



Detoksicirajte se!

DETOX U 6 KORAKA



VRIJEME JE ZA DETOX!

Živjeti u današnjem svijetu je veliki izazov. Sviđalo vam se to ili ne, **svakodnevno smo izloženi toksinima i kemikalijama** koje nas okružuju, a nepravilna prehrana, stresni način života i fizička neaktivnost dodatno ubrzavaju stvaranje toksina u tijelu.



Naša jetra nastoji detoksificirati i svakodnevno održavati ravnotežu, ali ljudsko tijelo ipak **nije naviklo da se istodobno mora suočiti s toliko mnogo toksina.**



Glavni detoksikacijski sustavi tijela su **jetra, bubrezi, crijeva, limfni sustav, slezena, pluća i koža.** U idealnom slučaju ti sustavi rade zajedno i eliminiraju otrove iz tijela koji se nakupljaju u tijelu izvana ili **nastaju kao nusprodukt metabolizma u tijelu.** Međutim, onečišćenje, toksini, stres i neuravnotežena prehrana povećavaju opterećenu sposobnost detoksikacije tijela i **toksini se počinju akumulirati u našim tkivima.** To prijeti našem imunološkom sustavu i utječe na organe, alergije, intoleranciju hrane, autoimune bolesti, infekcije, kronične probleme, itd.

Preporuča se intenzivnija detoksikacija **najmanje jednom godišnje,** dok se prirodna detoksikacija tijela ojačava pravilnom prehranom i zdravim načinom života. U ovoj E-knjizi predstaviti ćemo **6 koraka za uspješnu prirodnu detoksikaciju** i dati vam neke osnovne i konkretne smjernice za učinkovitu detoksikaciju.



E-knjiga je vlasništvo tvrtke BE HEALTHY D.O.O.

Zabranjeno je bilo kakvo kopiranje i objavljivanje sadržaja.

www.futunatura.hr

UPOZORENJE: Informacije u ovoj e-knjizi služe samo u informativne svrhe i nisu namijenjene u medicinske svrhe.

TOKSIČNE TVARI U NAŠEM TIJELU

Svakog dana **okruženi smo otrovnim tvarima** koje znatno više utječu na naše psihofizičko zdravlje nego što to mislimo. Te toksične tvari, **zване toksini**, mijenjaju tijek kemijskih reakcija u našem tijelu, što sprječava normalno funkcioniranje stanica i **može dovesti do mnogih tegoba**.



Toksini mogu ući u naše **tijelo izvana** (npr. zagađeni zrak, dim cigarete, pesticidi) ili se **moгу formirati u tijelu**. Loše bakterije i kvasci stvaraju opasne toksine u crijevima, a toksične tvari proizvode se u raznim kemijskim reakcijama, bilo zbog bolesti, metabolizma, kroničnog stresa, itd. Anksioznost i negativno razmišljanje također doprinose općoj opterećenosti tijela s otrovnim tvarima. Da, naše negativne misli mogu biti otrovne.

Naš organizam **neprestano nastoji eliminirati toksine iz tijela**, ali u današnjoj zagađenoj sredini i pri konzumaciji procesirane hrane toksičnost je gotovo nemoguće izbjeći. Kada naš probavni sustav, jetra i drugi organi za čišćenje postaju preopterećeni, otrov se nakuplja u tijelu i dolazi do posljedica. Pogledajmo ih.

Opća metabolička neravnoteža i nastajanje kiselina uzrokuju bol, krutost i umor **mišića** te neravnotežu minerala jer lako dolazi do slabljenja **kostiju i zglobova**.

Toksini i kiseline koje se nakupljaju u crijevima mogu na kraju utjecati na **krvne žile, srce i pluća** te uzrokovati astmu, povišeni kolesterol, poremećaje srca, kronični kašalj i visoki krvni tlak.

Toksini djeluju na **bubrege, jetru, gušteraču i žučni mjehur**, što dovodi do žučnih i bubrežnih kamenaca, bolesti jetre, kroničnog umora i dijabetesa.

