

http://www.theguardian.com/lifeandstyle/2014/dec/05/detox-myth-health-diet-science-ignorance?CMP=fb_gu

Детоксикация организма невозможна. Это миф. Тогда как можно стать здоровым?

Не существует такого явления, как «детоксикация». С медицинской точки зрения это нонсенс. Единственный путь к здоровью - диета и физические упражнения. Могут ли новомодные средства дать какой-то результат? Давайте обратимся к фактам.

Ломтики огурца, падающие в воду, стройные модели, гордо сидящие рядом с горкой овощей - все это рекламные картинки, которыми прельщает нас индустрия детокса. Идея о том, что можно смыть с себя грех переедания, противопоставляется нашему фастфудному и щедро сдобренному алкоголем образу жизни. Но прежде, чем вы смахнете пыль с соковыжималки и робкими шагами направитесь в клинику гидроколонтерапии, вы должны узнать: идея о том, что можно вымыть из организма нечистоты и добиться кристальной чистоты и полной боеготовности внутренних органов, не более чем коммерческий ход. Это псевдомедицинская концепция, созданная для того, чтобы вы тратили больше денег.

«Давайте разберемся», - говорит [Эдзарт Эрнст](#), почетный профессор комплементарной медицины в Университете Эксетера, - «Существует два типа детоксикации: настоящая и ложная. Настоящая детоксикация - это медицинское лечение пациентов, страдающих опасной для жизнью наркотической зависимостью. Ложная детоксикация - это когда данный термин эксплуатируется предпринимателями, жуликами и шарлатанами при продаже поддельных лекарственных средств, якобы очищающих организм от накопившихся токсинов».

По словам профессора, если в вашем организме и в самом деле присутствуют токсины, от которых он не может самостоятельно избавиться, то вы должны быть мертвы или же находиться в состоянии, требующем серьезной медицинской помощи. «В здоровом теле имеются почки, печень, кожа и легкие, которые участвуют в детоксикации. Пока не существует способа - и уж точно в этом не помогут средства детоксикации - заставить идеально работающие органы здорового тела работать еще лучше».

Почти вся эта рекламная чушь так или иначе связана с «токсинами», то есть некими ядовитыми веществами, которые мы съедаем или вдыхаем. Однако что же на самом деле представляют собой эти токсины, не уточняется. Если бы они были названы, мы могли бы измерить их содержание до и после курса лечения и оценить эффективность курса. Но они подобны миражу: стоит лишь к ним приблизиться, как они немедленно исчезают. В 2009 г. научная сеть под руководством благотворительной британской организации [«Мысли о науке»](#) связалась с производителями 15 продуктов, продававшихся в аптеках и супермаркетах и призванных выводить токсины из организма. Продукты эти принадлежали к самым разным категориям, от пищевых добавок до коктейлей и шампуней. Когда ученые попросили представить доказательства заявленного эффекта, ни один производитель не смог даже разъяснить, что именно подразумевается под детоксикацией, не говоря уже о названиях токсинов.

Коктейль из шпината и брокколи.

Тем не менее, по непостижимым причинам, полки магазинов товаров для здоровья ломятся от продуктов, в названии которых фигурирует слово «детокс». Можно сказать, что это маркетинговый эквивалент гоночных полос на автомобиле. Можно купить таблетки, настойку, чайные пакетики, маску для лица, соль для ванны, щетку для волос, шампунь, гель для душа и даже выпрямитель для волос с эффектом детоксикации. Группы йоги, роскошные дома отдыха и массажные салоны заманивают клиентов обещанием детоксикации. Можно 7 дней сидеть на очищающей диете и похудеть, но явление это не имеет никакого отношения к токсинам, а похудеете вы просто потому, что неделю ограничивали себя в пище.

Есть еще такая забавная штука, как гидроколонотерапия. Сторонники этого метода считают, что в толстом кишечнике в течение многих месяцев и даже лет таятся зловредные каловые массы, которые закачивают обратно в ваш организм болезнетворные токсины. Надо только немного заплатить, и вам вставят в зад шланг и вычистят оттуда эти токсины. К несчастью для этих энтузиастов - и, я полагаю, к счастью для вас, - ни один врач никогда не видел своими глазами эти мифические «скопления шлаков», зато многие врачи предостерегают от проведения подобной процедуры из-за риска прободения кишечника.

Другие методы еще более коварны. Некоторые таблетки для очистки кишечника содержат полимеризующее вещество, которое превращает каловые массы в нечто напоминающее пластик. Когда вы увидите, как внушительная резиновая змея скользнет в унитаз, вы, несомненно, утвердитесь в мысли, что потратили деньги не зря. Выводящие токсины пластыри для стоп за ночь становятся коричневыми, как утверждают производители, это происходит из-за токсичных отходов организма. В реальности все обстоит иначе: вещество, содержащееся в пластырях, меняет цвет, когда смешивается с водой, содержащейся в поте.

«Это просто возмутительно» - восклицает Эрнст. «Это преступная эксплуатация доверчивых покупателей, в основе которой лежит базовая потребность каждого из нас. Мы все хотим иметь средство, которое, так сказать, освободит нас от грехов. Хочется думать, что оно существует. Но, к несчастью, это не так».

