

Naturalne sposoby na oczyszczanie organizmu, czyli rośliny wspierające detoksykację

Natural ways of cleansing the organism, namely plants supporting detoxication

mgr farm. Mateusz Jabłoński

■ **Słowa kluczowe:** oczyszczanie organizmu, detoks, wątroba, przeciwutleniacze, działanie hepatoprotekcyjne, działanie moczopędne, *Taraxacum officinale*, *Silybum marianum*, *Cynara scolymus*, *Urtica dioica*, *Betula pendula*, *Zingiber officinale*, *Curcuma longa*, *Centella asiatica*.

■ **Keywords:** body cleansing, detox, liver, antioxidants, hepatoprotective action, diuretic action, *Taraxacum officinale*, *Silybum marianum*, *Cynara scolymus*, *Urtica dioica*, *Betula pendula*, *Zingiber officinale*, *Curcuma longa*, *Centella asiatica*.

■ **Abstract:** In order to ensure and maintain the homeostasis of the organism, detoxification processes, i.e. the purification of the organism from toxins, are extremely important. Green plants, m.in. *Taraxacum officinale*, *Silybum marianum*, *Cynara scolymus* or *Urtica dioica* can be natural support for these processes. They contain ingredients that are anti-oxidative, hepatoprotective and diuretic. All these processes support natural mechanisms for cleansing the organism.

■ Wprowadzenie

Organizm ludzki to złożona struktura, której homeostaza zależna jest od wielu połączonych ze sobą mechanizmów. Dla utrzymania homeostazy ludzkiego ciała niezbędne jest zachowanie równowagi pomiędzy procesami zachodzącymi wewnątrz organizmu a wszystkim znajdującym się poza nim.

Szczególnie negatywny wpływ na utrzymanie homeostazy mają liczne toksyny dostarczane do organizmu ze środowiska zewnętrznego. Neutralizacja toksyn, czyli tzw. detoksykacja or-

ganizmu, to różnorodne procesy, mające na celu oczyszczenie organizmu. Jak zatem w sposób naturalny wesprzeć organizm w tym niezwykle trudnym i ważnym zadaniu?

■ Główne drogi detoksykacji organizmu

Nasz organizm wydala toksyny różnymi drogami. Najważniejszymi organami uczestniczącymi w procesach detoksykacji organizmu są:

- wątroba,
- nerki,

- jelita,
- skóra [1].

Wątroba to największy gruczoł wydzielania wewnętrznego [2]. Odpowiada za metabolizm i homeostazę niezliczonej ilości związków strategicznych dla funkcjonowania organizmu. Uczestniczy w procesach trawienia, a także, co szczególnie istotne dla homeostazy – w procesach detoksykacji [2,3]. Wynika to z faktu, że zwykle jako pierwsza ma kontakt z toksynami docierającymi do wnętrza organizmu.

Wątroba oczyszcza krew z toksyn w dwojaki sposób:

- przemienia związki potencjalnie toksyczne w mniej toksyczne i lepiej rozpuszczalne, co pozwala je efektywniej usunąć wraz z moczem;
- wydała toksyny do żółci, usuwając je w ten sposób poprzez światło jelit [1].

Jak zatem widać – wsparcie wydzielania żółci to także jeden ze sposobów na sprawniejszą detoksykację organizmu. Rozpatrując możliwości detoksykacji organizmu przez wątrobę, należy podkreślić, że organ ten do oczyszczania krwi używa m.in. cytochromu P450. Enzym ten podczas swojej pracy wyzwala znaczne ilości wolnych rodników tlenowych, a zatem wsparcie w procesach antyoksydacyjnych wydaje się być dobrym rozwiązaniem w kontekście efektywniejszego oczyszczania organizmu [1].

Poza wątrobą znaczącą rolę w oczyszczaniu organizmu odgrywają także nerki [1]. Organ ten filtrując krew, zatrzymuje toksyny zmodyfikowane przez wątrobę, a następnie usuwa je wraz z moczem. Tak więc wsparcie moczopędne układu moczowego jest także sposobem na wspomoczenie procesów oczyszczania organizmu i efektywniejsze utrzymanie homeostazy. Prawidłowa ilość wydalanego przez nerki moczu to ważny element efektywnej detoksykacji organizmu. Warto wiedzieć, że nerki muszą wydalić dziennie minimum 600 ml moczu, aby móc pozbyć się krążących w organizmie toksyn [1].

