

A tisztítókúrák tisztázása

HENTER IZABELLA MSC

A méregtelenítés és a tisztítókúrák fénykorát éljük. A szakirodalomban ugyanakkor nem lelhető fel a tudományos kutatásokkal szembeni elvárásoknak megfelelő vizsgálatok, metaanalízisek. Cikkünk sorra veszi az ezzel kapcsolatos alapfogalmakat és tudományos tényeket.

HENTER IZABELLA dietetikus, táplálkozástudományi szakember MSc

A dietetikushoz forduló kliensek, páciensek gyakran kérdezik, mi a véleményem a léböjtökről, a detox diétákról, a colon-hidroterápiáról, gyógyteákról, étrend-kiegészítőkről, melyek célja, hogy megszabadítsa szervezetünket a felesleges mérgeanyagoktól.

Néhány jellemző példa ide vonatkozóan: Érdemes-e megvenni azt a lábáztató készüléket, ami egy vegyszer segítségével kivonja a toxinokat a testemből? Megvizsgáltak egy speciális műszerrel és megállapították, hogy a szervezetem fel van töltődve mérgeanyagokkal, ezt a listát kaptam, megvegyem? Szeretnék teherbe esni, milyen tisztítókúrát tartsak? Kamasz lányom hetek óta fogyókúrázik, méregtelenít, szerintem nagyon legyengült, kérem, beszéljen velem!

A szakirodalmat áttekintve a méregtelenítés, tisztítókúra, detox diet, cleansing diet (kivéve a kolonoszkópiát érintő cikkeken) kulcsszavakra nem találtam véletlen besorolásos, kontrollós, kettős vak kutatások eredményét, metaanalízist az interneten elérhető tudományos adatbázisokban. Ugyanakkor intézmények, szervezetek, szakértők honlapjain olvashatók kommentárok, vélemények a fent említett divatdiéták kapcsán.

FOGALMAK

„Minden anyag mérge, azonban mérgező tulajdonsága a dózistól függ” – Paracelsus (1493–1541).

Xenobiotikum: testidegen kémiai anyagok.

Mérgek: azon szerves és szerves élettelen anyagok, amelyek már kis mennyiségben is az élő szervezetek vagy testfelületek károsodását idézik elő. A mérge mennyiségi fogalom.

Mérgezés (toxikózis): a mérge által kiváltott kóros állapot, megbetegedés.

Toxin: különböző élő szervezetek által termelt mérgeanyagok, amelyek kémiai szerkezete sokszor nem ismert.¹

TÉNYEK

A méregtelenítés a szervezetben zajló természetes élettani folyamatok összessége, melyek a káros anyagokat semlegesítik vagy eliminálják. Az emberi szervezet kiválasztó szerveinek méregtelenítő mechanizmusait alapvetően az emberi élettan és a biokémia tudománya írja le.

A májban történő biotranszformáció során a vízdékony anyagok és xenobiotikumok általában változatlan formában a vizelettel vagy az epével ürülnek. A lipoldékony anyagokat detoxifikálni, illetve vízdékony formába kell átalakítani ahhoz, hogy elkerülhető legyen kóros mértékű felhalmozódásuk a szervezetben.

Krónikus májbetegségek esetében bizonyos anyagok felszívódása, májba való felvétele, detoxikációja és exkréciója megváltozhat. A vér porto-cavalis shuntje ahhoz vezethet, hogy a bélből felszívódó szerek a máj kikerülésével jut-

nak be a szisztémás keringésbe, vagyis a máj szűrő funkciója nem érvényesül. A hypoalbuminaemia következtében olyan anyagok, amelyek normálisan albuminhoz kötődve transzportálódnak, emelkedett „szabad” koncentrációban (albumin-kötés nélkül) lesznek jelen a vérben és az extracelluláris térben. A biotranszformáció első és második fázisában szerepet játszó enzimek csökkent működése következtében a drogok inaktivációs és eliminációs sebessége lelassul, így bizonyos gyógyszerek szokványos dózisban alkalmazva is toxikussá válhatnak.²

