

FASCINUJÍCÍ JÁTRA

JEDINEČNÁ ČISTÍRNA TĚLA I OKNO DO BUDOUCNOSTI

Jsou skutečným pokladem lidského těla. Jako druhý největší orgán, po mozku, jsou játra nepostradatelná – vykonávají více než pět set klíčových, životně důležitých, složitých funkcí. Ve starověku byla natolik důležitým symbolem, že se z nich dokonce věštilo. Takzvaná hepatoskopie nebo hepatomantie byla rozšířená v mnoha dávných kulturách, včetně Mezopotámie, Egypta a Řecka.

Játra byla považována za místo, kde sídlí duše nebo životní síla zvířete, proto se věřilo, že obsahují důležité informace o budoucnosti. Věštcí se snažili dešifrovat boží vůli skrze symboly, které se na orgánu nacházely. Praxe zahrnovala analýzu jater zvířat, obvykle skotu nebo ovcí, na jejímž základě bylo možné získat odpovědi na podstatné otázky.

Zejména v Mezopotámii, zejména u Babyloňanů a Asyřanů, byla hepatoskopie běžnou praktikou. Kněží a věštcí, známí jako *baru*, používali jaterní modely nebo skutečné jaterní tkáně k interpretaci božích znamení. Tyto modely často obsahovaly symboly a nápisy, které jim pomáhaly vykládat budoucnost.

Boží znamení

„Věštění je jednou z nejstarších forem vědy v historii, protože se jedná o způsob, kterým se lidé systematicky pokoušeli porozumět světu kolem sebe a odvodit principy jeho fungování,“ říká doktorka Selena Wisnom z Queen's College v Oxfordu, která se ve svém výzkumu zabývá starověkou praxí jaterní věštby.

Před provedením hepatoskopie se zvíře obvykle obětovalo bohům. Játra byla poté vyňata a pečlivě prohlédnuta. Věštcí na nich hledali různé znaky, jako například neobvyklé tvary, barvy nebo umístění žil. Tyto zvláštnosti byly interpretovány jako boží znamení, jež mohla naznačovat úspěch, nebo neúspěch v různých otázkách přítomnosti i budoucnosti.

Interpretace jater byla komplexní proces, který vyžadoval hluboké znalosti symbolů a jejich významů. Skrze ně se věštcí snažili dešifrovat boží vůli. Každá část jater měla specifický význam a věštcí museli být schopni rozlišovat mezi dobrými a špatnými znameními.

Věštění jako věda

K důkazům existence této vědecké metody patří i 32 hliněných modelů jater, které v Mari v Sýrii našel francouzský archeolog André Parrot; pocházejí zřejmě z 19. až 18. století před naším letopočtem. Modely představují záznamy skutečných znaků nalezených na játrech zvířat, zřejmě obětovaných bohům.

Nápisy na modelech tlumočily význam těchto znaků a sloužily jako příručky pro věštce. Modely rovněž ukazují, jak fungovalo vzdělávání nových věstců. Přestože chybělo moderní medicínské porozumění funkci jater, hepatoskopie byla pevně zavedená „vědecká“ disciplína – modely byly logicky propojené s tabulkami a seznamy znaků pro věštění.

Jaterní modely z Mari jsou cenným zdrojem pro porozumění starověké mezopotámské společnosti, jejím náboženským přesvědčením a metodám rozhodování. Skrze tyto modely můžeme nahlédnout do světa, kde věštění hrálo v každodenním životě zásadní roli.

Intervence šůry

Selena Wisnom se pokusila rekonstruovat starověkou praxi hepatoskopie – analyzovala játra ovcí a porovnávala svá pozorování s popisem ve starověkých textech. „Cílem bylo pochopit, jak přesně tato forma věštění fungovala a jak byla vnímána jako vědecký proces s jasnými pravidly. Zapojit se do stejného postupu, který používali starověcí učenci, mě naučilo obrovské množství věcí,“ dodává doktorka Wisnom.

Věštění z jater je jedním z fascinujících příkladů odvěkých snah o pochopení budoucnosti a komunikaci s božskými silami. Tato praxe odrážela víru starověkých kultur ve božskou intervenci do lidských záležitostí a byla nedílnou součástí náboženských a kulturních praktik. ●



Michal Valenta

Věnuje se lektorské činnosti v oblasti přístrojů celostní medicíny. Založil centrum *Oberonic*.

Klíčová žláza zdraví

Kromě tvorby žluči pro trávení játra regulují hladinu glukózy v krvi, syntetizují cholesterol a ukládají důležité živiny. Jednou z jejich nejdůležitějších rolí je detoxikace.

