

Na zdrowie wątrobie!

Wątroba to największy, jak również najbardziej „wszechstronny” narząd w naszym organizmie. Znajduje się po prawej stronie tułowia pod żebrami sąsiadując z żołądkiem i jelitami. Ten niezwykle ważny element układu pokarmowego (e.g. wątroba) możemy śmiało porównać do wielkiego laboratorium, w którym dochodzi do niezwykle ważnych dla naszego organizmu procesów chemicznych. Wątroba bierze udział w tak podstawowych dla naszego organizmu procesach jak metabolizm cukrów, białek i tłuszczów. To również w niej dokonuje się „zamiana” podstawowego dla naszego organizmu „paliwa” czyli glukozy w glikogen. Bez zdrowej wątroby normalne funkcjonowanie naszego organizmu nie jest możliwe. Wystarczy tylko powiedzieć, że w ciągu doby ważyca ponad 1 kg wątroba produkuje około 1 litra żółci, potrzebnej do trawienia tłuszczu. Ale nie tylko z tych powodów jest takim wyjątkowym organem. Wątroba jako jedyny organ wewnętrzny jest w stanie sama się regenerować.

Nasze prywatne laboratorium

Wątroba spełnia wiele niezależnych od siebie funkcji życiowych. Uczni doliczyli się już ponad 500 najrozmaitszych funkcji wątroby. Do najważniejszych z nich należą:

- Magazynowanie różnych składników: tłuszczu, węglowodanów, białek, witamin (A, D, B9, B12), a także żelaza,
- produkcja substancji białkowych (w tym czynników krzepnięcia krwi),
- utrzymywanie prawidłowego stężenia glukozy we krwi (przekształca glukozę w glikogen i odwrotnie),
- metabolizm kwasów tłuszczowych,
- usuwanie lub neutralizowanie szkodliwych substancji (trucizn, używek, metabolitów leków, alkoholu),
- produkcja potrzebnej do trawienia tłuszczów żółci.

Wątroba pełni zatem funkcje magazynu oraz swego rodzaju wewnętrznej „oczyszczalni”. Dociera do niej wszystko, co dostaje się do naszego organizmu. W zależności od rodzaju związków docierających do wątroby razem z krwią, wątroba „unieszkodliwia” szkodliwe związki przemiany materii i przyswaja

składniki odżywcze z dostarczonej do niej krwi. Toksyczne metabolity po ich konwersji w nieszkodliwe są usuwane przez układ wydalniczy i moczowy oraz przez skórę wraz z potem. Niezbędne dla organizmu składniki odżywcze są natomiast przyswajane lub nawet po części magazynowane przez wątrobę, tak jak np. witaminy. Dzięki wytwarzanej żółci wątroba ma znaczący wpływ na proces trawienia.

Lecz wątroba nie jest „niezniszczalna”, wręcz przeciwnie bardzo łatwo możemy zaburzyć jej pracę. Wystarczy m. in. niewłaściwa, nieodpowiednio zbilansowana obfita dieta, używki (alkohol), leki, aby sprawność wątroby uległa obniżeniu lub wręcz może ona ulec uszkodzeniu. Skutki? Wątroba przestaje efektywnie pracować, co powoduje obniżenie szybkości trawienia pokarmów, ich zaleganie i nadmierne otłuszczanie wątroby. Tak obciążona zaczyna dawać o sobie znać bólem, nudnościami, wzdęciami oraz zaparciami.

Lecz wątroba nie jest „niezniszczalna”, wręcz przeciwnie bardzo łatwo możemy zaburzyć jej pracę. Wystarczy m. in. niewłaściwa, nieodpowiednio zbilansowana obfita dieta, używki (alkohol), leki, aby sprawność wątroby uległa obniżeniu lub wręcz może ona ulec uszkodzeniu. Skutki? Wątroba przestaje efektywnie pracować, co powoduje obniżenie szybkości trawienia pokarmów, ich zaleganie i nadmierne otłuszczanie wątroby. Tak obciążona zaczyna dawać o sobie znać bólem, nudnościami, wzdęciami oraz zaparciami.

Miej się na baczności!