A vesén percenként 1 liter vér áramlik át; a kiválasztott folyadék (glomeruláris filtrátum) 120 milliliter, ami 24 óra alatt 170 liter elsődleges szűrletnek felel meg. Az elválasztott folyadék nemcsak vizet, hanem számos egyéb anyagot is tartalmaz. Ennek az óriási mennyiségnek azonban 99%-a visszaszívódik, ami jelentős feladatot ró a vesére. A vese működése nem merül ki pusztán a folyadék kiválasztásában, hanem rendkívül sokrétű kiválasztó, méregtelenítő és szabályozó feladata van. A só, a hidrogénkarbonát, az aminosavak és a cukor visszaszívódik, viszont a hidrogéniont a vese kiüriti, ezzel is egyensúlyban tartva a szervezet vegyhatását (pH). Ez az oka annak, hogy a vizelet vegyhatása rendszerint savas jellegű. Ugyancsak a vizelettel ürülnek ki az anyagcseretermékek (kreatinin, karbamid, húgysav) és a gyógyszerek jelentős része,

valamint a szervezetbe kerülő kálium-, kalcium- és foszfátion is.³

Naponta az egész szervezetben körülbelül 2 liter nyirok termelődik és vezetődik el a vénákba. A nyirokerekben a lymph egyirányú áramlását részben a környező szövetek mozgása által keletkező kompresszió, részben a nagyobb nyirokerek endotheliumát körülvevő simaizomelemek spontán egyenletes kontrakciója biztosítja. Jelentős az izompumpa szerepe is, amely a harántcsíkolt izomzat működésekor jön létre.

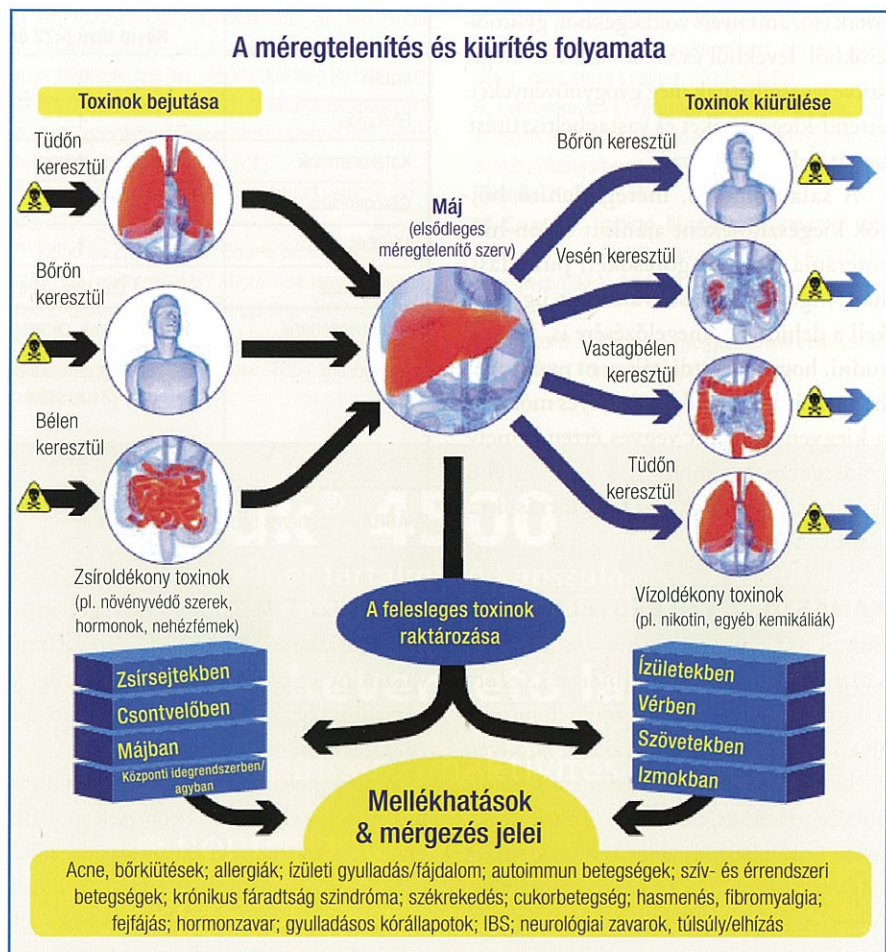
A nyirok kapillárisok endothel-sejtjei könnyen átengedik a nagy molekulákat, a fehérjéket, sőt a sejtet vagy korpuzkuláris elemeket is. A nyirokcsomóknak részben szűrőfunkciójuk van, másrészt itt képződik a szervezet immunvédekezéséhez szükséges lymphocyták egy része is. A tápcsatornában a bélbolyhok tengelyében kezdődő nyirokerekbe szívódnak fel a zsírok, amelyek így lassabban jutnak a vénás vérbe.⁴

A szervezetünkre káros anyagok származhatnak ételünkéből, a vízből, a mezőgazdaságban és az ételkészítés során használt szerekből, illetve a levegőből.

Normális esetben a szervezet számára felesleges, illetve az élettani folyamatok végtermékeként kiválasztott anyagok a bőrön, nyálkahártyákon át, illetve a vizelettel és a bélrendszeren keresztül ürülnek.