Játra odhalují škodlivé látky v těle, jako jsou léky, alkohol a metabolické odpady, a mění je na méně škodlivé sloučeniny, které může organismus snadno vyloučit. Trvalé působení toxinů však může játra poškodit a způsobit různá onemocnění.

Produkce žluči je další zásadní funkce jater. Játra produkují denně přibližně 1 až 1,5 litru žluči, která je nezbytná pro proces trávení. Také regulují hladinu cukru v krvi, produkují cholesterol a ukládají důležité živiny, čímž potvrzují svou zásadní metabolickou roli.

Křížovka všeho

Játra mají klínovitý tvar a nacházejí se v pravé horní části břicha. S hmotností okolo 1,5 kilogramu u dospělého člověka jsou největší žlázou lidského těla. Anatomicky jsou rozděleny do osmi samostatných segmentů, každý s vlastním krevním oběhem a systémem odvodu žluči. Krev je do orgánu přiváděna ze



Galénos (129–216 n. l.)

Je známý spíš jako Galén. Byl jedním z nejvlivnějších lékařů a anatomů starověkého Říma. Napsal více než 500 prací, z nichž se dochovalo asi 83.

Jeho dílo zahrnovalo anatomii, fyziologii, farmakologii a filozofii.

dvou zdrojů: z jaterní tepny, jež dodává oxykysličenou krev, a portální žíly, která z trávicího systému přivádí krev bohatou na živiny. Krev poté odtéká jaterními žilami, které ústí do dolní duté žíly.

Žlučovody, jež jsou nedílnou součástí žlučových cest uvnitř jaterní tkáně, hrají zásadní roli při odvádění žluči produkované játry a její dopravě do tenkého střeva. Žluč je nezbytná pro efektivní trávení tuků a absorpci vitamínů rozpustných v tucích.

Žluč melancholie

Starořímský anatom Galén považoval játra za hlavní orgán, jenž při formování plodu vzniká jako první a je centrem tvorby krve a živin. „Proč je žaludek obklopený játry? Je to proto, aby ho játra zahřívala a žaludek zase zahřívá potravu. Právě proto je žaludek těsně sevřen laloky jater, jako by byl sevřen prsty“, vysvětloval Galén.

Tvrdil, že játra jsou zdrojem žil a hlavním nástrojem pro tvorbu krve. Podle něj játra vytvářejí krev z potravy, kterou tělo absorbovalo. Tato krev je pak rozváděna žilami do celého organismu.

Žlučník a slezina považoval za vedlejší orgány jater, jež pomáhají filtrovat a čistit krev. Žlučník uchovával žluč, zatímco slezina odstraňovala „černou žluč“, čímž bránila vzniku melancholie. Pro Galéna to byla spíš játra než srdce, kde se aktivně tvoří krev; srdce ji rozvádělo po těle.

Praktická podpora jater

Játra jsou životně důležitý orgán, jenž potřebuje péči a podporu, aby optimálně fungoval. Podstatný je příjem potravin bohatých na vlákninu – zeleniny, ovoce a celozrnných produktů, které pomáhají udržovat zdravý metabolismus a podporují játra při detoxikaci.

Listová zelenina jako rukola, polníček, špenát nebo čekanka jsou bohaté na antioxidanty a chlorofyl, jež chrání játra před toxiny. Mrkev, červená řepa nebo lesní plody obsahují flavonoidy, které chrání játra před oxidačním stresem. Brukvovitá zelenina – květák, brokolice a růžičková kapusta – zlepšuje produkci enzymů a odbourávání karcinogenních látek.

Různé ořechy a semínka obsahují l-arginin, glutathion a omega-3 mastné kyseliny, jež v hojné míře podporují detoxikaci jater. Z koření jsou vhodné například kurkuma

a zázvor, které mají protizánětlivé účinky a chrání játra před hromaděním toxinů. Dobrá jsou probiotika a prebiotika pro podporu zdravého střevního mikrobiomu, který je pro zdraví jater velmi důležitý.

Nejznámější jaterní bylina je ostropestřec mariánský obsahující silymarin, jenž podporuje regeneraci jater a chrání je před toxiny. Další prospěšné hořčiny obsahují pampeliška nebo peruánská bylina hercAMPURI. Z vitamínů se doporučuje především komplex vitamínů B, jež pomáhají udržovat normální činnost jater a chrání je před vlivy prostředí.

Velmi důležité je, zvláště pokud jsou játra oslabená, omezit konzumaci alkoholu, cukrů a rafinovaných, průmyslově zpracovaných potravin. Pro udržení zdravých jater je rovněž důležitý pravidelný pohyb a dostatečná hydratace.

