniku zácpy a katabolity se lépe odstraňovaly z těla.

## Zelený jíł

Zelený jíł vzniká z živců, což jsou horninotvorné minerály krystalizující z magmatu. Živce jsou chemicky hlinitokřemičitany. Jsou tvořeny tetraedry  $\text{SiO}_4$  a  $\text{AlO}_4$ . Živce se rozpadají na fylosilikáty. K fylosilikátům patří slídy. Jemnozrnné slídy jsou označovány také jako slídy jílovité. Nejčastější jílovitou slídou je muskovit. Chemicky jde o hlinitokřemičitan draselný zvaný též kočičí stříbro, protože bývá většinou stříbřitě bílý až nažloutlý, může však mít i nazelenalou barvu. Právě tato látka je použita v potravinovém doplňku prodávaném pod názvem zelený jíł. Jíly jsou tedy chemicky křemičitany -  $\text{SiO}_4$ . Křemelina je oxid křemičitý ( $\text{SiO}_2$ ).

Zelený jíł má (podobně jako křemelina) díky svému velkému vnitřnímu povrchu vynikající schopnost vázat na sebe (adsorbovat) nežádoucí a toxické látky. Zelený jíł se nevstřebává do organismu a všechn se i s navázanými toxickými látkami ze střeva dostává stolicí ven z těla. Z přírodopisných seriálů si možná vzpomeneme na záběry, na kterých různá divoká zvířata požírají jíł, většinou na březích vodních toků. Typickým příkladem jsou papoušci Amazonie. Většina rostlin je v této oblasti jedovatých. Aby zde zvířata vůbec přežila, musí požitá toxiny nějak eliminovat. A právě jíł se v tomto osvědčil. Důkazem jsou obrovská hejna papoušků pravidelně se vracející na stejná místa na březích Amazonky. Jíł však používají i např. savci a to nejen v tropech. Jíloviště plná otisků savčích kopýtek jsem často pozoroval i v našich lesích. Detoxikace jílem je tedy prastará metoda, kterou zvířata instinktivně objevila a člověk převzal.

### Produkty:

Zelený jíł, prášek, výrobce - Dr.Popov

Výrobce doporučuje rozmíchat 3 g (jedna zarovnaná kávová lžička) zeleného jílu ve 100 ml vody a nechat několik hodin vyluhovat. Poté v jedné denní dávce vypít. Pije se pouze výluh, nikoliv sedlina. Délka užívání je maximálně 3 týdny. Při nadměrném užívání může dojít k zácpě. Jíł by neměli pít lidé užívající životně důležité léky, aby nedošlo k jejich navázání na jíł a vyloučení z organismu.

Výrobce: Dr.Popov, Plzeňská 857, 348 15 Planá, tel. 374 616 450

### Smecta (Ipsen Pharma, Francie):

Chemicky jde o podobnou látku jako zelený jíł. Účinnou látkou je zde diosmectit, což je hydratovaný křemičitan hořečnato-hlinitý. Je prakticky nerozpustný ve vodě, má velkou adsorpční plochu. Diosmectit na sebe váže toxické látky i choroboplodné bakterie a pomáhá je vyloučit z těla, chrání trávicí trakt, urychluje hojení střevní sliznice, pomáhá obnovit její přirozený mikrobiom, léčí akutní a chronické průjmy. Jde o HVLP s klinicky prokázanou účinností.

Jeden sáček Smecty obsahuje 3 g prášku diosmectitu, který se musí rozmíchat ve sklenice vody (50 - 100 ml) těsně před použitím (Produkt Smecta Go není třeba míchat ve vodě, sáčky o 3 g diosmectitu jsou určeny pro přímé užití).

Doporučená denní dávka při akutních potížích (průjmech) je u dospělých až 6 sáčků denně. Pro preventivní detoxikaci stačí dávky menší. Mohou to být 1 až 3 sáčky denně, udávaná maximální doba užívání jsou 2 týdny, na základě informací o zeleném jílu však lze tuto dobu prodloužit na 3 týdny. To by asi byla délka jedné preventivní detoxikační kúry. Je nutno dávkovat individuálně, aby nedošlo k vzniku zácpy.

