

# Detoxifierea colonului te curăță... doar de bani!

În fiecare zi suntem bombardați cu reclame care ne atrag atenția că trebuie să ne curățăm obligatoriu colonul, acea porțiune a tubului digestiv în care s-ar acumula tot felul de reziduuri toxice pentru sănătatea întregului organism. Produse care mai de care mai miraculoase ne sunt băgate sub ochi, doar-doar le vom cumpăra ca să scăpăm nu doar de otrăvurile din colon, ci și de problemele de greutate, de acnee, glicemia prea ridicată și alte afecțiuni. Majoritatea preparatelor se declară "naturale" și "fără niciun efect secundar". Dar oare chiar așa stau lucrurile? Pe blogul [insulaindoielii.wordpress.com](http://insulaindoielii.wordpress.com)

s-a declanșat un adevărat război după ce autorul a scris că, de pildă, ColonHelp -un "curățător intestinal" compus din multă argilă și câteva plante, respectiv o rudă a pătlăginei (tărâțe de psyllium), in, coriandru, pătrunjel, chimen și oregano- ar avea efecte discutabile. Producătorul, care pretinde că această combinație este o sursă de Omega 3 și curăță colonul de toate "reziduurile acumulate", scade colesterolul, reglează glicemia, ameliorează artrita și artroza, astmul, eczemele, afecțiunile hepatice, dureri premenstruale, probleme psihice (depresii), migrene, tulburări de circulație și evident îmbunătățește imunitatea organismului, a replicat virulent, amenințând cu procese. Dar contestatarii procedeului de detoxifiere au propriile argumente științifice. În primul rând, o dietă sănătoasă, bazată pe fibre, asigură o eliminare normală a oricăror substanțe cu potențial dăunător, deci curățarea suplimentară a colonului nu este necesară. De ce nu și "curățirea" vaselor de sânge? Sau a rinichilor? Sau a creierului?, se întreabă și dr. Valerian Alece Dițoiu, de la Spitalul Fundeni. Medic cu experiență în domeniu, el respinge categoric teoria că pe intestine s-ar depune o așa-zisă placă în stare să blocheze tractul digestiv, provocând ocluzie intestinală cu consecințe grave. "În condițiile în care mucoasa intestinală secretă mai mulți litri de lichide zilnic, care spală pereții, nu ar avea cum să stea lipite materiile fecale de pereți. Iar în caz de constipație, se întăresc în rect, dar nici acolo nu sunt lipite pe peretele intestinului", spune dr. Dițoiu. El avertizează că, prin evacuarea forțată a materiilor fecale în scop de "curățire", se elimină și flora bacteriană normală a intestinului, care se reface greu. "Se știe că uneori, datorită tratamentului cu antibiotice, flora microbiană a intestinului este afectată și trebuie uneori luni de eforturi pentru a o aduce la normal.



Afectarea florei intestinale se întâlnește și la cei care evacuează intestinul prea des și mult", atrage atenția medicul, referindu-se și la cei care fac exces de laxative sau de clisme. Între efectele secundare ale procedeului de curățare a colonului se numără starea de slăbiciune și oboseală, greața, sângerările, pierderea apetitului, voma, crampele intestinale, reacțiile alergice. ACS (American Cancer Society) subliniază ferm că nu există dovezi științifice care să indice că detoxifierea previne can-

cerul, ba dimpotrivă, ea poate fi periculoasă, întrucât elimină bacterii care ajută la fermentația și putrefacția alimentelor, enzime necesare digestiei, vitamine produse de bacterii, substanțe de apărare a mucoasei intestinale (anticorpi de suprafață, leucocite, etc). În aceste condiții, se pune întrebarea dacă merită să-ți dereglezi un intestin stabil pentru...o modă. Cine vrea totuși să-și curețe natural și ieftin colonul o poate face mâncând smochine sau prune. (T.V.)