

# Zioła wspomagające oczyszczanie organizmu

## Herbs that support the functioning of the digestive system



mgr Arkadiusz Ciołkowski, zielarz-fitoterapeuta

E-ISSN 2353-8597; ISSN 1231-028X; nr art. Lek.202402.02 © P

### Abstract

Cleansing the body, often called detoxification or simply detox, involves supporting the body in the processes of removing unnecessary and harmful metabolic products from the body. A properly functioning body has its own mechanisms for excreting toxic compounds, but in some cases - such as the use of stimulants or an incorrect diet - it may be necessary to use herbs that have detoxifying properties or support the body's natural mechanisms. Herbal raw materials that fulfill this purpose include, among others: raw materials such as ginger root, turmeric, milk thistle seeds, artichoke herb or leaf, dandelion root, nettle leaf or horsetail herb.

**Keywords:** cleansing, detoxification, toxins, dandelion, artichoke, milk thistle, nettle, horsetail, couch grass, turmeric, ginger, semolina, figs.

### Streszczenie

Oczyszczanie organizmu, nazywane często odtruwaniem lub po prostu detoksem, polega na wspomaganiu organizmu w procesach usuwania zbędnych i szkodliwych produktów przemiany materii. Prawidłowo funkcjonujący organizm ma własne mechanizmy wydalania toksycznych związków, jednak w niektórych przypadkach – jak stosowanie używek czy nieprawidłowa dieta – konieczne może się okazać zastosowanie ziół z właściwościami detoksykacyjnymi lub wspomagającymi naturalne mechanizmy działania organizmu. Do surowców zielarskich spełniających to zadanie zalicza się m.in. takie surowce, jak korzeń imbiru, kurkumę, nasiona ostropestu, ziele lub liść karczocha, korzeń mniszka, liść pokrzywy czy ziele skrzypu.

**Słowa kluczowe:** oczyszczanie, odtruwanie, detoksykacja, toksyny, mniszek, karczoch, ostropest, pokrzywa, skrzyp, perz, kurkuma, imbir, manna, figi.

## Wprowadzenie

Większość związków chemicznych, z jakimi każdego dnia spotyka się człowiek, dostarczana jest celowo, np. z pożywieniem lub podczas oddychania. Jednocześnie do organizmu przedostają się składniki obojętne (wydalane przez organizm jako zbędne) oraz toksyczne, czyli negatywnie oddziałujące na jego funkcjonowanie, zwłaszcza w przypadku ich nadmiernego nagromadzenia. Należy tu jednak zaznaczyć, że zdrowa osoba w większości powinna wydaląc szkodliwe sub-

stancje z moczem, żółcią, śliną, potem oraz wydechany powietrzem [10].

Zwolennicy kuracji oczyszczających uważają, że ze względu na zanieczyszczenie środowiska wysoki stopień przetworzenia żywności oraz wszechobecne stosowanie środków chemicznych organizm współczesnego człowieka jest narażony na znacznie większą ilość toksyn, niż jest w stanie usunąć samodzielnie.

Objawami nagromadzenia się związków toksycznych w organizmie mają być:

- ogólne zmęczenie oraz zaburzenia nastroju i koncentracji;
- znaczne obniżenie sprawności fizycznej;
- bóle głowy i alergie (pokarmowe, wziewne i kontaktowe);
- problemy dermatologiczne (pokrzywka, atopowe zapalenie skóry, egzema);
- nasilone pocenie oraz nieprzyjemny zapach ciała;
- niska odporność;
- zwiększona populacyjna zapadalność na nowotwory [21].

Należy zwrócić uwagę, że te wymienione objawy są wysoce nieswoiste, a w związku z tym trudno mówić o precyzyjnym rozpoznaniu „zespołu zmęczenia”, czy „przewlekłego zatrucia toksynami o różnej etiologii”.

## Toksyna i detoks

Stosowanie kuracji oczyszczających, nazywanych również kuracjami odtruwającymi, detoksykującymi lub popularnie detoksem, ma na celu wspomóc organizm w procesie oczyszczania ze zbędnych i szkodliwych metabolitów oraz toksyn. Jest to szczególnie ważne dla osób, u których naturalne mechanizmy zostały zaburzone (np. w wyniku chorób, zwłaszcza wątroby, nerek i układu odpornościowego) lub istnieje u nich duże ryzyko nadmiernej ekspozycji na substancje szkodliwe (np. palacze, osoby pracujące w warunkach szkodliwych, pacjenci przyjmujący długotrwałe leki).