Každý rok si 19. dubna připomínáme **Světový den zdraví jater**, jenž nás upozorňuje na jejich nepostradatelnou roli a nabádá nás ke zdravému životnímu stylu – vyhýbání se nadměrné konzumaci cukrů, alkoholu a léků, a naopak doporučuje vyváženou stravu a pravidelný pohyb. Světový den jater je příležitost, abychom si připomněli, jak důležité je chránit tento klíčový orgán a jak zásadní roli hrají játra v celkovém zdraví člověka. Na 28. červenec je stanoven **Světový den hepatitidy**, na kterou ročně zemře 1,4 milionu lidí. Virový zánět jater je sedmou nejčastější příčinou úmrtí.

Zajímavosti o játrech

▶ Nedávné studie naznačují, že játra mohou hrát důležitou roli v oblasti duševního zdraví. Pokud nepracují správně, mohou se jedy v těle hromadit a ovlivňovat funkci mozku, což může vést k závažným příznakům, jako jsou deprese a úzkost.

▶ Jsou zodpovědná za metabolismus léků a jejich přeměnu na méně nebezpečné látky, které mohou být bez problémů vyloučeny z těla. Schopnost jater metabolizovat léky se však u jednotlivých lidí liší v závislosti na jejich genetické výbavě a dalších faktorech. ▶ Metabolizovat alkohol a přeměňovat ho na méně škodlivé látky, které může tělo snadno vyloučit, je další z úkolů, který játra vykonávají. Nadměrná konzumace alkoholu je však může významně poškodit a vést k jejich onemocnění.

▶ Játra obsahují tzv. Kupferovy buňky tvořící součást jaterních sinusů, jež

mohou pohlcovat a ničit bakterie, viry a další škodlivé částice. Díky nim játra hrají klíčovou roli při odstraňování všeho, co do těla nepatří.

▶ Játra ukládají vitaminy A, D, E a K, což jsou vitaminy rozpustné v tucích, vitamín B12 a zároveň i minerály jako například měď a železo. Pokud je tělo potřebuje, začnou je játra postupně uvolňovat.

▶ Hrají významnou roli při regulaci hladiny cukru v krvi. Mohou produkovat glukózu, která se pak při nízké hladině cukru v krvi uvolňuje do krevního oběhu. Tento proces se nazývá glukoneogeneze a pomáhá udržovat hladinu cukru v krvi a předcházet hypoglykemií.

▶ Když tělo potřebuje energetickou vzpruhu, játra přeměňují glykogen (polysacharid) na glukózu (cukr). Tuto energii poté reguluje hormon inzulín ze slinivky břišní.

▶ Existuje více než sto onemocnění jater. Od různých typů žloutenek až po rakovinu nebo různé druhy autoimunitních chorob.

▶ Poškozené jaterní buňky se vyměňují přibližně jednou za rok. Játra ale dokážou pracovat dál, i když je spousta jejich buněk poškozených. Mají ohromující schopnost regenerovat se i po značném poškození. To znamená, že i když je až 70 procent jater z těla vyjmuto, zbylá jaterní tkáň se může zotavit a obnovit kompletní funkci.

▶ V posledních letech se vědci stále více zajímají o roli mikrobiomu v lidském těle, a to nejen v trávicím traktu, ale i v játrech. Jaterní mikrobiom je komunita mikroorganismů, jež obývají játra a ovlivňují jejich funkce, například metabolismus, detoxikaci či imunitní reakce.

INZERCE

Jančův čaj žlučníkový



Jančův čaj žlučníkový se užívá pro udržení normální funkce žlučníku, trávení a vylučování. Kromě střevního traktu má pozitivní vliv i na funkci dýchacích cest a oběhového systému. Pomáhá regulovat cukr v krvi a působí antioxidačně. Lze jej používat dlouhodobě.

SPAGYRIA, s. r. o., DO ČERTOUS 2622/14, 193 00 PRAHA 9
Telefon: +420 234 092 817 E-mail: spagyria@spagyria.cz
WWW.SPAGYRIA.CZ

Jančův čaj jaterní



Vyvážená směs bylin je vhodná při nedostatečné funkci jater a souvisejících problémech se žlučníkem, střevy, dvanáctníkem a žaludkem. Čaj napomáhá detoxikaci a regeneraci jater a díky nenásilnému působení jej lze bez obav užívat dlouhodobě. Může být kombinován s několika kapkami bezlihové tinktury z ostropestřice mariánského.

SPAGYRIA, s. r. o., DO ČERTOUS 2622/14, 193 00 PRAHA 9
Telefon: +420 234 092 817 E-mail: spagyria@spagyria.cz
WWW.SPAGYRIA.CZ