Przyczynami dolegliwości wątroby i układu trawienia są najczęściej cywilizacyjne przypadłości, a mianowicie:

- niewłaściwe odżywianie (nie służą wątrobie potrawy z dużą zawartością tłuszczów zwierzęcych, smażone, wysoko przetworzone jak również spożywanie zbyt dużych porcji czy tzw. jedzenie „w biegu” lub „szybkie łykanie”
- alkohol,
- nadużywanie niektórych leków,
- zanieczyszczenia środowiskowe (toksyny z wody i roślin: metale ciężkie, chlor i jego toksyczne związki itp.),

- choroby, np. wirusowe zapalenia wątroby (żółtaczk) typu A, B, C
- zatrucia (np. grzybami),
- palenie papierosów,
- stres.

Jeśli odpowiednio wcześniej nie wyeliminujemy lub przynajmniej nie zmniejszymy działania szkodliwych czynników, to nasza wątroba zaczyna cierpieć, a jej zdolności regeneracyjne nie nadążają za procesem jej niszczenia.

W zależności od przyczyny, wyróżniamy kilka poważnych schorzeń wątroby.

- **Marskość wątroby.** Powodowana najczęściej przez nadużywanie alkoholu, ale także jako efekt wirusowego zapalenia wątroby typu B lub C.
- **Stłuszczenie wątroby.** Nadmierne nagromadzenie tłuszczu spowodowane otyłością, niedoborami białka, stosowaniem niektórych leków oraz chorobą wieńcową.
- **Toksyczne uszkodzenie wątroby.** Przyczyną uszkodzenia są toksyny, jakie dostarczane są do organizmu, są to używki (alkohol, papierosy), a także środki chemiczne lub niektóre leki.
- **WZW.** Wirusowe Zapalenie Wątroby, różnego typu: A, B, C.

Może odrodzić się jak feniks...

W sprzyjających warunkach wątroba może ulec regeneracji. Aby jednak mogła skorzystać ze swych zdolności, niezbędna jest Twoja pomoc:

- **Dieta.** Jedz często, ale mniejsze porcje i kontroluj ilość poszczególnych składników odżywczych w swoich posiłkach!
- **Aktywność fizyczna.** Dbaj o utrzymanie właściwej wagi i nie dopuszczaj do pojawienia się nadwagi czy otyłości! Codziennie uprawiaj gimnastykę, która powoduje oczyszczanie organizmu z toksyn, poprzez poprawę krążenia oraz usuwanie szkodliwych substancji wraz z potem.
- **Szczepienia ochronne.** Chroń się przed ewentualnym zarażeniem. W przypadku planowanych zabiegów i operacji poddawaj się szczepieniom.
- **Higiena.** Nie zapominaj o częstym myciu rąk.

Rozwiązanie wprost z natury

Naszą wątrobę możemy także wspomóc naturalnymi i bezpiecznymi preparatami roślinnymi z karczocha, których działanie i skuteczność zostały potwierdzone licznymi badaniami. Karczoch kryje w sobie wiele ważnych dla wątroby składników. Pochodzi z rejonu Morza Śródziemnego, a obecnie uprawiany jest już w całej Europie i Ameryce Północnej. Jego jadalne pączki kwiatowe i liście są bogate w cynarynę – bioflawonoid i przeciwutleniacz wiążący wolne rodniki. Cynaryna działa rozkurczająco na mięśnie gładkie przewodów żółciowych, żółciotwórczo, żółciopędnie.

Oprócz cynaryny, zawiera także flawonoidy, garbniki, inulinę, enzymy, witaminy (prowitaminę A, niacynę, witaminę C), minerały (wapń, potas, magnez, fosfor, żelazo).

Preparat **Hepason Complex** zawierający suchy ekstrakt z liści karczocha jest propozycją dla każdego, kto chce aktywnie i nowocześnie dbać o zdrowie i sprawne funkcjonowanie wątroby. Preparat wspomaga funkcjonowanie wątroby, działa żółciopędnie, zwiększa ilość wydzielanej żółci, wpływa korzystnie na poziom cholesterolu we krwi. Aktywne składniki preparatu sprzyjają pracy wątroby po spożyciu trudno strawnych pokarmów – ułatwiają procesy trawienia, likwidując wzdęcia, nudności i zaparcia.

