

Αποτοξινώστε το συκώτι σας με φυσικές μεθόδους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Γράφει ο διατροφολόγος Μάριος Δημόπουλος

Το συκώτι είναι το κεντρικό χημικό εργαστήριο του σώματός μας και παίζει έναν σημαντικό ρόλο στον μεταβολισμό. Η πιο σημαντική μεταβολική λειτουργία του ήπατος είναι η αποτοξίνωση, η απενεργοποίηση και η απόρριψη των τοξικών χημικών, των φαρμάκων και των ορμονών, τόσο αυτών που παράγονται από το σώμα όσο και αυτών που προέρχονται από εξωτερικές πηγές. Το ήπαρ απενεργοποιεί τα συστατικά αυτά οδηγώντας τα σε φυσιολογικούς βιοχημικούς οδούς που έχει τελικά ως αποτέλεσμα την απόρριψή τους από τα έντερα και τα νεφρά.

Το ήπαρ εμπλέκεται επίσης στον μεταβολισμό των λιπών, των υδατανθράκων και των πρωτεϊνών και στην αποθήκευση των βιταμινών και των μετάλλων. Το ήπαρ φιλτράρει περισσότερο από 1,4 λίτρα αίματος το λεπτό και αποβάλλει βακτήρια, τοξίνες και άλλα ανεπιθύμητα συστατικά από το αίμα. Κάθε μέρα το συκώτι

παρασκευάζει και εκκρίνει περίπου ένα λίτρο χολής. Η χολή είναι απαραίτητη για την απορρόφηση των λιποδιαλυτών συστατικών από τα έντερα, όπως πολλών βιταμινών, και η έκκρισή του βοηθά στον περιορισμό πολλών τοξικών συστατικών.

Πολλοί παράγοντες καθορίζουν αν το συκώτι μας εκτελεί καλά τις λειτουργίες του. Μια φτωχή ποιοτικά διατροφή, το υπερβολικό φαγητό και το περιβαλλοντικό στρες κάνουν το συκώτι να υπερφορτωθεί, και έτσι μειώνεται η ικανότητά του να καθαρίζει τις τοξίνες και τις ορμόνες και να παράγει χολή. Ένα υπερφορτωμένο συκώτι επιτρέπει τα τοξικά απόβλητα να περάσουν στο αίμα και στο σώμα. Καταστάσεις που προκαλούνται ή επιδεινώνονται από υπερφόρτωση τοξινών είναι μεταξύ άλλων το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, πτώση του ανοσοποιητικού, αλλεργίες, χρόνιες φλεγμονώδεις διαταραχές, κακή υγεία του δέρματος, υψηλή χοληστερίνη, ηπατική βλάβη και καρκίνος.

Περίπου το 20% του παγκόσμιου πληθυσμού αναπτύσσει χολόλιθους στη χοληδόχο κύστη. Μερικοί νομίζουν ότι αυτό είναι ένα μικρό τοπικό πρόβλημα και η αφαίρεση της χοληδόχου κύστης λύνει το πρόβλημα. Λίγοι όμως γνωρίζουν ότι οι λίθοι δεν υπάρχουν μόνο στη χοληδόχο κύστη και στον χοληδόχο πόρο, αλλά και στο ήπαρ. Οι χολόλιθοι στο ήπαρ είναι το κύριο εμπόδιο για την απόκτηση και τη διατήρηση καλής υγείας.

Ένα μεγάλο μειονέκτημα της συμβατικής ιατρικής όσον αφορά στην ηπατική υγεία είναι ότι βασίζεται υπέρμετρα στις αιματολογικές εξετάσεις. Αν κάποιος κάνει μια αιματολογική εξέταση και βρει ότι τα ηπατικά του ένζυμα είναι στα φυσιολογικά όρια, τότε φαντάζεται ότι το ήπαρ του είναι σε άριστη κατάσταση και δουλεύει σωστά. Αυτό όμως δεν είναι σωστό. Πολλοί άνθρωποι έχουν απολύτως φυσιολογικά επίπεδα ενζύμων στο αίμα, αλλά παρ' όλα αυτά πάσχουν από ηπατική συμφόρηση. Η συμβατική ιατρική δεν έχει κανένα μέσο διάγνωσης της ηπατικής συμφόρησης. Τα επίπεδα των ηπατικών ενζύμων στο αίμα είναι αυξημένα μόνο όταν τα ηπατικά κύτταρα υφίστανται καταστροφή. Όταν καταστρέφονται, τα ένζυμα εισέρχονται στο αίμα. Τότε όμως η ζημιά έχει ήδη γίνει (1).

