



Detoksikacija jetre provodi se u svrhu "čišćenja" s ciljem regeneracije stanica jetre ako postoje oštećenja uslijed negativnog djelovanja štetnih tvari, a osobito pogodno doba je proljeće. Jetra je najveća žlijezda u našem organizmu i najveća "tvornica" s nizom važnih funkcija: u njoj se odvija metabolizam svih makronutrijenata; ugljikohidrata, bjelančevina i masti ali i eliminacija štetnih produkata metabolizma, lijekova, toksina. Upravo zato, potrebno joj je pružiti prehranu koja će osigurati njeno zdravlje i pravilan rad.

Prehrana bi se trebala sastojati od: svježeg voća poput jabuka, citrusa gorkog povrća poput artičoka, šparoga, cikoriije, radiča, komorača izvora bjelančevina poput leće, plave ribe, probiotskih jogurta maslinovo ulje, laneno ulje, bučino ulje cjelovitih žitarica Jetra voli gorke biljke koje joj olakšavaju metaboliziranje hranivih tvari, posebice masti i imaju blagotvoran učinak na stanice jetre, stoga je poželjno u prehranu ubaciti i biljne čajeve poput koprive, maslačka, čička te protuupalne i antivirusne začine: češnjak, ružmarin, mentu, klinčić, kurkumu.

Ako je potrebno, mogu se uvesti i dodaci prehrani koji pomažu obnovi i radu jetrenih stanica: sikovica, alfa lipoična kiselina i niz drugih preparata koji se individualno pripisuju, ovisno o zdravstvenom stanju jetre. U prehrani je potrebno izbjegavati sve što dodatno opterećuje rad jetre; alkohol, procesuirane proizvode od bijelog brašna, masnije grickalice, gotove umake, mesne koncentrate, vrhnja, masne sireve, gazirane napitke i sl.

### **Primjer dnevnog jelovnika za čišćenje jetre**

Doručak: kava od cikorije ili ječma, zobene pahuljice sa suhim smokvama i probiotskim jogurtom ili acidofilom.

Ručak: srdele sa žara uz krumpir i blitva, te umak od češnjaka, peršina i maslinovog ulja.

Večera: Salata od zelenih mahuna i radiča, skuta s prepečenim bućinim sjemenkama i šnita punozrnatog kruha.

Detoks sok: mineralna voda, ananas, jabuka, limunov sok, komorač, listići mente i malo maslinovog ulja.

Sve sastojke izblendati u osvježavajući napitak! Hidracija je neizostavan dio bez kojeg je bilo koja vrsta detoksa nezamisliva, stoga, nikako ne zaboravite na tekućinu!

*Karmen Matković Melki, dipl.ing.preh.teh, nutricionistica iz centra "Definicija hrane"*

[www.Ordinacija.hr](http://www.Ordinacija.hr)

## VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}