Pojawiające się problemy trawienne nie muszą od razu świadczyć o stanie chorobowym wątroby, lecz jest to ostrzeżenie dla nas, że musimy dokonać zmian w naszej diecie i naszym stylu życia. Taka zmiana, jak wiemy nie jest łatwa, lecz konieczna. Pamiętaj, wątrobę masz tylko jedną i pracuje ona bez wytchnienia przez całe Twoje życie. Szanuj ją zanim nie będzie za późno.

Wykorzystano materiały:
http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-pokarmowy/cos-na-watrobe-bardzo-prosze_34092.html
<http://www.zycie.ca/2009/05/dbaj-o-watrobe-swa>
www.asa.eu

WĄTROBA NASZYM LABORATORIUM

0 – ilość organów ludzkich zdolnych do samoregeneracji (oprócz wątroby).

1/5 – taką część ciepła opuszczającego nasze ciało produkuje wątroba.

10°C – o tyle cieplejsza jest krew po opuszczeniu wątroby.

1,5 LITRA żółci produkuje na dobę wątroba. Żółć służy emulgacji tłuszczów, czyli rozbijaniu ich na mniejsze, lepiej przyswajalne składowe.

7,9 % – tyle procent pacjentów chorych na nowotwór wątroby przeżywa 5 lat od zdiagnozowania.

10 – tyle razy bardziej toksyczny od samego alkoholu jest produkt jego metabolizmu - aldehyd octowy, z którym wątroba musi sobie poradzić.

15 LAT – tyle ma obecnie najdłużej funkcjonujący przeszczep wątroby w Polsce.

20 GRAM DZIENNIE – taka ilość regularnie spożywanego alkoholu ma długofalowe właściwości hepatotoksyczne. Jeden kufel piwa to dla porównania 25 gram alkoholu etylowego.

95 % – taki procent ludzi jest nieświadomych zarażenia Wirusowym Zapaleniem Wątroby Typu C.

500 – mniej więcej tyle różnych procesów metaboliczno-chemicznych zachodzi w wątrobie.

1300 – 1700 GRAMÓW – tyle waży wątroba dorosłego człowieka.

2000 mg spożywanej dziennie witaminy C pozwala skutecznie chronić wątrobę przed wpływem wolnych rodników.

3500 – tyle rocznie obserwuje się w Polsce nowych zachorowań związanych z wątrobą.

600 TYS. ZŁ – 900 TYS. ZŁ – taki jest średni koszt transplantacji wątroby.

695 TYS. – tyle przypadków śmiertelnego nowotworu wątroby odnotowano na świecie w 2008 roku wg. WHO.

UWAGA KONKURSI!

„Recepta na zdrowe serce”

Drogi Czytelniku, jak dbasz o swoje serce i układ krążenia? Ogłaszamy ciekawy konkurs na wiersz, poemat czy rymowaną na temat profilaktyki zdrowia serca i stosowania preparatu Novocardia.

Swoje prace z dopiskiem „**Recepta na zdrowe serce**” prosimy przysyłać w terminie **do 20 kwietnia 2011r.** wraz z jednym kodem kreskowym z opakowania preparatu Novocardia na adres:

ASA Sp. z o.o.
48-100 Głubczyce
ul. Oświęcimska 11

W zgłoszeniu prosimy podać imię i nazwisko, dokładny adres oraz numer telefonu.

Na autorów najciekawszych prac czekają wspaniałe nagrody:

- I miejsce: Glukometr oraz preparat Novocardia (wartość zestawu 150 zł)
- II miejsce: Krokometr oraz preparat Novocardia (wartość zestawu 120 zł)
- III miejsce: Kijki Nordic Walking oraz preparat Novocardia (wartość zestawu 100 zł.)
- 5 zestawów: portfel + preparaty prozdrowotne ASA (wartość zestawu 75 zł)

Listę laureatów konkursu ogłosimy w następnym numerze „Apetytu na zdrowie”