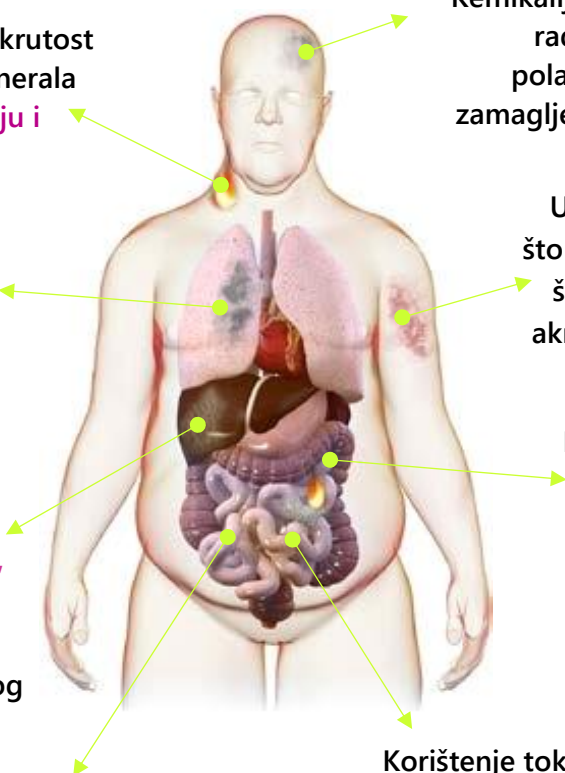
Opasne **bakterije** preuzimaju kontrolu. Mogu se pojaviti paraziti, čirevi, kolitis, konstipacija, iritabilna crijeva, plinovi, nadutost, kandida, probavni poremećaji, divertikulitis i druge vrste **crijevnih tegoba**.

Kemikalije u tijelu smetaju normalnom radu **mozga** što se odražava kao polagano razmišljanje, glavobolja, zamagljeni vid i mentalna iscrpljenost.

U tkivima često dolazi do upala što uzrokuje **kožne probleme** kao što su svrbež, ekcem, psorijaza, akne, gljivične infekcije i iritacije.

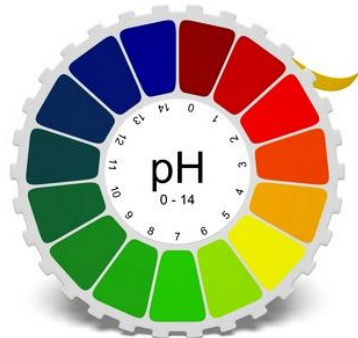
Kemikalije, toksini i kiseline se apsorbiraju iz crijeva, preopterećuju jetru i počinju cirkulirati u tijelu, što dovodi do pogoršanja **imunološkog sustava** i otpornosti tijela.

Korištenje toksičnih lijekova, u kombinaciji s prekomjernom potrošnjom procesirane hrane, rafiniranim pšeničnim proizvodima, crvenim mesom, dodanim šećerom i aditivima, dovodi do **nadutosti crijeva** i samo djelomične razgradnje hrane.



ZAKISELJENOST ILI ACIDOZA

Akumulacija otrova u tijelu, zajedno s nezdravom prehranom, stresnim životom i fizičkom neaktivnošću, dovodi do **zakiseljenosti tijela ili acidoze**. Zakiseljenost je uništila kiselo-baznu ravnotežu u tijelu, što je jedan od glavnih uzroka mnogih **bolesti i kroničnih problema**.



Acidoza uzrokuje da naše tijelo konzumira osnovne minerale poput magnezija i kalcija, što dovodi do **iscrpljenosti minerala u tijelu**, gubitka koštane mase i poroznih kostiju. Budući da naše tijelo može dobro funkcionirati samo pri odgovarajućoj ravnoteži baze i kiseline, važno je imati **zdrav stil života i smanjiti toksine** u našem tijelu.