MÉREGTELENÍTŐ, TISZTÍTÓKÚRÁK

Első hallásra megnyerő az elnevezés, hiszen mindenki számára ismert, hogy a mérgektől, ha ennek eltávolítását elősegíti valami, annak jó dolognak kell lenni. Ezen felül ezek a diéták, módszerek arra ösztönöznek, hogy fogyasszunk természetes ételeket, zöldségeket és igyunk sok vizet, ami szintén arról győzhet meg, hogy ez hasznos. Gyakran hallani celebokról, akik méregtelenítő diétán vannak, és emberekről, akik gyógyszer- vagy alkoholfüggőség miatt kerülnek detoxikálóra. A fentiek alapján sokakban felmerülhet: nem lehet, hogy a detox diéta jó megoldás?



1. ÁBRA » A káros anyagok szervezetbe jutása és a méregtelenítés vázlatos folyamata⁵

A méregtelenítő étrend hatása tudományosan nem igazolt, de akik hisznek benne, azok szerint szervezetünk nem távolítja el megfelelően a számára felesleges anyagokat. Azt feltételezik, hogy a mérgek tárolódnak az emésztő-, nyirok- és bélrendszerben, a hajban és a bőrben, ami fáradtságot, fejfájást, émelygést okoz.

A méregtelenítő módszerek különbözőek, de jellemző rájuk, hogy néhány étel elhagyását javasolják pár napig, amit fokozatosan lehet visszavezetni. Beöntést, colon-hidroterápiát, illetve egyéb módszereket, teákat, étrend-kiegészítőket is alkalmaznak a bélrendszer kitakarítására.

Hitek és bizonyítékok

Sok történet kering arról, hogy a méregtelenítés megelőz vagy gyógyít bizonyos betegségeket, mert energetizál és javítja a mentális állapotot. Természetesen zsírszegény és rostdús étrend mellett sokan

érik magukat egészségesebbnek. Nincs azonban bizonyíték arra, hogy az ilyen étrendek mellett a szervezet előbb szabadul meg a mérgektől, illetve a toxinok kiürülése egészségesebbé, energikusabbá tesz. A kúra alatt legtöbbször arról számolnak be, hogy javult a koncentrációképességük, és energikusabbak lettek. A módszer pozitív hatása abból adódhat, hogy diéta alatt kerülnek a kényelmi, finomított termékeket, és ezzel együtt a bőséges zsír, illetve hozzáadott cukor fogyasztását. Ha valaki ki akarja próbálni, egyeztessen orvosával. Meg kell fontolni a lehetséges mellékhatásokat is, például a csökkent fehérjebevitelt és az éhezéssel együtt járó gyengeséget, a metabolikus változásokat, hosszú távon bizonyos nyomelemek elégtelen bevitelét⁶ (1. ábra).

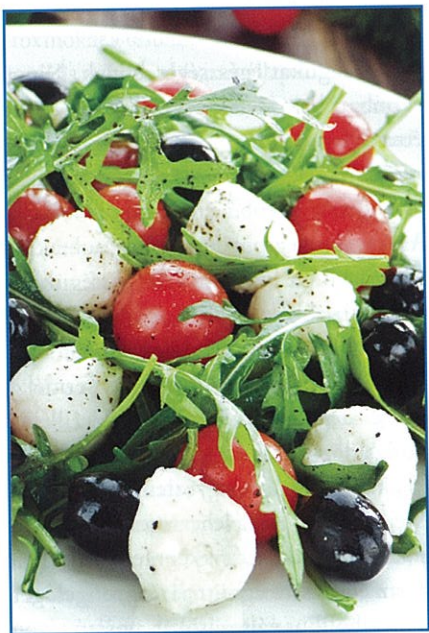
Különböző tisztító diéták léteznek, melyekre jellemző, hogy az éhezést, koplalást követően szigorú növényi étrendet

írnak elő, ami nyers zöldségekből, gyümölcsökből, levekből és vízből áll. Ezt kiegészítve javasolhatnak még gyógynövényeket, étrend-kiegészítőket és vastagbél tisztítást beöntésekkel (2. ábra).

A salaktalanító, méregtelenítő böjtek kiegészítőjeként ajánlott colon-hidroterápia okozhat görcsöket, puffadást, hányingert, hányást, valamint ügyelni kell a dehidráció megelőzésére is. Fontos tudni, hogy a divatdiéták nem nyújtanak hosszú távra megoldást. A helyes módszer a kiegyensúlyozott vegyes étrend, mely zöldségekre, gyümölcsökre, teljes értékű gabonákra és sovány fehérjeforrásokra alapul.