■ Naturalne metody oczyszczania organizmu

Obecnie jest dostępnych wiele nowoczesnych metod wsparcia procesów detoksykacji organizmu. Warte uwagi są jednak także i te znane już od dawna, które praktykowane były przez naszych dalekich przodków. Mowa tu więc o roślinach zielarskich, których działanie w zakresie naturalnego oczyszczania organizmu zostało poparte wieloletnimi obserwacjami (a w przypadku niektórych także badaniami naukowymi).

Coraz częściej praktykowane i coraz bardziej popularne diety detoks mają na celu wsparcie organizmu w oczyszczaniu go z toksyn [4]. Niestety, dla sporej części społeczeństwa specjalistyczne diety są zwykle drogie i przez to niedostępne. Korzystając jednak z powszechnie dostępnej wiedzy, można zastąpić tego typu techniki detoksykacyjne wykorzystaniem konkretnych ziół o tym działaniu. Jakie to rośliny?

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*)

Mniszek to roślina z rodzaju *Taraxacum*, należąca do złożonej rodziny *Asteraceae* [5]. Nazwa tej popularnej w naszym klimacie rośliny wywodzi się od greckich słów *taraxis* i *akeomai*, co po kolei oznacza: dla zapalenia i dla leczenia [6]. Mniszek lekarski uprawiany jest głównie w Bułgarii, Rumunii, Polsce i na Węgrzech. Już od dawna używany był w Indiach i Chinach w ramach tradycyjnej medycyny ludowej, gdzie stosowano go dla utrzymania zdrowia wątroby oraz w terapii schorzeń dermatologicznych i ogólnoustrojowych [5,7]. W wiekach X i XI znane już były dowody jego terapeutycznych zastosowań w schorzeniach wątroby i śledziony [6]. W dawnych czasach nazywany był także „oczyszczaczem krwi” – przypisywano mu właściwości odtruwania krwi z niebezpiecznych toksyn [6,7].

Mniszek lekarski posiada wysoką zawartość β -karotenu, który chroni komórki przed utlenianiem i uszkodzeniami [5]. Liście mniszka zawierają znaczne ilości związków polifenolowych.

Suplement diety



NATURALNA DETOKSYKACJA ORGANIZMU

Floradix Detox* bio

Floradix Detox* bio to ekologiczny suplement diety na bazie ziołowych wyciągów z witaminą C. Karczoch, ostropest i mniszek lekarski wspierają naturalny proces detoksykacji organizmu, a liść mniszka lekarskiego i pokrzywa przyczyniają się do wspierania naturalnych funkcji oczyszczania organizmu. Wszystkie rośliny i owoce zawarte w toniku pochodzą z upraw ekologicznych.

Floradix Detox* bio nie zawiera syntetycznych substancji konserwujących, barwników, alkoholu, laktozy i drożdży, jest odpowiedni dla wegetarian i wegan.

Produkt bezglutenowy. **Opakowanie: 250 ml**

Naturalne toniki Floradix® 100 lat zaufania w Niemczech.
Teraz także w Polsce.

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku



[fb.com/floradixpolska](https://www.facebook.com/floradixpolska)
infolinia: 881 21 21 84

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielnia.pl

Najważniejsze składniki aktywne liści mniszka to:

- terpeny (laktony seskwiterpenowe wykazujące właściwości przeciwzapalne i przeciwdrobnoustrojowe);
- fitosterole (β -sitosterol zmniejsza wchłanianie cholesterolu);
- flawonoidy (np. 7-O-glukozyd luteoliny o właściwościach przeciwutleniających) [7]. Mniszek lekarski wykazuje udokumentowaną i potwierdzoną u ludzi aktywność:
 - przeciwzapalną w stanach zapalnych jelit;
 - regulacyjną względem zaporć i/lub biegunek;
 - łagodzącą objawy u pacjentów z chorobą wrzodową;
 - moczopędną [7].

Z punktu widzenia procesów detoksykacji i wsparcia organizmu w procesach oczyszczania go z toksyn szczególnie istotną funkcją mniszka lekarskiego jest działanie moczopędne [5,7]. Zwiększenie ilości oddawanego moczu pomaga efektywniej usuwać toksyny z organizmu.