Οι περισσότεροι ασθενείς που υποφέρουν από χρόνιες παθήσεις έχουν πολλούς χολόλιθους στο ήπαρ. Λίγοι γνωρίζουν ότι λίθοι υπάρχουν και στο ήπαρ. Ένα λιπώδες ήπαρ μπορεί να περιέχει χιλιάδες λίθους. Μη δοθεί όμως η εντύπωση ότι η χοληστερίνη του αίματος έχει κάποια σχέση με την ηπατική συμφόρηση ή τον σχηματισμό χολόλιθων. Η χοληστερίνη είναι μια ουσία ευεργετική για το σώμα.

Δεν είναι η χοληστερίνη το πρόβλημα, αλλά ο κακός τρόπος ζωής και οι περιβαλλοντικές τοξίνες που οδηγούν σε ηπατική συμφόρηση και χολόλιθους. Οι λίθοι στο ήπαρ φράσσουν τον χοληδόχο πόρο του ήπατος, επιβαρύνοντας τόσο το

όργανο αυτό όσο και όλο τον οργανισμό. Η παρουσία χολόλιθων εμποδίζει την ικανότητα του ήπατος να αποτοξινώνει τόσο τις ουσίες που εισέρχονται στον οργανισμό (εξωτερικές τοξίνες, αλκοόλ κ.λπ.) όσο και αυτές που παράγονται στο εσωτερικό του σώματος (εσωτερικές τοξίνες ή ορμόνες).

Σε μια εποχή που νέες τοξίνες εισάγονται καθημερινά είναι απαραίτητο όσο ποτέ να είμαστε σίγουροι ότι το συκώτι μας είναι υγιές. Ένας τρόπος για την αποτοξίνωση του συκωτιού μας είναι η λήψη συγκεκριμένων βιταμινών και βοτάνων. Τα βότανα χρησιμοποιούνται για την ενίσχυση του ήπατος εδώ και χιλιετίες.

Υπάρχουν πέντε τρόποι με τους οποίους τα βότανα μπορούν να συμβάλλουν στην αποτοξίνωση του ήπατος: α) προστατεύουν το συκώτι από τοξική βλάβη, β) επαναφέρουν το συκώτι ύστερα από τοξική βλάβη, γ) διεγείρουν το συκώτι για την παραγωγή χολής, δ) διεγείρουν την παραγωγή των κυττάρων Kuppfer (αυτά τα κύτταρα που βρίσκονται στο ήπαρ αποτελούν μέρος του ανοσοποιητικού συστήματος) και ε) διεγείρουν την ηπατική αποτοξινωτική διαδικασία.

Τα διατροφικά συμπληρώματα και τα βότανα που μπορούν να βοηθήσουν στην αποτοξίνωση του ήπατος

Υπάρχουν διάφορα διατροφικά συμπληρώματα και βότανα που μπορούν να σας βοηθήσουν στην αποτοξίνωση του ήπατος. Τα κυριότερα είναι τα εξής:

1. Χολίνη/μεθειονίνη/ινοσιτόλη (λιποτροπικοί παράγοντες)

Η λήψη ενός συμπληρώματος με λιποτροπικούς παράγοντες θα βοηθήσει τον οργανισμό να ξεπεράσει τη δυσκολία αποβολής βάρους, θα βοηθήσει στην πρόληψη συσσώρευσης λίπους στο ήπαρ, στη μείωση της χοληστερίνης, στη διάσπαση των διατροφικών λιπών. Τα συμπληρώματα αυτά περιέχουν χολίνη, ινοσιτόλη και μεθειονίνη.

Η χολίνη είναι μια ένωση παρόμοια με αυτή των βιταμινών του συμπλέγματος Β. Χωρίς τη χολίνη κανένα κύτταρο στο ανθρώπινο σώμα δεν θα μπορούσε να λειτουργήσει κανονικά. Είναι ένα εξαιρετικά σημαντικό δομικό στοιχείο των κυττάρων, ειδικά στις μεμβράνες των κυττάρων και είναι ουσιαστική για τη διαδικασία μεταβολισμού του λίπους σε ενέργεια. Μια δίαιτα χαμηλή σε χολίνη εμποδίζει την ικανότητα του συκωτιού να επεξεργαστεί τα λίπη, έχοντας ως αποτέλεσμα την αύξηση βάρους. Η χολίνη δρα ως γαλακτωματοποιητής, που αποικοδομεί τα λίπη και τη χοληστερόλη της διατροφής σε μικροσκοπικά μόρια.