Přírodní detoxikace střeva pomocí juky:

Juka vláknitá (*Yucca filamentosa*), juka (*Yucca shidigera*). Jsou to stálezelené americké trvalky z čeledi agávovití (*Agavaceae*).

Léčivou částí je kořen kopaný na podzim.

Léčivé účinky:

Rostliny rodu *Yucca*, zejména pak *Yucca shidigera*, obsahují zvláštní druhy steroidních saponinů, díky nimž mají tyto rostliny mimořádné schopnosti vyplavovat toxické látky z organismu, včetně zplodin látkové výměny. Saponiny čistí podobně jako mýdlo usazeniny na stěně střev. Juka proto léčí všechny druhy chorob, které souvisí s nadbytkem odpadních látek v organismu a jsou spojeny se zánětem. Právě tyto stavy mohou mít souvislost s chronickými střevními záněty – ulcerosní kolitidou, Crohnovou chorobou apod.

Janča uvádí, že průměrná doba léčby musí být 6 až 10 týdnů, maximální doba léčby je až 6 měsíců. Doporučuje pít během této kúry dostatek tekutin, včetně čistících čajů (vřes, pampeliška, rdesno ptačí, kopřiva, pýr).

Produkty:

*Yucca Rainforest*, 60 kapslí po 500 mg

*Yucca shidigera* 120 kapslí po 500 mg, Hemann, 499 Kč. Doporučují se 2 až 4 kapsle denně. První týden 1-0-1, pak 2-0-2, půl hodiny před jídlem, na každých 10 let o 50 kapslí více, tj. v 50 letech užít celkem 250 kapslí.

Pure *Yucca CaliVita*, 100 cps za 496 Kč  
(lze přidat protiparazitární *ParaProtex*)

*Yucca* + inulin Unios Pharma

MUDr. David Frej se ve svých knihách mimo jiné též zabývá potravinami vhodnými a nevhodnými v prevenci chronického zánětu v organismu. Chronický zánět je totiž rizikovým faktorem vzniku nádorových chorob.

K protizánětlivým, tedy vhodným potravinám pak patří:

ořechy a semena, luštěniny, zelenina, ovoce, rýže, otruby, pohanka, koření (především kurkuma a rozmarýn, které mají i protinádorový efekt), zelený čaj, čaj Oolong, Tulsí. Omezeně i kysané mléčné výrobky, bio hovězí, zvěřina, krutí, brambory, vejce.

K prozánětlivým, tedy nevhodným potravinám patří: cukr, sirupy a slazené nápoje, slady, pečivo, chipsy, oplatky, sušenky, rafinované potraviny, červené maso, uzeniny.

Nevhodná potravinářská barviva, dochucovadla a konzervancia (zdraví škodlivá éčka):

Na internetových stránkách s názvem "Fér potravina" jsou nevhodná éčka podrobně popsána. Jsou zde rozdělena do šesti stupňů, přičemž nejškodlivější je stupeň 6. Tento seznam škodlivých éček se částečně kryje s přehledem, který koluje mezi lidmi.

Éčka 6. stupně (nejhorší - šestihvězdičková):

E 123 - amarant (potravinářská červeň 9)

Chemicky patří mezi azobarviva, má červenou až červenomodrou barvu, vyrábí se synteticky z kamenouhelného dehtu (dehet je známá rakovinotvorná látka). Může se objevit v aperitivních vínech, aromatizovaných vinných nápojích, alkoholických nápojích, rybích jikrách (ne však v pravém kaviáru), rybích prstech, ve sladkostech - v tzv. gumových medvídčích, pudincích, např. vanilkových.

Existuje podezření, že ve vyšších koncentracích je tato látka rakovinotvorná, způsobuje poruchy plodnosti, horečky, astma. V řadě zemí včetně USA je zakázána.