Należy przy tym podkreślić, że w przypadku detoksykacji samo pojęcie „toksyny” może się odnosić do:

- definicji słownika języka polskiego: *substancja chemiczna wytwarzana przez organizmy żywe, mająca właściwości trujące dla innego organizmu*;
- definicji „medycznej”, odnoszącej się do używek takich jak papierosy, narkotyki czy alkohol;
- definicji potocznych (niesprecyzowanych), odnoszących się w szerokim zakresie zarówno do powyższych definicji, jak i do metabolitów leków (a nawet samych leków), metali cięż-

kich, konserwantów i innych (często również niesprecyzowanych) substancji dodawanych do żywności, środków ochrony roślin, składników kosmetyków i środków czystości oraz ogólnego skażenia środowiskowego [23].

## Detoks pełen zagrożeń

W mediach (prasa, telewizja, internet) pojawia się mnóstwo „patentów” na kuracje oczyszczające, przynoszące rzekomo rewelacyjne efekty nie tylko w zakresie poprawy samopoczucia, ale również leczących choroby, często uznawane przez współczesną medycynę za nieuleczalne. Jest to niebezpieczny trend, który po pierwsze wypacza ideę detoksykacji organizmu (jako elementu wspomagania naturalnych procesów zachodzących w organizmie), może również prowadzić do zaprzestania leczenia, co w wielu przypadkach jest groźne dla zdrowia, a nawet życia chorego.

Na podstawie takich nieprawdziwych informacji wiele osób traktuje tożsamo pojęcie „oczyszczania” i... „przeczyszczania”. Wynika to z błędnego przekonania (popularnego np. w mediach społecznościowych), że toksyny oraz metabolity wtórne zalegają wyłącznie w jelitach (jelicie grubym), zaś oczyszczenie organizmu powinno polegać na wywołaniu długotrwałego działania przeczyszczającego. Efekt ten często uzyskiwany jest poprzez zastosowanie silnie działających surowców antranoidowych (najbardziej znane to liść senesu oraz kora kruszyny), co niesie ze sobą liczne, niekorzystne następstwa zdrowotne, takie jak zaburzenia wodno-elektrolitowe, przekrwienie narządów miednicy małej, spowolnienie, czy nawet całkowite zaprzestanie pracy jelit (tzw. zespół jelita leniwego) [8].

Ponadto bardzo często w mediach pojawiają się przepisy na detoks organizmu, opierające się na bazie diet: skrajnie niskokalorycznych (głodówki), jednostronnych (np. jabłkowa), czy niedoborowych (wykluczenie danej grupy produktów, np. nabiału). Trwające 1–3 dni mogą być zdaniem ekspertów dobrym wstępem do wypracowania nawyków prawidłowego odżywiania. Natomiast sto-

sowane przez wiele tygodni i na własną rękę mogą prowadzić do poważnych niedoborów substancji odżywczych, takich jak witaminy czy składniki mineralne, a nawet białek, tłuszczów czy węglowodanów – doprowadzając do niedożywienia i w konsekwencji zaburzenia działania organizmu, czy skrajnych przypadkach nawet do zgonu [23].

## Kompleksowo i z głową

Biorąc pod uwagę potrzeby energetyczne organizmu oraz mechanizmy detoksykacji, część specjalistów uważa, że najbezpieczniejszą formą kuracji oczyszczania organizmu jest stosowanie:

- diety bogatej w warzywa, owoce, fermentowane napoje mleczne oraz kasze i płatki, czyli produkty zbożowe bogate w błonnik;
- picie odpowiedniej ilości płynów;
- stosowanie przez 2–3 tygodnie ziół o działaniu wspomagającym naturalne mechanizmy oczyszczania organizmu [7,21].