KAMASZOK ÉS MÉREGTELENÍTÉS

Sokan azt gondolják, hogy a „nagytakarítás” fogást is eredményez, ezért a kamaszok számára vonzó lehet az ilyen módszer fogyókúráként is. Gyermekeknek és kamaszoknak nem javasolt a méregtelenítés, drasztikus tisztítókúra, mert fejlődésük és növekedésük miatt nagy az energia- és tápanyagigényük. Nem megfelelő számukra az olyan



étrend, mely éhezést, ételek megvonását jelenti. A sportoló, fizikailag aktív fiataloknál különösen komoly kockázatot jelent az energia és egyéb tápanyagok

	Rövid távú (<72 óra)	Hosszú távú (>72 óra)
Inzulin	↓	↓↓
Glukagon	↑	
Katekolaminok	↑	
Glikogenolízis	↑	–
Lipolízis	↑	↑↑
Ketogenezis	↑ (két nap után)	↑↑ (agyi adaptáció)
Glukoneogenezis	↑↑ (aminosavak, glicerol, laktát)	↑
Anyagcsere	↑ (alpanyagcsere átmenetileg) ↓ (2 nap után)	↓↓ (↓ DIT, AEE) Diéta indukálta termogenezis, aktivitási energiafogyasztás
Nitrogénvesztés	↑	↓ (↓ anyagcsere, ↑ ketózis)

2. ÁBRA » Az éhezés típusai és következményei⁷

megvonása. Ellenjavallt a méregtelenítő étrend diabetesben, szív- és érrendszeri, valamint egyéb krónikus betegségek, várandósság, szoptatás és táplálkozási zavarok esetén is.

A méregtelenítő étrend addikciót okozhat, mivel az éhezés és a beöntések speciális érzeteket kelthetnek, hasonlóan az alkoholhoz és nikotinhoz. A függőség következményei étkezési zavarok, szívproblémák és végső soron halál lehet.

Az e módszernél javasolt étrend-kiegészítő többnyire hashajtó, mely könnyen eredményezhet kiszáradást, gyomor-bél rendszeri panaszokat, problémákat, és veszélyeztetheti az elektrolit-egyensúlyt.

Aki napokig nem eszik, az fogyhat ugyan néhány kilót, ennek azonban nagyobb része víz, és akár izomvesztés is bekövetkezhet. A kúra végére, illetve azt követően hamarosan legtöbbször visszanyerik korábbi testtömegüket.⁸

A detox diéta csak rövid ideig alkalmazható, mert a fent említett lehetséges negatív mellékhatások kiegészülnek azzal, hogy a hosszabb távú éhezés csökkenti az alpanyagcserét, melynek következtében még nehezebb tartani, illetve csökkenteni a testtömeget.

Sok zöldséget, gyümölcsöt, rostokat és vizet bőségesen fogyasztani kiváló dolog, de meg kell bizonyosodni arról, hogy az egyéb létfontosságú tápanyagok is elegendő mértékben jutnak be a szerve-

zetbe. (Fehérje: sovány húsok, halak, tojás és hüvelyesek, babfélék; kalcium: sovány tej és tejtermékek.)

KLINIKAI DIETETIKAI GYAKORLAT

A klinikumban megfelelő körültekintéssel a májvédelem mint a legfőbb méregtelenítő szerv támogatása alkalmazható. A gyermekgyógyászatban egyéni, eseti mérlegelés és farmakognóziai ismeretek szükségesek.

A máriatövis termése (*Silybi mariani fructus*) hatóanyagai: flavonoidok (quercetin, taxifolin), flavanolignánok, szilimarin (1,5–3%), tokoferolok, fitoszterolok, szilikrisztin. Májvédő, májregeneráló, antioxidáns, koleretikus hatású.⁹

A szilimarin vízzel viszonylag rosszul oldódik ki a drogból, a máriatövis-termés vizes kivonatának (tea) fogyasztásával nem érhető el a terápiás cél.¹⁰

Az articsókalevél (*Cynarae folium*) hatóanyagai a kávésav észterei, a klorogénsav és cinarin, melyek az epe- és májműködésre hatnak. A szeszkviterpén-laktonok (pl. cinaropikrin) étvágyjavító, flavonoidjai a luteolin, az apigenin-glikozidok antioxidáns hatásúak.