E 121 - citrónová červeň - 2

Také tato látka je podezřívána z rakovinotvornosti. Je povolena pouze pro barvení kůry citrusových plodů, zejména pomerančů. Vidíme tedy, jak může být nebezpečný plátek či část citronu vhozený do čaje, což je běžná praktika v restauracích. Také zpracování pomerančové kůry jako pochutiny může být nebezpečné. V EU je tato látka zakázána.

E 124 - ponceau 4 R (potravinářská červeň 7 čili košenilová červeň A)

Azobarvivo vyrobené synteticky z kamenouhelného dehtu. Může se objevit v kečupech, cukrovinkách, marmeládách, pudincích, žvýkačkách, limonádách, zmrzlinách, kompotech, rybích výrobcích ( matjezy v oleji). Je pravděpodobně též rakovinotvorná, v USA je zakázána.

E 239, E 240 - formaldehyd

Bezbarvý plyn, vzniká oxidací methylalkoholu (metanolu). Je zakázán, ve výrobním procesu se může objevit jako protipěnicí přísada. Je rakovinotvorný. Sýry, želé, marmelády, cukrovinky, pekařské výrobky.

E 952 - cyklamáty

Umělá sladidla. Vyrábí se z cyklohexylaminu, což je přípravek proti hmyzu (insekticid). Může se objevit v nealkoholických nápojích, v potravinách pro diabetiky, v nízkoenergetických potravinách. Hlavně v kombinaci se sacharínem (E 954) je podezříván ze vzniku rakoviny močového měchýře. Dále se udávají vrozené vady, mutace, poškození varlat, záněty močového měchýře. V USA je látka zakázána.

Éčka 5. stupně (druhá nejhorší):

E 120 - kyselina karmínová, košenila

Přírodní červené barvivo (derivát antrachinonu) ze sušených těl samiček červce nopálového. Cukrovinky, mléčné výrobky, džemy, instantní polévky, hotové omáčky, žvýkačky, kompotované třešně, oplatky, dortové směsi, suché salámy, klobásy. Způsobuje anafylaxi, astma, podezřívána z rakovinotvornosti.

E 110 - potravinářská žlut'

Žlutooranžové azobarvivo vyráběné synteticky z kamenouhelného dehtu. V kombinaci s amarantem (E 123) se používá k vytvoření hnědé barvy. Nealkoholické nápoje, sladkosti, pekařské výrobky, meruňkový džem, zmrzlina, hořčice, žvýkačky, instantní polévky, matjezy. E 110 je chemicky odvozena od látky Sudan I, což je prokázaný karcinogen (rakovinotvorná látka) a může se v E 110 objevit jako nečistota.

E 107 - žlut' 26

Taktéž azobarvivo k barvení nealkoholických nápojů. V EU i USA zakázána.

E 128 - červeň 26, azogeranin

Opět syntetické azobarvivo vyráběné z kamenouhelného dehtu. Uzeniny, zavařeniny, nápoje.

E 132 - indigotin, potravinářská modř 1

Získává se z asijského indigovníku, jeho zpracování však probíhá synteticky, v kombinaci s barvivy z kamenouhelného dehtu je podezříván z rakovinotvornosti. Bonbóny, želé, lízátka, "gumové" sladkosti, nealko nápoje, pekařské výrobky, želé, mražené dezerty, krémy.

E 133 - brilantní modř, potravinářská modř 2

Vyrábí se synteticky z kamenouhelného dehtu. Limonády, sladkosti, cukrovinky, zmrzliny, lízátka, pekařské výrobky, cereálie, pudinky. Podezříván z rakovinotvornosti.

E 155 - hněd' HT, potravinářská hněd' 3

Červenohnědé azobarvivo vyráběné synteticky z kamenouhelného dehtu. Čokolády, cukrovinky, pekařské výrobky, omáčky, instantní polévky, rybí výrobky. V USA je zakázána, v EU je povolena "jen" k barvení korýšů.

Tak to byly chuťovky z kamenouhelného dehtu. Nyní přistoupíme k blokátorům vitamínu B 1 čili thiaminu, který jak uvádí Janča způsobuje mimo jiné optimistickou náladu. Už tedy víme proč tu vládne "blbá" nálada.