Η ινοσιτόλη, η οποία είναι μια βιταμίνη του συμπλέγματος Β, δρα ως ένας

λιποτροπικός παράγοντας (ηπιότερος από την χολίνη) στο σώμα, βοηθώντας στη γαλακτοματοποίηση των λιπών. Η ινοσιτόλη είναι ένα κοινό συστατικό των λιποτροπικών φορμουλών, για να θεραπεύσει ηπατικές ασθένειες και να ενισχύσει τον μεταβολισμό του λίπους στο συκώτι. Βοηθά στην αναδιανομή του λίπους στον οργανισμό. Η ινοσιτόλη χρησιμοποιείται από υπέρβαρους ανθρώπους για απώλεια βάρους.

Η μεθειονίνη είναι ένα απαραίτητο αμινοξύ, κάτι που σημαίνει ότι χρειάζεται να το λάβουμε από τη διατροφή μας. Είναι ένα λιποτροπικό αμινοξύ που μειώνει τα λίπη και τη χοληστερίνη στο συκώτι και βοηθάει στη δημιουργία συστημάτων ενζύμων για την υγιή λειτουργία των κυττάρων.

2. Γαϊδουράγκαθο (milk thistle)

Το δραστικό συστατικό του γαϊδουράγκαθου είναι η σιλυμαρίνη, ένας συνδυασμός τριών διαφορετικών φλαβονοειδών που υποστηρίζουν τα τοιχώματα των κυττάρων του ήπατος, εμποδίζοντας τα δηλητήρια να τα διαπεράσουν. Διεγείρει επίσης την αναγέννηση των κυττάρων αυτών. Τα πικρά συστατικά και τα αμινοξέα υποστηρίζουν ολόκληρο το πεπτικό σύστημα.

Τα εκχυλίσματα του milk thistle έχει αποδειχθεί ότι προστατεύουν το συκώτι από μια μεγάλη ποικιλία τοξινών, συμπεριλαμβανομένης της ακεταμινοφαίνης, της αιθανόλης και του τετραχλωριδίου του άνθρακα. Επιπλέον, το milk thistle έχει φανεί ότι προστατεύει τα ηπατικά κύτταρα από την ακτινοβολία και την τοξικότητα του σιδήρου. Στην Ευρώπη, ένα εκχύλισμα του milk thistle χρησιμοποιείται για τη θεραπεία ανθρώπων που έχουν δηλητηριαστεί από το ηπατοτοξικό μανιτάρι Amanita.

Διάφοροι μηχανισμοί δράσης μπορούν να συμβάλλουν στις ηπατοπροστατευτικές επιδράσεις του milk thistle. Η σιλυμαρίνη (silymarin) από το milk thistle έχει φανεί ότι έχει αντιοξειδωτικές επιδράσεις και ότι προστατεύει από την εκκένωση της γλουταθειόνης, ενός από τα πιο σημαντικά αντιοξειδωτικά το ήπατος. Η σιλυμαρίνη έχει επίσης βρεθεί ότι εμποδίζει το ένζυμο λιποοξυγενάση, που προάγει τις φλεγμονές. Άλλα ευρήματα δείχνουν ότι τα εκχυλίσματα του milk thistle διεγείρουν την ανάπλαση των ιστών του ήπατος (2). Τα εκχυλίσματα του milk thistle έχουν ισχυρές αντιφλεγμονώδεις επιδράσεις στους ηπατικούς ιστούς.

Τα εκχυλίσματα του milk thistle έχουν βρεθεί ότι είναι αποτελεσματικά στη θεραπεία της οξείας και χρόνιας ηπατίτιδας. Σε ασθενείς με οξεία ιογενή ηπατίτιδα, η θεραπεία με σιλυμαρίνη βοήθησε να συντομευθεί ο χρόνος θεραπείας και να βελτιωθούν διάφοροι δείκτες ηπατικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της

χολερυθρίνης και των ηπατικών ενζύμων aspartate αμινοτρανσφεράση (AST) και αλανίνη αμινοτρανσφεράση (ALT). Στα άτομα με χρόνια ηπατίτιδα, έξι μήνες καθημερινής χορήγησης σιλυμαρίνης προκάλεσε παρόμοια βελτίωση στα ηπατικά ένζυμα (3).

Το milk thistle ωφελεί επίσης την ηπατική υγεία των ανθρώπων με κίρρωση και αλκοολική ασθένεια του ήπατος. Όταν το βότανο χορηγήθηκε σε άτομα με αλκοολική ασθένεια του ήπατος, συνέβαλε στο να μειωθούν η υψηλή χολερυθρίνη και τα ηπατικά ένζυμα σε φυσιολογικά επίπεδα. Το milk thistle συνέβαλε επίσης στο να βελτιωθούν οι ιστοί των ηπατικών κυττάρων, όπως εξακριβώθηκε από ιστολογική βιοψία του ήπατος. Μακρόχρονη χορήγηση milk thistle για τρία χρόνια βελτίωσε τα ποσοστά επιβίωσης σε ασθενείς με κίρρωση του ήπατος.