Az eddigi tapasztalatok alapján az articsóka biztonságosan alkalmazható gyógynövénynek mondható. Mellékhatásai enyhék és átmenetiek (hasmenés, egyéb gasztrointesztinális panaszok). Epevezeték-elzáródás esetén alkalmazása ellenjavallt, epekövesség esetén

óvatosság szükséges, ugyanis a fokozott epetermelés hatására elmozduló kövek elzárhatják az epevezeteket. Alkalmazása 12 éves kor alatt nem javasolt, de a terhesség nem jelent kontraindikációt. Óvatosságra csak az adhat okot, hogy a növény szeszkviterpenei között potenciálisan allergén vegyület is található (cinaropikrin), ezért az esetleges keresztallergia elkerülése végett az articsóka szedése ellenjavallt, ha a beteg allergiás más, ugyancsak a fészekvirágtatúak (*Asteraceae*) családjába tartozó növényre (pl. körömvirág, árnik, kamilla).¹¹

A heti egy zöldség-gyümölcs nap bevezetése szintén az enyhe tisztító, salaktalanító, egészségmegőrző technikák egyik lehetséges módja. Ügyelni kell az egyéni szükségletekre, egészségi és tápláltsági állapotra. Meg kell határozni az egyénre szabott energia- és folyadékmennyiséget, a zöldségek, gyümölcsök minőségét, elkészítési módját.

Az 1–3, 1–5 napos „mégertelenítő kúra”, amely zöldségekből, gyümölcsökből és az ezekből készült levekből, vízből, gyógyteákból, illetve teljes értékű gabonákból áll, biztonságos alternatíva lehet, az életkori sajátosságok és az egészségi állapot figyelembevételével, egyénre adaptálva.

ÖSSZEFOGLALVA

Az emberi szervezet normális működése során elvégzi a tisztító folyamatokat, semlegesíti vagy eliminálja a káros anyagokat. A megfelelő életmód, a változatos, kiegyensúlyozott táplálkozás, folyadékfogyasztás, az elegendő mértékű, intenzitású és idejű fizikai aktivitás, a stresszkezelés, pihenés, alvás és szellemi, pszichés relaxáció segíti a regenerációt, az egészség fenntartását. A tisztító, salaktalanító kúrák hatása tudományosan nem bizonyított, ugyanakkor megfelelő szakmai kontroll mellett, rövid ideig, egyénre tervezett formában végezve hozzájárulhat a proaktív egészségtudatos magatartás kialakításához.

HIVATKOZÁSOK/FORRÁSOK

1. Budai P. Környezetvédelem/Toxicológia www.agr.unideb.hu/ktvbsc/dl2.php?dl=53/13_eloadas.ppt Letöltve: 2013. 02. 02.

2. http://biokemia.sote.hu/uploads/obi_akt_gra_hu/obi_e_tananyag_hu/obi_akt_konzultaciok_hu/obi_kon_hu_med_0200/obi_kon_hu_maj.PDF Letöltve: 2013. 02. 02.

3. http://www.vesebetegseg.hu/vese_mukodese.html

4. www.google.hu/xenon.bibl.u-szeged.hu/~vidaa/holi/02/elettan/tetelek/24fs.pdf

5. <http://qfac.com/kidney-liver-support> Letöltve: 2013. 02. 02.

6. Katherine Z. Detox diets: Do they work? Do detox diets offer any health benefits? <http://www.mayoclinic.com/health/detox-diets/AN01334> Letöltve: 2013. 02. 02.

7. Luboš S. Basics in Clinical Nutrition. Fourth edition. Publishing House Galén, Prague, 2004:108–109.

8. Gavin ML. What Is a Detox Diet? Date Reviewed (2012) http://kidshealth.org/teen/food_fitness/dieting/detox_diets.html# Letöltve: 2013. 02. 03.

9. Lemberkovic É. Új gyógyszerkönyvi drogok, hatóanyagaik és terápiás jelentősége. www.google.hu/gtk.sote.hu/oktatas/posztgradual/.../2011_halozati.LE.pdf Letöltve: 2013. 02. 02.

10. Csupor D. Tradíció, bizonyítékok, korszerű alkalmazás. www.google.hu/www2.pharm.u-szeged.hu/phcogweb/Cikkek/HT%202007_februar.pdf Letöltve: 2013. 02. 02.

11. Csupor D. Étélünk vagy gyógyszerünk-e az articsóka? Családorvosi Fórum. 2006;1:74–76.

Laluk® 4500

laktázenzimet tartalmazó kapszula
a tejcukor emésztéséhez

Ételbe keverhető laktáz

- azonnali enzimaktivitás
- pontos adagolás
- kényelmes kiszerezés

Egészségpénztári számlára kapható.
Keresse a patikákban!



Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer
laktázenzim-hiányos egyének részére.



További információ: Strathmann KG képviselője
Tel.: (36-1) 320-2865 • email: info@strathmann.hu