KAKO ZNAMO DA JE NAŠE TIJELO ZAKISELJENO?



Jeste li relativno zdravi, ali ne osjećate se živo? Jeste li umorni i razdražljivi? Je li vaš želudac često nadut? Imate glavobolje? Svi ti problemi obično nisu toliko ozbiljni da bi opravdali posjet liječniku, ali oni također utječu na **kvalitetu naših života**. Često ih povezujemo sa starenjem, iako obično samo znače da su se u našem tijelu nakupili otrovi. Pogledajmo **znakove koji pokazuju da je naše tijelo otrovano**.

KRONIČNI UMOR: Unatoč dobrom snu, osjećamo se umorno. Konzumacija kave ili slastica samo dodatno otežava stanje jer je tijelo već preopterećeno toksinima.

NEPRESTANO DOBIVANJE NA TEŽINI: Ako se debljate unatoč dijeti i tjelesnoj aktivnosti, moguće je da je došlo do narušavanja hormonske ravnoteže na koju također utječu toksini.

LOŠ ZADAH: Loš zadah je često povezan s probavnim smetnjama, a također može biti znak da se vaša jetra muče s detoksikacijom toksina iz tijela.

ZATVOR: Crijeva svakodnevno izlučuju toksine, a ako smo zatvoreni, u tijelu držimo sve one otrove koji negativno utječu na naš organizam, što također može uzrokovati glavobolje, bol i umor.

KOŽNE TEGOBE: Akne, ekcem, svrbež, oticanje i druge teškoće s kožom mogu ukazati na toksično preopterećenje. Konkretno, akne su najčešće povezane s toksinima u prehrani ili proizvodima za njegu kože.

BOL U MIŠIĆIMA: Ako ne možete povezati bol u mišićima i zglobovima s tjelovježbom, oni su najvjerojatnije rezultat akumuliranih toksina u tijelu.

DRUGI ČESTI ZNAKOVI: nervoza, razdražljivost, depresija, slabija koncentracija, migrene, fluktuacija krvnoga tlaka, osjetljivost na mirise, hladne ruke i noge, smanjena kondicija, osjetljivi zubi i upala desni, ispadanje kose, krhki nokti...



ŠTO SU DETOX I DETOKSIKACIJA?

Naš organizam kroz organe za čišćenje (**jetra, bubreg, koža, pluća, masno tkivo, limfni sustav, crijeva**) prirodno vrši čišćenje tijela kroz specifične metaboličke procese koje nazivamo **detoksikacija**.



Akumulacija otrova u organizmu dovodi do loše prirodne detoksikacije i zagušenja organa zbog čega **ljudi sve više odabiru detoksikaciju**. To je posebna mjera ili proces koji provodimo kako bismo podržali prirodno čišćenje i uklanjanje štetnih tvari iz tijela.



ZAŠTO SE MORAMO DETOKSICIRATI?

Podrška prirodnim procesima čišćenja može pomoći poboljšanju i promicanju **cjelokupnog zdravlja i dobrom raspoloženju**. Čimbenici poput loše prehrane, nedostatka tjele vježbe, nezdravog načina života, ozljeda i drugih zdravstvenih problema često uzrokuju nakupljanje toksina, kemikalija i loših bakterija u tijelu, **što ugrožava naše zdravlje**.

Provodeći detoksikaciju **potičemo sustave i organe u tijelu** koji su odgovorni za detoksikaciju, stoga je temeljito čišćenje tijela od najveće važnosti.

DETOX U 6 KORAKA

Svatko mora provoditi detoksikaciju tijela u nekom trenutku. U suprotnom možemo postati **spori, pospani i apatični**. Detoksikacija smanjuje stres, poboljšava raspoloženje i pomaže **općem zdravlju**. Postoji mnogo rasprava o tome koji su najbolji načini detoksikacije i kako postupiti ispravno.