Jednocześnie należy wdrożyć działania zmniejszające ryzyko gromadzenia się związków toksycznych w organizmie. Zalicza się do nich:

- rezygnację z palenia tytoniu; przy czym równie toksyczne dla organizmu jest samo przebywanie w obecności osób palących (tzw. palenie bierne);
- ograniczenie ilości spożywanej kawy oraz ograniczenie lub całkowite wyeliminowanie spożywania alkoholu w każdej postaci;
- ograniczenie spożywania żywności przetworzonej oraz tłuszczów zwierzęcych;
- picie odpowiedniej ilości (przynajmniej 1,5 litra) płynów dziennie [21].

## Surowce zielarskie mogące wspomagać procesy detoksykacji

### Pokrzywa, skrzyp i perz na sprawny układ moczowy

Układ moczowy odpowiada za usuwanie z organizmu nadmiaru wody oraz szkodliwych lub zbędnych substancji przemiany materii, rozpuszczalnych

w wodzie. Z moczem wydalane są liczne końcowe produkty przemiany materii (m.in. sodki, chlorki, mocznik) oraz leki i ich metabolity, a nawet metale ciężkie. W przypadku zaburzeń pracy układu moczowego, kiedy mocz oddawany jest w niskich ilościach (u zdrowej osoby około 1,5 litra na dobę) lub nerki nie spełniają swej roli filtracyjnej, może wystąpić nadmierne gromadzenie się toksycznych substancji. Liczne badania wskazują, że może to prowadzić nie tylko do toksycznych zatruc, ale również stanowić jeden z czynników rozwoju wielu chorób, w tym nowotworowych [21].

W celu poprawy przepływu nerkowego, zwiększenia ilości wydalanego moczu oraz dostarczenia organizmowi licznych substancji mineralnych stosuje się takie surowce jak:

- **Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica* L.);** surowcem może być liść, ziele lub korzeń. W liściach występuje m.in. chlorofil, witaminy i flawonoidy, natomiast w korzeniu sterole, kwasy tłuszczowe oraz polisacharydy. Wyciągi wodne z liści wbrew powszechnej opinii tylko nieznacznie zwiększają ilość wydzielanego moczu, ale jednocześnie ułatwiają wydalanie zwiększonych ilości chlorków, mocznika i innych produktów przemiany materii, dlatego od lat zalicza się pokrzywę do środków oczyszczających organizm oraz regulujących procesy metaboliczne [15].
- **Skrzyp polny (*Equisetum arvense* L.);** surowcem jest ziele bogate we flawonoidy, sole mineralne oraz krzemionkę (jej „wydobycie” ze struktur roślinnych wymaga gotowania skrzypu przez kwadrans). Badania potwierdziły, że wodne przetwory ze skrzypu (odwary i napary) przynoszą korzyści w zaburzeniach wydalania moczu, w redukcji białkomoczu, kamicy moczowej (tzw. piasku) oraz moczanów (czyli w dnacie moczanowej). Substancje czynne obecne w odwarach tworzą kompleksy ze szkodliwymi metabolitami, co w efekcie powoduje działanie oczyszczające oraz detoksykujące [6].

