



*“Terveiden säilyttämisen ja
sairauksista paranemisen edellytys on,
ettei koskaan suostu luopumaan toivosta
ja että pyrkii löytämään ilonaiheita
elämästä vaikeinakin aikoina”*


Tri h.c. Alfred Vogel (1902-1996)

A.Vogel Oy
Kumitehtaankatu 5, 04260 Kerava
Puh. (09) 874 121
www.vogel.fi

A.Vogel

Milloin viimeksi
ajattelit maksaasi?

A.Vogel



“Maksa vaikuttaa terveyteen ja elämän pituuteen niin paljon, että sen hoito on tärkeämpää kuin kaikki muu terveydenhoito yhteensä.”

- Tri h.c. Alfred Vogel

MIKSI MAKSA ON TÄRKEÄ?

Maksa on yksi tärkeimmistä elimistämme – ilman sitä ihminen ei pysy hengissä. Maksa muuttaa hiilihydraatit ja rasvahapot sellaiseen muotoon, että elimistö voi käyttää ne energian tuottamiseen. Lisäksi maksa suojaa elimistöä myrkyiltä muuntamalla elimistölle haitalliset aineet muotoon, jossa ne poistuvat ruumiista.

MIKSI MAKSA KANNATTAA HOITAA?

Maksa antaa harvoin kuulua itsestään. Monet sen toimintahäiriöt ovat ensivaiheessa huomaamattomia. Niinpä maksahäiriöiden ensimmäisiin oireisiin kannattaakin kiinnittää erityistä huomiota. Tällaisia oireita voivat olla esimerkiksi tukala ja ylensyönyt olo, kyltymätön jano, ruokahaluttomuus, alakuloisuus, ihottuma sekä heräily öisin.

MIKÄ MAKSA KUORMITTAA?

Vaikka maksaongelmiin usein liitetään vain alkoholi, kuormittavat maksa lisäksi myös tupakka, raskas ruoka, eläinrasvat, teollinen jalostettu ravinto, lääkkeet, lisäravinteet, stressi, uupumus ja saasteet. Maksa joutuu päivittäin työstämään paljon erilaisia haitallisia aineita: torjunta-ainejäämiä, raskasmetalleja, elintarvikEVEREJÄ, pintakäsittely-aineita, hapettumisen estoaineita, säilöntäaineita jne.

KUINKA VOIT AUTTAA MAKSAA JAKSAMAAN?

Maksaa voidaan turvallisesti auttaa jaksamaan tuoreista, luomulaatuista kasveista uutettujen valmisteiden avulla. Maksaa suojelevilla aineilla on suuri itsehoidollinen, ennaltaehkäisevä merkitys.

Kasv lääketieteessä tunnetuimpia ja tutkituimpia maksaa myrkyllisiltä aineilta suojelevia rohtokasveja ovat maarianohdake (*Carduus marianus*), boldopuu (*Peumus boldus*) ja latva-artisokka (*Cynara scolymus*). Vogel on tutkinut ja kehittänyt näistä kasveista tehokkaita maksarohtoja.

Boldocynara – maksatabletti

Yrttiuutetabletti maksalle ja sapelle
(15 g / 60 tablettia)

Annostus: 1 tabletti veden kanssa 2 kertaa päivässä.

Useista rohtokasveista uutettu *Boldocynara*-maksanhoitotabletti auttaa maksaa jaksamaan tilapäisissä rasitustilanteissa.

Boldocynara:

- suojelee maksaa stressaavan elämäntilanteen
- torjuu ruoansulatusongelmia
- tehostaa elimistöä puhdistavia paasto- ym. kuureja



Cynara – kolesterolitippa

Latva-artisokkauute (50 ml) maksan toiminnan tukemiseen ja aineenvaihdunnan edistämiseen

Annostus:

10-20 tippaa veden kanssa 3 kertaa päivässä.