Mniszek wykazuje też właściwości choleretyczne – pobudza wydzielanie żółci, redukując jednocześnie ilość cholesterolu w wątrobie [5,6]. Wzmoczona sekrecja żółci to także jeden ze sposobów na wsparcie procesów oczyszczających organizm.

Wartym podkreślenia jest również fakt wywierania działania antyoksydacyjnego przez składniki aktywne mniszka [7]. Zmniejszenie ilości aktywnych form tlenu pozwala chronić komórki organizmu przed uszkodzeniami, zwłaszcza że wolne rodniki w dużych ilościach wytwarzają się podczas procesów detoksykacji.

Ostropest plamisty (*Silybum marianum*)

Ostropest to roślina stosowana od wieków jako naturalny, ziołowy preparat w schorzeniach wątroby [8,9]. Stosowany był w Europie już od I w. naszej ery.

Ostropest rośnie na suchych, skalistych i ubogich glebach, zwłaszcza na południu i na zachodzie Europy oraz w Ameryce Północnej [1].

Wszelkie zastosowania terapeutyczne ostropestu wynikają bezpośrednio z wysokiej zawartości sylimaryny [8].

Sylimaryna to złożony kompleks flawonolignanów, flawonoidów i polifenoli, wykazujący szerokie spektrum aktywności biologicznej. Szczególnie uwidocznione jest jej działanie hepatoprotekcyjne i antyoksydacyjne.

Sylimaryna:

- chroni komórki wątroby przed uszkodzeniami wywołanymi przez liczne związki toksyczne, z którymi organ ten ma codziennie do czynienia;
- zmniejsza stres oksydacyjny, który bezsprzecznie nasila się w momencie neutralizacji toksyn przez komórki wątroby (sylimaryna jest ok. 200 razy silniejszym przeciwutleniaczem niż witamina C);
- zmniejsza poziom/aktywność enzymów wątrobowych, jak ALT i AST;
- wykazuje działanie przeciwzapalne, zmniejszając ilość cytokin prozapalnych [1,8,10].

Ostropest plamisty wspiera zatem funkcjonowanie wątroby i stanowi istotny element chroniący ją przed uszkodzeniami. Dobrze działająca wątroba to również efektywne procesy oczyszczania organizmu. A zatem ostropest plamisty można uznać za naturalną metodę wspierania procesów detoksykacji.

Karczoch zwyczajny (*Cynara scolymus*)

Karczoch to kolejna z roślin, znanych już od pokoleń jako wsparcie terapeutyczne w ramach różnych schorzeń [11]. W jej przypadku najważniejszym związkiem aktywnym jest cynaryna [12].

Cynaryna to związek o silnych właściwościach przeciwutleniających [12]. Podobnie jak sylimaryna zmniejsza ilość reaktywnych form tlenu, zapobiegając uszkodzeniom komórek i redukując stres oksydacyjny.

Dodatkowo wykazuje ona także właściwości hepatoprotekcyjne i przeciwdziała stłuszcze-

niu wątroby [12]. Składniki aktywne karczocha przyczyniają się do intensyfikacji procesów regeneracji hepatocytów [13].

W publikacjach naukowych znaleźć można badania oceniające zastosowanie karczocha w terapii hipercholesterolemii [14]. Pokazują one, że karczoch może zmniejszać poziom cholesterolu we krwi, zwiększając jednocześnie wydzielanie żółci [12,14]. Dlatego też można go uznać za jeden z naturalnych sposobów wsparcia oczyszczania organizmu.

Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*)

Pokrzywa znana była już w czasach starożytnych – opisywał ją sam Hipokrates [15].

Roślina ta należy do rodziny *Urticaceae* i występuje praktycznie na całej półkuli północnej. Przez wielu uznawana jest za zwykły chwast. Jednak posiada niezwykle bogatą i różnorodną zawartość składników aktywnych biologicznie, m.in.:

- wysoką zawartość witaminy C,
- karotenoidy (karoten, likopen),
- flawonoidy (karoten, likopen),
- garbniki (taniny),
- skopoletynę i eskuletynę,
- kwasy organiczne [15].

Dzięki bogatemu składowi pokrzywa wykazuje szerokie spektrum aktywności – ma właściwości przeciwalergiczne, antyoksydacyjne, diuretyczne i hepatoprotekcyjne.