U slučaju detoksikacije uvijek se obvezujte na tretman koji vam najbolje odgovara, i prije svega, usredotočite se na zdrav život i konzumaciju uravnotežene prehrane. Redovito **održavanje „unutarnje čistoće“ i ravnoteže** je apsolutno neophodno, inače će se otrovi i opasne bakterije opet nagomilati.

Odlučili smo predstaviti vam **SAŽETAK ŠEST KORAKA** koji osiguravaju brzu i učinkovitu detoksikaciju i pročišćavanje tijela te osiguravaju bolju dobrobit i unutarnju ravnotežu.

Ako te **rutine postanu dio vašeg načina života**, vaše će se tijelo **osloboditi od toksina** i kiselinskih metabolita, a organi će moći raditi na **uravnotežen način** i ponovno obavljati svoje funkcije.

1. ODABERITE ODGOVARAJUĆU PREHRANU

Hrana koju jedemo sadrži veću količinu otrova nego što mislimo. Najveći krivac za to je **prerađena hrana** koja je puna štetnih kemikalija i aditiva. Pomaže kod različitih simptoma, od snažne želje za hranom do **dobivanja na težini, loše probave i alergija**.



SMANJIMO UNOS TOKSINA S HRANOM: Proces detoksikacije našeg tijela bit će najučinkovitiji ako smanjimo unos toksina i time ga bar djelomično oslobodimo. Hrana koja je inficirana **pesticidima i genetski modificirana hrana** ulazi u naše tijelo u obliku štetnih toksina pa bismo je trebali izbjegavati. Također, potrebno je ograničiti hranu životinjskog podrijetla te hranu koja sadrži **šećer i škrob**. Osobito izbjegavajte proizvode od bijelog brašna kao što su **kruh, kolači, pizza, tjestenina, slastice i slično**.



KONZUMIRAJMO NEPRERAĐENU ORGANSKU HRANU: U procesu detoksikacije nije važna samo hrana koju treba izbjegavati, već prije svega ona koju konzumiramo. **Zdrava prehrana** može imati vrlo veliki učinak. Postoji širok spektar hrane koja pomaže u detoksikaciji - **češnjak, limun, kelj, grah i sirovo povrće**. **Važno je konzumirati organsko voće i povrće**. Organski proizvodi proizvode se bez uporabe štetnih pesticida i, što je još važnije, zemlja na kojoj rastu **bogata je mineralima**.



DIJETA ČIŠĆENJA: Najviše se preporučuje **organska prehrana** s povremenim postom, ali postoje mnoge druge opcije. Jedna je sirova osnovna dijeta. Tijelo se čisti jedući **sirovo voće, povrće, orahe, sjemenke i klice**. Ovo je izvrsna strategija za detoksikaciju crijeva i jetre. Također imamo pomoć dijetalnih sokova na temelju konzumacije svježe iscijeđenih sokova od **organski uzgojenog voća i povrća**.



DETOKSICIRAJMO SE SA SMOOTHIJIMA: Trodnevno **čišćenje sa smoothijem** je lakše nego što se čini. Osim toga, trebamo **piti više od tri litre vode dnevno** i izbjegavati kuhanu hranu i bijelo brašno. Detoksikacija sa smoothijima najlakše se provodi zamjenom najmanjih dnevnih obroka. Ako često preskačemo doručak, jedemo obilan ručak i večeru, najbolje je **zamijeniti doručak i večeru sa smoothijem**, a za ručak moramo jesti zdrav obrok.

SMOOTHIE OD JABUKE I JAGODE:

- jedna šalica miješanog šumskog voća (maline, jagode ili borovnice)
- jedna velika jabuka
- dvije šalice špinata
- jedna šalica vode (ili nezaslađeno bademovo mlijeko)





JEDIMO GORKU HRANU: Gorka hrana **potiče funkciju jetre**. Jetra je vrlo važan organ koji igra ključnu ulogu u detoksikaciji našeg tijela. Jetra **proizvodi žuč** koja pomaže **istopiti složene kemikalije u našem tijelu**. Povećanjem unosa gorke hrane doprinosimo **proizvodnji žuči koja poboljšava probavu**. Ako jetra ne funkcionira ispravno, postoji velika vjerojatnost da će otrovi, bakterije i ostale štetne tvari ostati u probavnom sustavu.