- **Perz właściwy (*Elymus repens*)**, pospolicie chwast; surowcem zielarskim jest kłącze zawierające m. in. związki cukrowe (fruktan i fruktoza), alkohole cukrowe (mannitol oraz inozytol), kwasy organiczne oraz terpeny. Zawartość mannitolu oraz kwasu glikolowego wpływa pobudzająco na procesy filtracji w nerkach i zwiększa ilości wydzielanego moczu. Przetwory wodne z kłączy perzu wspomagają usuwanie produktów przemiany materii (w tym mocznika i chlorków), dlatego surowiec zalicza się do grupy „czyszczących krew” (*remedium depurativum*) [20].
- **Ostropest plamisty (*Silybum marianum* (L.) Gaertner)**; surowcem jest owoc, a głównym związkiem czynnym jest występująca w łupinie sylimaryna, czyli kompleks flawonolignanów zawierający m.in. sylibinę A i B oraz sylikrystynę. Sylimaryna uszczelnia błony komórkowe hepatocytów, uniemożliwiając przenikanie toksyn do ich wnętrza i wykazując tym samym działanie ochronne na struktury wątroby. Ponadto wyciągi z ostropestu działają żółciopędnie, a w większych dawkach również rozkurczająco na drogi żółciowe [1,13,16].
- **Karczoch zwyczajny (*Cynara cardunculus*)**; surowcem jest ziele lub liść karczocha zawierające m.in. kwasy fenolowe, flawonoidy oraz związki seskwiterpenowe. Swoje właściwości zawdzięcza w głównej mierze cynarynie, czyli kwasowi 1,5-dikawoilochinowemu [13], dzięki której (oraz kwasowi chlorogenowemu) wykazuje działanie hepatoprotekcyjne [22]. Znajduje również zastosowanie jako surowiec o wyraźnym działaniu nasilającym produkcję żółci oraz (co jest mniej znane) moczopędny [19].
- **Mniszek lekarski** (potocznie **mlecz lub dmuchawiec, *Taraxacum officinale***); surowiec stanowi korzeń zawierający m.in. kwasy fenolowe, laktony seskwiterpenowe, triterpeny, inulinę oraz związki mineralne, wykazujący działanie żółciopędne oraz żółciotwórcze. Zaliczany (szczególnie w dawnej literaturze) do surowców „czyszczących krew”, ze względu na zdolność tworzenia przez substancje czynne zawarte w korzeniu kompleksów z toksynami i metabolitami, co ułatwia ich usunięcie z organizmu [5,12].

### Karczoch, ostropest i mniszek wsparciem dla wątroby

Wątroba, przez wielu pacjentów postrzegana wyłącznie jako element układu pokarmowego, stanowi jeden z najważniejszych elementów procesu oczyszczania organizmu ze względu na bezpośredni udział w metabolizowaniu rozmaitych substancji chemicznych. Jest przy tym narażona na bezpośrednie działanie licznych toksyn, będących efektem spożywania nadmiernie przetworzonej żywności, używek czy przyjmowania leków. Niekorzystnie na stan wątroby wpływa również nadmierna podaż tłuszczów zwierzęcych oraz otyłość brzuszna, co w dłuższej perspektywie prowadzi do uszkodzenia struktur wątroby. Sytuacja taka nie tylko zaburza procesy metabolizowania i biotransformacji różnych substancji toksycznych, ale również ich wydalanie z żółcią [7,21].

Jednocześnie wątrobę cechuje ograniczona zdolność regeneracji. Proces ten można wspomagać preparatami pochodzenia roślinnego, wykazującymi dodatkowo działanie żółciopędne i żółciotwórcze. Jest to działanie korzystne nie tylko ze względu na poprawę procesów trawienia, ale również oczyszczania organizmu [22].

Do surowców zielarskich wpływających regenerująco na miąższ wątroby oraz na jej czynności wydzielnicze zalicza się:

### Kurkuma i imbir – oczyszczające przyprawy

Przyprawy to określenie stosowane dla składników kulinarnych, dodawanych w niewielkich ilościach w celu poprawienia walorów smakowych i do barwienia potraw. Ich walory doceniali już starożytni Egipcjanie, a obecnie kurkuma i imbir zajmują

swoje miejsce również w fitoterapii, gdzie wykorzystuje się ich właściwości przeciwzapalne, wspomagające trawienie, rozgrzewające oraz detoksykujące.

Uwzględniając właściwości poszczególnych surowców, do przypraw wykazujących działanie oczyszczające organizm można zaliczyć:

- **Imbir lekarski (*Zingiber officinale Roscoe*);** surowcem jest kłącze, którego najważniejszy składnik to olejek eteryczny (0,6–3,5% w masie kłącza), zawierający m.in. zingiberen (nawet do 50%), gingerol, zingeron, 1,8-cyneolu, cytral i kamfen. W surowcu występuje też skrobia oraz kwasy organiczne, a charakterystycznego aromatu nadaje alkohol seskwiterpenowy – zingiberol. Przetwory z imbiru stymulują czynności wątroby, co nasila produkcję kwasów żółciowych oraz zwiększa wydzielanie żółci. Ponadto w badaniu na szczurach z wywołanym zwłóknieniem wątroby terapia ekstraktem z imbiru zmniejszyła stopień zwłóknienia narządu [2,3,11].
- **Kurkuma;** przyprawa pozyskiwana jest z kłaczy **ostryżu długiego (ostryż barwierski; *Curcuma longa* L.)** lub **ostryżu jawańskiego (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.)**. Zawiera kurkuminy (głównie kurkuminę), olejek eteryczny, polisacharydy i skrobię. Wyciągi z kurkumy mają działanie żółciotwórcze i rozkurczające w obrębie dróg żółciowych, co ułatwia wiązanie oraz wydalanie toksyn i metabolitów wtórnych. Ponadto badania wykazały działanie hepatoprotekcyjne (ochraniające miąższ wątroby), a także antyoksydacyjne (zmniejszające poziom wolnych rodników) kurkuminy. Ponieważ kurkumina charakteryzuje się słabą przyswajalnością, najlepiej przyjmować ją razem z pozyskiwaną z pieprzu piperyną, co nawet 20-krotnie zwiększa jej przyswajalność [4,5,13,18].

## Figa i manna – bezpieczne przy zaparciach

Pojęciem „zaparcia” określa się obecnie zarówno zbyt rzadkie oddawanie stolca (mniej niż 2 razy

w tygodniu), jak i bolesne oraz utrudnione oddawanie stolca o nadmiernie twardej konsystencji [14]. Zalegające w wyniku zapać w jelitach resztki pokarmowe mogą zaburzać skład flory bakteryjnej jelit i spowodować zwiększone wchłanianie substancji toksycznych z jelit do organizmu.

Pacjenci zmagający się z długotrwałym problemem zapać często sięgają po popularne surowce antranoidowe, jak liść senesu czy kora kruszyny o bardzo silnym działaniu, co paradoksalnie może doprowadzić do nasilenia problemu zapać, a także do licznych powikłań (negatywne skutki ich nadużywania wymienione zostały we wcześniejszej części artykułu), przez co surowce te powinny być stosowane jedynie krótkotrwale. Dlatego też silne środki przeczyszczające powinny być wykorzystywane tylko w przypadku wystąpienia problemów z wypróżnianiem, których nie uregulowała zmiana trybu życia (nawyki żywieniowe, większa ilość płynów, aktywność fizyczna).

Najbezpieczniej jest sięgnąć początkowo po łagodnie działające surowce zielarskie, które mogą być stosowane również u dzieci:

- **Wodne ekstrakty z owoców figi pospolitej (*Ficus carica* L.),** poprawiające motorykę jelita grubego. Choć nie ma ściśle określonej dawki (figi są powszechnie stosowanym produktem spożywczym), to zaleca się w przypadku zapać stosowanie ok. 10 suszonych owoców lub wypijanie łyżki stołowej soku [9,17].
- **Manna,** czyli słodkawy sok wypływający z nacięć **jesiona mannowego (*Fraxinus ornus*),** ze względu na zawartość mannitolu stosowana jest jako łagodny środek przeczyszczający, szczególnie cenny dla pacjentów, u których korzystne jest wypróżnianie się miękkim stolicem [9,13].

## Podsumowanie

Detoksykacja (oczyszczanie, odtruwanie) organizmu jest złożonym i naturalnym procesem, w którym organizm poprzez szereg działań usuwa szkodliwe lub zbędne substancje będące efektem

przemian metabolicznych, niewłaściwej diety i/ lub stosowania używek oraz narażenia na kontakt z substancjami toksycznymi. Wspomaganie oczyszczania powinno odbywać się zarówno poprzez zmianę trybu życia (regulacja diety, odpowiednie nawodnienie), jak i ograniczenie czynników szkodliwych, m.in. poprzez ograniczenie lub całkowitą rezygnację z używek.

Stosowanie niepotwierdzonych kuracji oczyszczających, do których zalicza się długotrwałe przyjmowanie silnych środków przeczyszczających czy nadmiernie rygorystyczne diety, może prowadzić do poważnych zaburzeń pracy całego organizmu i niesie ze sobą ryzyko poważnych konsekwencji zdrowotnych.

Właściwy dobór ziół (ostropest, karczoch, mniszek, pokrzywa) oraz przypraw (imbir, kurkuma) może działać wspomagająco na naturalne mechanizmy oczyszczające organizm.

