

DIJETNE PREPORUKE I TRETMAN ZA ČIŠĆENJE I REGENERACIJU JETRE

Pažljivo biranom ishranom i upotrebom lekovitih biljaka možemo ne samo sačuvati već i regenerirati oštećenu jetru. Kod regeneracije jetre prirodnim putem kada je hrana u pitanju preporučuje se konzumiranje **surutke**, jogurta, mladih sireva, **cvekla**, borovnice, **brusnice**, artičoke. Lekovite biljke koje regenerišu i poboljšavaju funkciju jetre su: **maslačak** (koristi se cvet i pogotovo koren biljke), **sladić** (povećava proizvodnju interferona), **tinktura od belog sleza** (koja još i podiže imunitet organizma), **čičkovo mleko u obliku tonika** (jedna od najpoznatijih lekovitih biljaka za zdravlje jetre), **lincura** (koja je još i izvrstan lek za lečenje svih bolesti želuca). Da bi se jetra održala u dobroj kondiciji treba izbegavati preteranu upotrebu alkohola, kafe, lekova, masne i pržene hrane, cigareta i svih drugih štetnih otrova. . Kada je upotreba masti u pitanju prednost dati hladno ceđenim uljima, kao što je maslinovo i ulje od semena lana i bundeve.



Centar Izuzetne Vrednosti
u oblasti istraživanja ishrane i metabolizma

Centre of Research Excellence
in Nutrition and Metabolism

Potrebno je što više koristiti sledeće namirnice:

- pivski kvasac, pšenične klice, integralne žitarice, ribu i to kuvanu ili spremljenu u dunstu, poželjno je i korišćenje ribljeg ulja.

Poseban efekat na regeneraciju jetre ima **surutka i mladi nemasni sir**, a u ishrani treba da dominiraju sveže voće i povrće. Posebno se preporučuju maslačak, mlada kopriva, šargarepa, rotkvica, celer, maslinke i maslinovo ulje. Odlična je salata od rendane rotkve i šargarepe uz dodatok peršunovog lista, maslinovog ulja i jabukovog sirćeta ili limunovog soka. Od voća su posebno korisne jabuke i grejpfrut. Sok od limuna pomorandže i grejpfruta koristiti što češće. Jela treba da budu sa manje soli, a šećer i masti treba svesti na najmanju meru. Od čajeva se preporučuju: kičica, petrovac, žalfija, vodopija, nana, ruzmarin.

Posebni tretmani koji se koriste prema potrebi na određeno vreme:

- piti koktel od 3 dl soka od šargarepe i 1 dl soka od cvekla

- teglu sa 1 kg prolećnog, cvetnog meda staviti u toplu vodu da postane redji i dodati ½ kg mlevenog oraha i dobro izmešati. Mesec dana uzimati po 1 supenu kašiku pre jela 2 puta dnevno (ujutru u uveče), pa pauza od mesec dana. Opet se uzima mesec dana pa 2 meseca pauza ili opet mesec dana pa pauza nekoliko meseci. Za vreme terapije poželjno je češće grejati jetru termoforom, jastučićem, ili uviti u vuneni šal i više mirovati.