Jedna od gorke hrane koju toplo preporučujemo je kelj. Sadrži mnogo različitih **vitamina, minerala, antioksidansa, protuupalnih tvari, kao i kalcija i magnezija**. Ali odgovor na pitanje zašto je začim tako učinkovito sredstvo za detoksikaciju skriva se u **vlaknima topivim u vodi i sumporu**. Vlakna apsorbiraju štetne toksine i sprečavaju ih da uđu u krvotok.



Osiguravajući redovito uvođenje visokokvalitetnih i dovoljnih količina vlakana topivih u vodi i sumpora, možemo osigurati da je naš probavni sustav zdrav i adekvatno zaštićen. To će spriječiti nakupljanje potencijalno opasnih otrova koji mogu ući u naše tijelo.



Kelj, maslačak, šafran i gorak krastavac samo su neki od primjera gorke hrane koja se može uključiti u našu prehranu i time pridonijeti boljem funkcioniranju jetre.

Izradite tjedni jelovnik koji uključuje gorke hrane i provedite ga najmanje jednom svaka tri mjeseca.

2. PIJTE KVALITETNU VODU I TOPLE NAPITKE

Voda je vjerojatno **najvažniji alat za uspješnu detoksikaciju tijela**. Važna je za sve osnovne tjelesne funkcije. Tijelo također treba vodu za proizvodnju sline, znojenje i **izlučivanje otpadnih materijala**. Govoreći o pitkoj vodi, govorimo o vodi, a ne kavi, sportskim ili drugim zaslađenim napitcima. Ako vam je okus vode jednoličan, možete ga obogatiti **limunom ili krastavcem**.



Voda iz slavine je puna otrova. U njoj su ekolozi identificirali više od 140 otrovnih tvari, uključujući lijekove, kao što su antibiotici, antidepresivi, kontracepcija itd. Stoga moramo povećati kvalitetu vode.



Preporuča se jutarnja konzumacija jedne **velike čaše izvorske vode s limunovim sokom**. Limun pomaže u hidrataciji tijela i potiče probavu, što će pomoći ukloniti otpadne tvari iz našeg tijela.

Redovita konzumacija toplih napitaka poput **biljnih čajeva** uvelike pridonosi detoksikaciji tijela. Ako se nezdravo piće zamijeni biljnim čajevima, **potičemo funkciju jetre** na sličan način kao i prilikom uvođenja gorkih hranjivih tvari. S učinkovitijom funkcijom jetre probavni sustav bit će bolje pripremljen na **uklanjanje većih količina štetnih toksina prije ulaska u krvotok**.



Biljni čajevi (**komorač, maslačak, kopriva, menta, zeleni čaj**) sadrže mnogo različitih tvari koje čiste otrove i pridonose našem cjelokupnom zdravlju. **Zeleni čaj** također djeluje kao diuretik jer povećava učestalost mokrenja. Mokraća je otpadni proizvod i, što je više uklonimo, većih ćemo se količina otrova osloboditi. Stručnjaci vjeruju da **čaj od maslačka** inhibira rast bakterija i podržava rad žučnjaka i bubrega.

3. OGRANIČITE STRES I POBRINITE SE ZA DOBAR SAN



Prema Centru za kontrolu i prevenciju bolesti, čak 90 % svih bolesti **povezano je sa stresom**. Stres ubija dobre bakterije koje se nalaze u našim crijevima i čiji je zadatak održavanje zdrave **crijevne flore i imuniteta**. Kada dobre bakterije umru, loše se razmnože. Pri odlučivanju o detoksikaciji važno je da **smirimo naše misli** i da smo **pozitivno orijentirani**.