Najważniejszą z punktu widzenia wpływu na procesy oczyszczania organizmu jest aktywność diuretyczna. Pokrzywa należy do tzw. akwaretyków – wzmaga diurezę wodną [15]. Dzięki temu zmniejsza ilość zalegającego moczu i usprawnia jego oddawanie. Ma to zatem znaczący wpływ na usprawnienie procesów oczyszczania organizmu z toksyn za pomocą diurezy.

Warto w tym miejscu także podkreślić, że pokrzywa to roślina wysoce bezpieczna dla organizmu i praktycznie nie wywiera efektów toksycznych [15].

Brzoza brodawkowata (*Betula pendula*)

Brzoza to drzewo często wykorzystywane jako element ozdobny placów i ogródków. Niemniej jednak jest także źródłem cennych składników biologicznych. Najważniejszym z nich jest bezsprzecznie betulina [16].

Betulina to związek o właściwościach żółciotwórczych. Działa lipotropowo – zmniejsza poziom lipidów we krwi i w wątrobie.

Poza betuliną brzoza zawiera także triterpeny o właściwościach przeciwutleniających [16]. Podobnie zatem jak wymienione wcześniej zioła, brzoza może aktywnie uczestniczyć we wsparciu procesów oczyszczania.

Imbir (*Zingiber officinale*)

Imbir wywodzi się z rodziny *Zingiberaceae* [17]. Uprawiany był już przez starożytnych Greków. Część nazwy „officinale” odnosi się do właściwości leczniczych imbiru.

Imbir bogaty jest w oleozywicę i olejek eteryczny, a jego głównymi związkami lotnymi są α -zingiberen i β -bisabolen. Imbir znany jest przede wszystkim ze swoich właściwości przeciwwymiotnych i zmniejszających nudności.

Warto jednak wiedzieć, że składniki czynne imbiru wywierają również działanie antyoksydacyjne. Wykazano, że roślina ta ma zdolność do neutralizowania wolnych rodników, a także do poprawy pracy wątroby poprzez zmniejszenie ilości odkładanego kolagenu i redukcję stopnia włóknienia tego organu [17]. Ochrona wątroby to właśnie naturalny sposób imbiru na wsparcie procesów oczyszczania organizmu.

Kurkuma (*Curcuma longa*)

Roślina ta jest powszechnie używana w kuchni hinduskiej, a w Chinach stanowi istotny element tradycyjnej medycyny ludowej [1].

Głównym składnikiem aktywnym kurkumy jest kurkumina, będąca silnym przeciwutleniaczem o dodatkowych właściwościach przeciwzapalnych.

Kurkumina stymuluje także wydzielanie żółci i syntezę dwóch enzymów wątrobowych od-

powiedzialnych za detoks organizmu: transferazy glutationowej i transferazy glukuronowej. Kurkumina sprzyja ponadto regeneracji komórek wątroby [1].

Wąkrota azjatycka (*Centella asiatica*)

Centella asiatica rośnie w rejonach tropikalnych na Dalekim Wschodzie [1].

Już w dawnych czasach przypisywano jej właściwości przedłużające życie, natomiast w medycynie hinduskiej stosowana jest jako wsparcie terapii oczyszczających.

Podsumowanie

Procesy detoksykacyjne zachodzą w organizmie nieustannie. Mając na uwadze dobro naszego ciała można je w skuteczny sposób wesprzeć, stosując znane od lat, naturalne metody. Tradycyjnie detoksykacja jest prowadzona po okresie zimowym, chociaż może być także stosowana całorocznie.

Naturalnym wsparciem może być w tych przypadkach zastosowanie roślin zielarskich o udokumentowanym wpływie antyoksydacyjnym, hepatoprotekcyjnym czy też moczopędnym. Wspomagają one pracę wątroby i nerek, przyczyniając się do efektywniejszej pracy tych organów i wzrostu skuteczności procesów detoksykacyjnych. © ®

mgr farm. Mateusz Jabłoński
mateusz.jablonski@interia.pl
Nadesłano: 28-02-2022

Piśmiennictwo:

1. Shreeve. Detoks for Dummies. Wyd. Helion, 2017.
2. Romański K. Wątroba, wydzielanie żółci a ksenobiotyki. Życie Weterynaryjne. 2009;84(12).
3. Bogdanos DP, Gao B, Gershwin ME. Liver immunology. Compr Physiol. 2013 April; 3(2): 567-598.
4. Klein AV, Kiat H. Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence. J Hum Nutr Diet. 2015;28:675-686.
5. Wirngo FE, Lambert MN, Jeppesen PB. The physiological effects of dandelion (*Taraxacum officinale*) in type 2 diabetes. The Review of Diabetic Studies. 2016;13(2-3).
6. Schutzn K, Carle R, Schieber A. *Taraxacum* – a review on its phytochemical and pharmacological profile. Journal of Ethnopharmacology. 2006;107(3):313-323.
7. Gonzales-Castejon M, Visioli F, Rodriguez-Casado A. Diverse biological activities of dandelion. Nutrition Reviews. 2012; Vol. 70(9): 534-547.
8. Gillissen A, Schmidt H. Silymarin as supportive treatment in liver diseases: a narrative review. Adv Ther. 2020;37:1279-1301.
9. MacDonald-Ramos K, Michan L, Martinez-Ibarra A, Carbon M. Silymarin is an ally against insulin resistance: a review. Annals of Hepatology 2021;23:100255.
10. Ribeiro de Avelar C, et al. Effect of silymarin on biochemi-

cal indicators in patients with liver disease: systematic review with meta-analysis. World J Gastroenterol. 2017; July 21,23(27):5004-5017.

11. Ben Salem M, Affes H, Ksouda K, Dhoubi R, Sahnoun Z, Hammami S, Zeghal KM. Pharmacological studies of artichoke leaf extract and their health benefits. Plant Foods Hum Nutr. 2015.
12. Teterycz D, Michalak-Majewska M. Karczoch zwyczajny (*Cynara scolymus*) – innowacyjny surowiec o bogatych właściwościach leczniczych. Zeszyty Problemowe Postępów Nauk Rolniczych. 2018;593:87-100.
13. Różański H. Fitoterapia chorób wątroby i pęcherzyka żółciowego. Akademia Medyczna im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu. Zakład Historii Nauk Medycznych.
14. Wider B, Pittler MH, Thompson-Coon J, Ernst E. Artichoke leaf extract for treating hypercholesterolaemia (Review). Cochrane Database of Systematic Reviews 2013, Issue 3, Art. No. CD003335.
15. Jakubczyk K, Janda K, Szkyrpan S, Gutowska I, Wolska J. Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica* L.) – charakterystyka botaniczna, biochemiczna i właściwości prozdrowotne. Pom J Life Sci. 2015;61(2):191-198.
16. Malinowska M, Sikora E, Ogonowski J. Ekstrakt z brzozy brodawkowej *Cortex Betulae*, jako źródło substancji aktywnych biologicznie. Herbaslim. 2019:1(5).
17. Glibowski P, Długolecka A, Grdeń A, Toczek K. Właściwości prozdrowotne imbiru. Bromat. Chem. Toksykol. – L. 2017;2:115-121.

w 100%
naturalny

Szybki

Zrównoważony



NA NADKWAŚNOŚĆ, REFLUKS, TRUDNOŚCI W TRAWIENIU.

NeoBianacid łagodzi dolegliwości żołądkowe,
chroniąc organizm i środowisko.



w 100%
NATURALNA
BIODEGRADOWALNA
FORMUŁA

BRAK
SUBSTANCJI
SYNTEZY-
CZNYCH

ZRÓWNOWAŻONA
FIRMA

DZIAŁANIE NIEFARMAKOLOGICZNE

DLA DOROSŁYCH I DLA DZIECI
OD 6. ROKU ŻYCIA



ZE SKŁADNIKAMI
Z UPRAW
EKOLOGICZNYCH



RÓWNIEŻ W CIĄŻY
I W OKRESIE
KARMIEŃIA PIERSIĄ



W TV OD KWIETNIA 2022!

WYRÓB MEDYCZNY **CE** 0373

Należy uważnie zapoznać się z ostrzeżeniami i instrukcją używania.

CELEM UZYSKANIA INFORMACJI, PROSIMY O KONTAKT:

info@aboca.pl - tel. 32 352 45 85

Aboca posiada certyfikat **B Corp**
www.aboca.com/dla-wspolnego-dobra

Certified



Corporation

Producent: **Aboca S.p.A. Società Agricola**
Sansepolcro (AR) - Italia

Dystrybutor: Aboca Polska Sp. z o.o.,
40-403 Katowice, ul. Oswobodzenia 1 - Polska

MATERIAŁ WYŁĄCZNIE DO UŻYTKU PROFESJONALNEGO

Aboca