Ničitelé vitamínu B 1. Patří k éčkám pátého stupně:

E 220 (oxid siřičitý), E 221 (siřičitan sodný), E 222 (hydrogensiřičitan sodný), E 224 (disiřičitan draselný), E 225 (siřičitan draselný), E 226 (siřičitan vápenatý - v USA a Austrálii zakázán), E 227 (hydrogensiřičitan vápenatý), E 228 (hydrogensiřičitan draselný - v USA a Austrálii zakázán)

Další pětihvězdičková éčka:

E 230 - bifenyl

Vyrábí se z benzenu, může se nacházet na kůře citrusových plodů. V kombinaci s E 231 a E 232 ( koktejlový efekt) může být rakovinotvorný, teratogenní. Látka je zakázána.

E 232 - orthofenylfenolát sodný

Potenciální karcinogen, teratogen. Na povrchu ovoce, zeleniny, citrusových plodů. Je třeba vyhnout se konzumaci kůry citrusových plodů. Koktejl z E 121, E 230 a E 232 ! Látka je našťestí zakázána.

Třetí velkou skupinou nebezpečných pětihvězdičkových éček jsou dusitany. Reagují s myoglobinem obsaženým v mase a způsobují tak jeho krvavě červenou barvu. Dusitany v kombinaci s přírodními sekundárními aminy dávají vznik nitrosaminům, což jsou silné rakovinotvorné látky. Vznikají např. při smažení slaniny, za vysokých teplot během výroby potravin, při skladování a vytvářejí se i v žaludku. Nitrosaminy se vyskytují v pečených, uzených a silně solených jídlech, v tmavém pivě, v dlouho skladovaném ovoci a zelenině ( špenát, ředkvičky, okurky, hlávkový salát)

Proti nitrosaminům působí mimo jiné vitaminy C a E, jahody a petržel.

E 249 - dusitan draselný

E 250 - dusitan sodný (šunka, klobásy, špekáčky)

Další:

E 284 - kyselina boritá (povolena pouze do kaviáru jako konzervant), E 285 (tetraboritan sodný) - v USA zakázán, E 312 (dodecylgallát) - zakázán (bramborové lupínky, cereálie, instantní polévky, omáčky, žvýkačky), E 319 (terciální butylhydrochinon - je spojován s rakovinou močového měchýře) - majonézy, klobásy, brambůrky, oleje, cereálie.

E 924 a (bromičnan sraselný, pro podezření z karcinogenity je v EU zakázán, pekařské výrobky), E 925 (chlor) - používá se při čištění pitné vody, při zpracování ryb, zeleniny.

Vytváří sloučeniny s karcinogenními účinky (toluen, xylen, styren), při dlouhodobém pití chlorované vody je údajně vyšší riziko vzniku rakoviny močového měchýře.

E 951 (aspartam) - umělé sladidlo (žvýkačky, jogurty, pudinky, mražené krémy, hořčice) - je podezříván z vlivu na znik poškození mozku až rakoviny mozku.

E 954 (sacharín) - umělé sladidlo, často se používá spolu s aspartamem. Nealko nápoje, žvýkačky, zavařeniny, majonézy, hořčice, pivo, cukrovinky. Spojován se vznikem rakoviny močového měchýře, dělohy, ovarií, kůže.

Tak tolik internetové stránky Fér potravina.

Ke koktejlovému efektu bohužel přispívá další velká skupina chemikálií v potravinách - pesticidy. Bylo prokázáno, že prakticky každý člověk má v těle několik desítek druhů pesticidů. Byl prokázán negativní vliv pesticidů na zdraví. Byla zjištěna toxicita na nervový systém. Může pak dojít k poškození mozku, k vzniku parkinsonismu, k poškození vývoje mozku, někdy vážnému a nevratnému. Bylo zjištěno zvýšené riziko vzniku nádorových onemocnění, leukemie u dětí. Bylo zaznamenáno též poškození endokrinního systému. Podrobněji o této problematice - viz internetový text - "Pesticidy v potravinách/ Avocados. Řešením by snad bylo nakupování potravin v ekofarmách.