Tijelo se prirodno čisti za vrijeme **spavanja**. Tijekom spavanja, jetra učinkovito detoksicira tijelo pomoću **šećera u krvi**. Detoksikaciji tijela može se u velikoj mjeri pridonijeti dovoljnom količinom sna. Preporučljivo je spavati **osam sati dnevno** za optimalno funkcioniranje tijela, ali broj sati ovisi o pojedincu i njegovim potrebama.

Detoksikacija može biti fizički zahtjevna pa se može dogoditi da ćemo zbog povećanog napora trebati veću količinu sna. Ujutro je stoga preporučljivi hranjivi doručak poput **cjelovitih žitarica, kaše, voća i smoothija** koji pomažu probavnom sustavu sa širokim rasponom zdravih vitamina i minerala.



Nakon dobrog sna pobrinite se da **obavite nuždu**. To će osigurati učinkovito izbacivanje otpada koji neće dugo ostati u vašem tijelu. Ako ne obavljate redovito nuždu, neki otrovi mogu se **apsorbirati natrag u vaše tijelo**.

Ako imate poteškoća sa spavanjem, stavite si **masku za spavanje** koja vas sprječava da se probudite. Provjerite je li **temperatura u spavaćoj sobi umjerena** kako bi se spriječila oscilacija temperature prilikom buđenja. **Uživajte u zelenom čaju prije spavanja**. Ne samo da će vašem tijelu pružiti važne vitamine i minerale, već će promjena temperature tijela **doprinijeti dubljem snu**.



4. BUDITE TJELESNO AKTIVNI

Redovita tjelesna aktivnost potiče **cirkulaciju krvi i djelovanje limfnog sustava**. To pridonosi boljoj probavi, smanjuje stres, blagotvorno djeluje na zglobove i jača naše tijelo. Činjenica je da ljudi koji redovito vježbaju imaju manje otrova u tijelu.

VJEŽBA I MEDITACIJA: Pri vježbanju se znojimo, čime se **rješavamo otrova iz tijela kroz kožu**. Analiza je potvrdila prisutnost **arsena, kadmija, olova i žive** u znoju. Meditacija nam pomaže da **očistimo um i smanjimo stres**. Stres može biti otrovan za tijelo kao i kemikalije, a tjeskobni um može dovesti do loših tjelesnih funkcija.

JOGA: Naše tijelo je nevjerojatni **detox stroj**. Krvna cirkulacija, probavni i limfni sustav svakodnevno naporno rade da se riješe otrova, ali ponekad im je potrebna pomoć. Možemo im učinkovito **pomoći s jogom**. S naglaskom na istezanje i komprimiranje svakog dijela tijela - posebice područja gdje su mišići - yoga doprinosi **procesu čišćenja i uklanjanju otrova**. Savijanje našeg tijela potiče funkcioniranje probavnog sustava i uklanja toksine iz tijela.



Odlični položaj joge za detoksikaciju tijela je Downward dog. Položaj započinjemo na sve četiri, pomaknemo dlanove malo naprijed, prsti su široko otvoreni. Spuštamo prste i podižemo trticu. Poravnamo kralježnicu, vrat je opušten i dug, pogled je usmjeren prema pupku koji povlačimo prema kralježnici. U položaju ostajemo 1-3 minute.

To ne samo da poboljšava funkcioniranje vašeg limfnog sustava, već pomaže i kod cirkulacije. Pozitivno utječe na probavu, PMS, vraća tjelesnu bazičnost i oksidira tijelo.

5. DETOKSICIRAJTE SE I KROZ KOŽU

Proizvodi koje koristimo za lijep vanjski izgled zapravo mogu biti **sredstvo starenja i imati negativne posljedice**. Proizvodi za ljepotu kao što su pasta za zube, losioni, kreme za pomlađivanje, sapun, šamponi, parfemi i šminke **puni su otrovnih kemikalija**.