Возможно, именно потому, что концепция детоксикации так туманна, ей до сих пор удается избегать подозрений общественности. Большинство из нас произносит это слово лишь осоловело озираясь и с трудом перемещаясь после веселых выходных. Тогда, может быть, хорошей идеей может оказаться детоксикация от алкоголя? «Безусловно, хорошо бы взять за привычку в определенные дни воздерживаться от употребления алкоголя», - говорит [Кэтрин Коллинз](#), диетолог Государственной службы здравоохранения из больницы Святого Георгия. «Это даст вам возможность по-новому посмотреть на свои привычки, особенно, если вы пьете слишком много. Однако идея о том, что вашу печень нужно каким-то особым образом чистить, просто смешна».

Печень расщепляет алкоголь в два этапа. Сначала ферменты печени превращают спирт в ацетальдегид, чрезвычайно токсичное вещество, повреждающее клетки печени. Затем оно практически сразу превращается в углекислый газ и воду, которые выходят из организма. При чрезмерном употреблении алкоголя можно «перегрузить» ферменты, и накопленный

ацетальдегид повредит печень. Умеренное и эпизодическое употребление алкоголя может даже обладать защитным эффектом. По словам Коллинз, [популяционные исследования](#) показали, что продолжительность жизни трезвенников и лиц, злоупотребляющих алкоголем, меньше, [чем тех, кто выпивает умеренно](#).

«Мы знаем, что в небольшом количестве алкоголь полезен», - говорит она. «Возможно, это объясняется легким седативным и расслабляющим эффектом, возможно, тем, что алкоголь поддерживает определенный уровень ферментов в печени, которые успешно справляются и с другими токсинами, поступающими с пищей. Именно поэтому правительственные рекомендации не содержат совета полностью отказываться от алкоголя. Обычно рекомендуется «выпивать умеренно». Это практическая реализация принципа: «То, что нас не убивает, делает нас сильнее».

Как ни странно, эту поговорку можно отнести и к брокколи, звезде среди гламурных детокс-продуктов. Брокколи и в самом деле очищает печень, но, хотя ее и изображают в виде широкоплечего супергероя в развевающемся плаще, таковым она не является. Брокколи, как и другие представители семейства капустных, белокочанная, брюссельская капуста и горчица, содержит цианид. При употреблении капусты в пищу в организм поступает крохотное количество яда, который, как и алкоголь, стимулирует ферменты печени, что позволяет печени лучше справляться с другими ядами.

Коллинз высмеивает идею «супер-питательной пищи». «Многие считают, что необходимо ограничивать потребление определенных групп продуктов или уделять им особое внимание, но это совершенно не так», - говорит она. «Истинная детоксикация - это отказ от курения, физические упражнения и здоровая сбалансированная диета, например, средиземноморская».

Попробуйте закрыть глаза и представить себе средиземноморскую диету. Стол застелен красной клетчатой скатертью и уставлен мясными и рыбными блюдами, оливковым маслом и сырами, салатами, цельнозерновыми злаками, орехами и фруктами. Все эти продукты являются источником белков, аминокислот, ненасыщенных жиров, пищевых волокон, крахмала, витаминов и минералов, позволяющих поддерживать организм и иммунную систему, которая защищает нас от болезней, в прекрасной форме.

Так почему же, когда врачи рекомендуют нам настоящий пир, мы продолжаем думать, что для здоровья следует себя наказывать? Возможно, это лишь установка, исходящая от древних религиозных практик, основанных на голодании и очищении? Могла ли наука изгнать демонов, таящихся в нашем сознании, и заменить их токсинами, от которых, как мы думаем, нам следует очищаться?

Сьюзан Марчант-Хейкоккс, психолог из Лондона, думает, что это не так. «Пытаться связать идею детоксикации с древними религиозными практиками - все равно что хвататься за соломинку», - говорит она. «Необходимо оценить наш социальный состав в недавнем прошлом. В 70-е годы повсюду открывались тренажерные залы, именно оттуда начала распространяться индустрия красоты и диетического питания, люди узнавали все больше о различных группах продуктов и т.д.

«Именно на этой основе возникла детокс-индустрия. В этой сфере крутится много денег, и на маркетинге хорошо зарабатывает огромное количество специалистов».

[Питер Эйтон](#), профессор психологии в Городском университете Лондона, разделяет эту точку зрения. Профессор считает, что мы подвержены такого рода уловкам потому, что живем в мире, полном информации, в которой невозможно разобраться. Мы рады переложить ответственность на других. «Чтобы понять хотя бы состав шампуня, нужно быть кандидатом биохимических наук», - говорит он, - «А похвастаться этим могут немногие. Если информация кажется логичной и разумной и основана на знакомой концепции детоксикации, мы рады принять ее на веру».

Многие потребительские решения принимаются в невежестве и на основе таких предположений, которые обычно не подвергаются сомнению и проверке. «Люди думают, что все в мире регулируется законодательно, и существуют добросовестные организации, охраняющие население от заблуждений. Обычно маркетинг направлен на косвенную поддержку этой идеи. Поэтому, когда человек видит лицо, предположительно обладающее надлежащими полномочиями, то считает, что имеет дело с заслуживающим доверия медицинским работником и полностью полагается на полученные рекомендации».

Эрнст высказывается более категорично: «Защищают ли нас торговые стандарты? Всякий, кто заявляет, что имеет «средство детоксикации организма», получает финансовую выгоду от ложного утверждения, то есть, по определению, является мошенником. А преследование мошенников не следует поручать только ученым и благотворительным организациям».