Latva-artisokkaa pidetään kolesterolia alentavana ja verihiutaleiden kokkaroitumista estävänä. Se suojaa maksaa sekä ennaltaehkäisevästi että jälkikäteen esimerkiksi raskaan ruoan, runsaan alkoholin ja lääkkeiden aiheuttamalta kuormitukselta. Sapen määrää lisäämällä latva-artisokka auttaa usein myös vatsavaivoihin ja pahoinvointiin.

Cynara auttaa maksaa palautumaan raskaan elämän kuormituksesta. Se

- tehostaa ruoansulatusnesteiden eritystä
- tasaa kolesterolia
- edistää aineenvaihduntaa hoitamalla maksaa ja tehostamalla sen toimintaa

Carduus marianus

– maksan uudistaja

Maksaa puhdistava maarianohdakeute (50 ml)

Annostus:

5-10 tippaa veden kanssa 3 kertaa päivässä.

Maarianohdake on tehokkaimpia elimistöä puhdistavia rohtoja. Se suojelee maksaa myrkyiltä ja stimuloi maksasolujen uusiintumista.

Maarianohdakkeen sisältämät aineet suojaavat maksaa:

- estämällä maksalle haitallisten aineiden kiinnittymistä solukalvolle tehostamalla maksaentsyymitoimintaa (stimuloimalla RNA-polymeraasi-A:ta) siten edistämällä maksasolujen uudistumista
- vaikuttamalla antioksidatiivisesti

MUISTA MYÖS

Ruokavalio

Tärkeää maksan hoitamisessa on myös oikeanlainen ruokavalio. Kylmäpuristettujen kasviöljyjen suosiminen ja eläinvalkuaisen korvaaminen kasvivalkuaisella on hyvä aloitus.

Kasvivalkuaista saa esimerkiksi manteleista, saksanpähkinöistä, pinjansiemenistä, pistaaseista ja seesaminsiemienistä.

Paastot ja kuurit

Myös paastot ja puhdistuskuurit ovat suositeltavia tapoja hoitaa maksaa. Lisätietoa saat esimerkiksi luontaistuotekaupoista ja osoitteesta www.vogel.fi/vogel-oppaat/

Liikunta ja terve elämä

Sen lisäksi, että liikunta on terveellinen harrastus ylipäänsä, on se hyväksi myös maksalle. Liikuntaa kannattaakin harastaa säännöllisesti. Esimerkiksi pyöräily tai kävely töihin autoilun sijaan ja rappusten kävely hissikyydin asemesta ovat oivia tapoja nostaa sykettä päivittäin.

Hymyily

Elämänilo ja myönteisyys auttavat maksaa jaksamaan. Stressi, suru ja kiihtymys vaikuttavat negatiivisesti maksan toimintaan. Pitkäaikainen henkinen rasitus voi heikentää elimistöä ja johtaa sairastumiseen.

A.Vogel

Maksa tykkää:

- puhtaista, lisäaineettomista elintarvikkeista
- luomuhedelmistä
- kotimaisista marjoista
- kylmäpuristetuista kasvisöljyistä
- kasvivalkuaisesta (ks. viereinen laatikko)
- pellavansiemenistä
- auringonkukansiemenistä
- Biotta-mehuista

Maksa EI tykkää:

- raskaasta ylensyönnistä
- yksipuolisesta valkuaisravinnosta
- lisäaineista
- tupakasta
- alkoholista
- eläinrasvoista
- lääkkeistä
- stressistä
- väsymyksestä

Resepti

Raikas Kuningatar Smoothie on hyvä maksalle:

- 1 banaani
- 2 dl kotimaisia mustikoita
- 1 dl kotimaisia vadelmia
- 2,5 dl luomujogurttia
- 2 rl hunajaa
- 5 dl jäämurskaa

Sekoita ainekset tehosekoittimessa kuohkeaksi ja nauti mairean hymyn kera.

Lisätietoa maksalle terveellisistä ruokavalioista ja –resepteistä saat esimerkiksi Alfred Vogelin “Maksa ja terveys” –kirjasta, jonka voit tilata internetistä osoitteesta: www.vogel.fi/vogel-oppaat/