Τα άτομα με οξεία ηπατικά προβλήματα θα πρέπει να ακολουθήσουν μια θεραπεία έξι εβδομάδων με τσάι που γίνεται από τους σπόρους γαϊδουράγκαθου αρκετές φορές το χρόνο. Αυτό το πρόγραμμα θεραπείας με το τσάι συνιστάται για τα άτομα με ηπατική βλάβη που έχει προκληθεί από υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και από κίρρωση. Αντί τσαγιού μπορούν να ληφθούν συμπληρώματα με τιτλοδοτημένα εκχυλίσματα γαϊδουράγκαθου.

Η σιλυμαρίνη προλαμβάνει τη δηλητηρίαση του ήπατος με δύο τρόπους: Αλλάζει τα τοιχώματα των κυττάρων του ήπατος κατά τέτοιο τρόπο ώστε να είναι πολύ δύσκολο για δηλητήρια, όπως ο τετραχλωράνθρακας, να διαπερνούν τα τοιχώματα. Η σιλυμαρίνη διεγείρει την κυτταρική διαίρεση, έτσι ώστε νέα ηπατικά κύτταρα θα αναπτύσσονται συνεχώς.

3. Πικραλίδα/Ταραξάκο (dandelion)

Η πικραλίδα χρησιμοποιείται για να ενισχύσει τη λειτουργία του συκωτιού και των νεφρών, αν και τα φύλλα είναι καλύτερα για τα νεφρά και η ρίζα καλύτερη για το συκώτι. Η πικραλίδα αυξάνει την παραγωγή της χολής που βοηθά στην πέψη. Αυτό επίσης σημαίνει ότι τα τοξικά απόβλητα μπορούν καλύτερα να αποβληθούν στα κόπρανα. Αυτό με τη σειρά του σημαίνει λιγότερα ανακυκλωμένα απόβλητα για το συκώτι και κατά συνέπεια αυξημένη ικανότητα να αντιμετωπίσει νέα τοξικά απόβλητα. Η πικραλίδα περιέχεται συνήθως σε συμπληρώματα διατροφής για την αποτοξίνωση του ήπατος που έχουν ως κύριο συστατικό το γαϊδουράγκαθο.

4. Αγκινάρα (Artichoke)

Η κεφαλή, τα φύλλα και η ρίζα της αγκινάρας έχουν χρησιμοποιηθεί παραδοσιακά για τη βελτίωση της πέψης και της λειτουργίας του συκωτιού, της χοληδόχου κύστης και των νεφρών. Η κυναρίνη που βρίσκεται στην αγκινάρα έχει βρεθεί ότι

διεγείρει την παραγωγή χολής, μειώνει τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων και της χοληστερίνης. Ασκεί προστατευτική δράση στα ηπατικά κύτταρα όπως και το γαϊδουράγκαθο. Η αγκινάρα βοηθά στην αποτοξίνωση του ήπατος μετά από θεραπεία με αρσενικούχα καθώς και με την αύξηση της αναπαραγωγής των ηπατικών κυττάρων. Όπως και το γαϊδουράγκαθο, βοηθά το συκώτι να αναγεννάται γρηγορότερα.

5. Κουρκουμίνη (turmeric)

Η κουρκουμίνη, το κύριο συστατικό του βοτάνου turmeric, έχει ισχυρή προστατευτική δράση στο συκώτι, καθώς και αποτοξινωτική, αντικαρκινική και αντιφλεγμονώδη δράση. Η κουρκουμίνη μπορεί να έχει προληπτική δράση κατά του καρκίνου, συμμετέχοντας στην αποτοξινωτική διαδικασία των καρκινογόνων. Την κουρκουμίνη μπορείτε να τη λαμβάνετε σε μορφή διατροφικού συμπληρώματος. Τα άτομα που έχουν χολόλιθους θα πρέπει να συμβουλευούνται τον γιατρό τους, αν θα πρέπει να λαμβάνουν κουρκουμίνη. Η κουρκουμίνη έχει φανεί ότι διεγείρει τη σύσπαση της χοληδόχου κύστης και κατά συνέπεια την απελευθέρωση της χολής, κάτι που ενδέχεται να αυξήσει τον κίνδυνο συμπτωμάτων σε ένα άτομο που έχει χολόλιθους ή άλλα προβλήματα της χοληδόχου κύστης.

6. Σχιζάνδρα η κινεζική (Schisandra chinensis)

Η σχιζάνδρα είναι ένα αρκετά γνωστό βότανο για την προστατευτική δράση του στο συκώτι. Το gomsin A, ένα συστατικό της σχιζάνδρα, διεγείρει την ανάπτυξη του συκωτιού (4-5).

Πηγή: enallaktikidrasi.com