Kako biste smanjili izloženost otrovima skrivenim u proizvodima za osobnu njegu, pažljivo pročitajte naljepnicu proizvoda koji koristite. Sve što stavite na kožu apsorbira se u vaše tijelo. Izbjegavajte **natrijev sulfat, triklozan, paraben (metilparaben, etilparaben, benzilparaben...), deitonolamin (DEA), DEA kokamid, DEA lauramid, alfa i beta hidroksi kiseline, lanolin...**



PILING: Koža je **najveći organ ljudskog tijela** i predstavlja prvu obranu od štetnih toksina. Zbog svoje neophodnosti i važnosti, bitno je da koža bude u savršenom stanju.

Kako biste postigli ovaj cilj, možemo vam pomoći pri različitim načinima čišćenja koji uključuju piling i čišćenje kože.

Piling pomaže ukloniti **mrtve stanice** i otpadne nusproizvode metaboličkih procesa koji se odvijaju u svakoj stanici našeg tijela. Sve stanice trebaju energiju za preživljavanje, a otpadni proizvodi također nastaju reakcijom pri oslobađanju energije. Ovi proizvodi ostaju na koži zajedno s drugim tvarima iz našeg svakodnevnog života - **smogom, ispušnim plinovima, prljavštinom**. Temeljito čišćenje površine kože učinkovito uklanja ove otrove.



Čišćenje kože može se kombinirati s **prirodnim i organskim sapunima** i **dužim rutinama** za kupanje kako bi se povećala učinkovitost čišćenja. Vrlo popularni alati za detoksikaciju su **probiotični sapuni**. Dobre bakterije unutar sapuna čine ga protutežom lošim bakterijama koje štete našoj koži. Zato zamijenite normalan sapun prirodnim.

ZNOJENJE: Znojenje je također sastavni dio **učinkovitog čišćenja**. Možete se znojiti kroz **tjelovježbu, regulaciju temperature (saune) ili kupanjem**. To uzrokuje otjecanje toksina na površinu kože. Piling i čišćenje nakon ovih aktivnosti također pomažu ukloniti mnoge otrove i pripremiti kožu na besprijekorni rad.



6. POBOLJŠAJTE DETOKSIKACIJU S DODACIMA



Detoksikacija na konvencionalan način zahtijeva mnogo vremena i energije, a dodaci na prikladan način omogućuju ulazak u tijelo odgovarajućih hranjivih tvari koje **pomažu ukloniti otrove**. Dodaci poput **ekstrakta zelenog čaja** ili aloe vere pridonose zdravoj probavi i pročišćavanju tijela visokokvalitetnim sastojcima koji ulaze u kožu u procesu detoksikacije.

Za intenzivno čišćenje jetre zasigurno je **najučinkovitija sikavica**. Preporučuje se i za detoksikaciju jetre i za sprječavanje oštećenja jetre koja je **povezana s prekomjernom konzumacijom alkohola**. Ako ju **koristimo preventivno**, ovo je vrlo dobra investicija za zdravlje naše jetre.

Jednom godišnje napravite intenzivno čišćenje sa sikavicom koju konzumirate 3 mjeseca. Preporuča se da konzumirate najmanje 120 mg sikavice (silymarina), što je najvažnija supstanca prepoznatljivog značaja. Štiti jetru, jača stanični zid i sprečava ulazak otrova u stanicu i potiče regeneraciju jetrenih stanica.



Sikavica za detoksikaciju i čišćenje jetre.

Sanct Bernhard

EKSTRAKT SIKAVICE

140 mg silimarina na 1 kapsulu
90 kapsula

- ✓ visok udio silimarina
- ✓ također sadrži cink i kolin
- ✓ provjereni proizvođač



VIŠE INFORMACIJA ILI NARUDŽBA

- **SIKAVICA** proizvođača Sanct Bernhard sadrži 140 mg silimarina na jednu kapsulu.
- **CINK** u proizvodu pridonosi normalnom metabolizmu masti, ugljikohidrata i bjelančevina.
- **KOLIN** u proizvodu pomaže pri detoksikaciji i pomaže u održavanju normalnog rada jetre.