Závěr ( příklad preventivního zaživacího komplexu):

Jak by tedy asi vypadal stručný přehled těch neúčinnějších přírodních prostředků v prevenci poruch zaživacího systému ? Zkusme tuto variantu:

1) základem prevence je úrava stravy, popsaná v textu "preventivní protinádorový komplex", event. dle doporučení Dr.Freje.

2) V prevenci poruch jater, žlučového systému i slinivky dominuje ostropestřec, ve formě volně prodejných tablet - Flavobion tbl., dávkování by bylo 2 x denně 1 - 2 tablety. Vhodné je zkombinovat se semenem ostropestřece (firmy Salvia paradise, Herbex, Rosa canina) a čajem Ungolen.

Neměl by zde také chybět vlaštovičník. Homeopatická tinktura z vlaštovičníku Chelidonium v ředění D3 ( výrobce - Jukl, Arnika, popř. Weleda) reguluje (dle Janči) činnost jater, žlučového systému i slinivky břišní. Dávkování je 3 x denně 10 - 30 kapek, 15 minut před jídlem. Tuto tinkturu je vhodné kombinovat s extraktem z vlaštovičníku přítomným ve volně prodané tinktuře Iberogast (lékárna). Ta se užívá 3 x denně 20 kapek.

V prevenci žlučkových poruch je nazastupitelný smil písečný i proto, že stejně jako vlaštovičník, brání vzniku žlučkových kamenů. Vhodný je čaj (nálev čili výluh) nebo odvar (od firmy Milota). Lze kombinovat z tinkturou ze smilu ( název je tinktura žlučník + slinivka) od firmy Bylinné kapky Viničné Šumice. Přidal bych ještě tinkturu z rozmarýny lékařské (firma Naděje), měsíček lékařský (květ) a pelyněk pravý (nať) a to proto, že kromě efektu žlučopudného mají i efekt protinádorový.

Pro svůj mnohostranný efekt je též vhodná kurkuma, která kromě účinku na oblast játra - žlučové cesty - slinivka, působí též protizánětlivě, proti tvorbě žlučových kamenů a protinádorově.

Doplňkově lze užívat např. Hepafit tablety, Smetánka lékařská kapsle firmy Salvia Paradise, Smetánka lékařská Bio šťáva od firmy Schoenenbrger, tinktura O - stop "K" od firmy Bylinné kapky.

3) v prevenci nemocí střev lze z více variant vybrat především červené lapacho, vilcacoru, měsíček, psyllium, lněné semeno, pšeničné otruby a juku nebo zelený jíl. Vše již dnes získáme v lékárnách nebo v prodejnách zdravé výživy. Významný je prostředek z léčivé houby korálovce, který firma Mycomedica vyrábí pod názvem Hericium. Chrání před nádory střev.

Návod na přípravu protinádorového a protizánětlivého odvaru:

Tři polévkové lžíce vilcacory vaříme v jednom litru vody asi 20 minut, pak přidáme 3 polévkové lžíce lapacha a vaříme ještě 5 minut. Na poslední minutu vaření lze přihodit květ měsíčku, který se nemá vařit déle než 1 - 2 minuty. Pijeme po celý den.

Zjednodušená varianta - vaříme vilcacoru i lapacho zároveň, po dobu 5 - 10 minut.

Psyllium užíváme v dávce jedna až dvě čajové lžičky do šálku vody denně

Lněné semeno a pšeničné otruby raději vysypeme ze sáčku na hluboký talíř a zkontrolujeme. Mezi pšeničnými otrubami jsem totiž v jednom balení objevil dost dlouhý a ostrý tenký kovový drátek. Doporučuje se 30 - 40 mg hrubé vlákniny denně, což je asi 6 polévkových lžic otrub denně. Pokud máme i vlákninu v běžné stravě, stačí dávka menší.

Zpracováno podle textů Ing. Jiřího Jančí

MUDr. Felix Kuba  
12.12.2018