Nadesłano: 18-03-2024

Adres do korespondencji: redakcja@lekwpolsce.pl

#### Piśmiennictwo:

1. Blecha K., Wawer I. Profilaktyka zdrowotna i fitoterapia. Bonimed. Żywiec 2011: 25-82.
2. Glibowski P. i wsp. Właściwości prozdrowotne imbiru. Bromat. Chem. Toksykol. – L. 2017;2:115-121.
3. Grys A., Łowicki Z., Parus A. Właściwości lecznicze imbiru (*Zingiber officinale Roscoe*). Postępy Fitoterapii 2010;1:42-45.
4. Jakubiak I. Kurkumina odkrywana na nowo. www.panacea.pl, kwiecień 2014.
5. Jaroniewski W., Ożarowski A. Rośliny Lecznicze i ich praktyczne zastosowanie. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych. Warszawa 1987: 259-263, 283-284.
6. Jerzemowski J. Leki roślinne w nefrologii – wybrane problemy. www.panacea.pl, 27 kwietnia 2022.
7. Kaczmarczyk P. Naturalne oczyszczanie organizmu. www.panacea.pl, kwiecień 2017.
8. Kaczmarczyk-Sedlak I., Ciołkowski A. Zioła w medycynie. Choroby układu pokarmowego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2017: 104-110.
9. Kaczmarczyk-Sedlak I., Skotnicki Z. Leksykon naturalnych surowców leczniczych.: Wydawnictwo Zielone. Kraków 2018: 139, 144.
10. Krechniak J. Absorpcja, dystrybucja, biotransformacja i wydalanie trucizn. W: Sieńczuk W (red.). Toksykologia współczesna, Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa:2006: 88-95.
11. Lamer-Zarawska E. (red), Kowal-Gierczak B. (red.), Niedworok J. (red). Fitoterapia i leki roślinne. Wydawnictwo PZWL. Warszawa 2007: 382-383.
12. Lis B., Grabek-Lejko D. Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*) – potencjalne właściwości prozdrowotne. Nauka Przyr. Technol. 2016;10.3:37. <https://doi.org/10.17306/J.NPT.2016.3.37>.
13. Matławska I. (red.) Farmakognozja. Wydawnictwo UM. Poznań 2008: 12, 86-88, 148-150, 357-358.
14. Mulak A., Smereka A., Paradowski L. Nowości i modyfikacje w Kryteriach Rzymskich IV. Gastroenterologia Kliniczna 2016;8(2):52-61.
15. Pieszak M., Mikołajczak P. M. Właściwości lecznicze pokrzywy zwyczajnej (*Urtica dioica* L.). Postępy Fitoterapii 2010;4:199-204.
16. Post-White J., Ladas E. J., Kelly K.M. Advances in the use of milk thistle (*Silybum marianum*). Integrative cancer therapies 2007;6(2):104-109.

17. Rtibi K., Grami D., Wannas D. Ficus carica aqueous extract alleviates delayed gastric emptying and recovers ulcerative colitis-enhanced acute functional gastrointestinal disorders in rats. J Ethnopharmacol. 2018 Oct 5;224:242-249.
18. Różański H. Fitoterapia chorób wątroby i pęcherzyka żółciowego. Praca w oparciu o wybrane wyniki badań autora (1993-2000), finansowanych przez Fundację Büchnera. Akademia Medyczna im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu.
19. Salem M.B., et al. Pharmacological studies of artichoke leaf extract and their health benefits., Plant foods for human nutrition 2015;70:441-453.
20. Senderski M.E. Prawie wszystko o ziołach i ziołolecznictwie. Wydawca: Mateusz E. Senderski. 2017: 478-482.
21. Wawer I., Małycka E. Uwolnij się od toksyn, Broszura informacyjna Ogólnopolskiego programu edukacyjnego „Uwolnij się od toksyn”.
22. Widelski J. Naturalne sposoby oczyszczania organizmu z toksyn. www.panacea.pl, kwiecień 2019.
23. Wiśniewska K. Dieta oczyszczająca – szkodzi czy pomaga? ABC Żywienia, <https://ncez.pzh.gov.pl>.