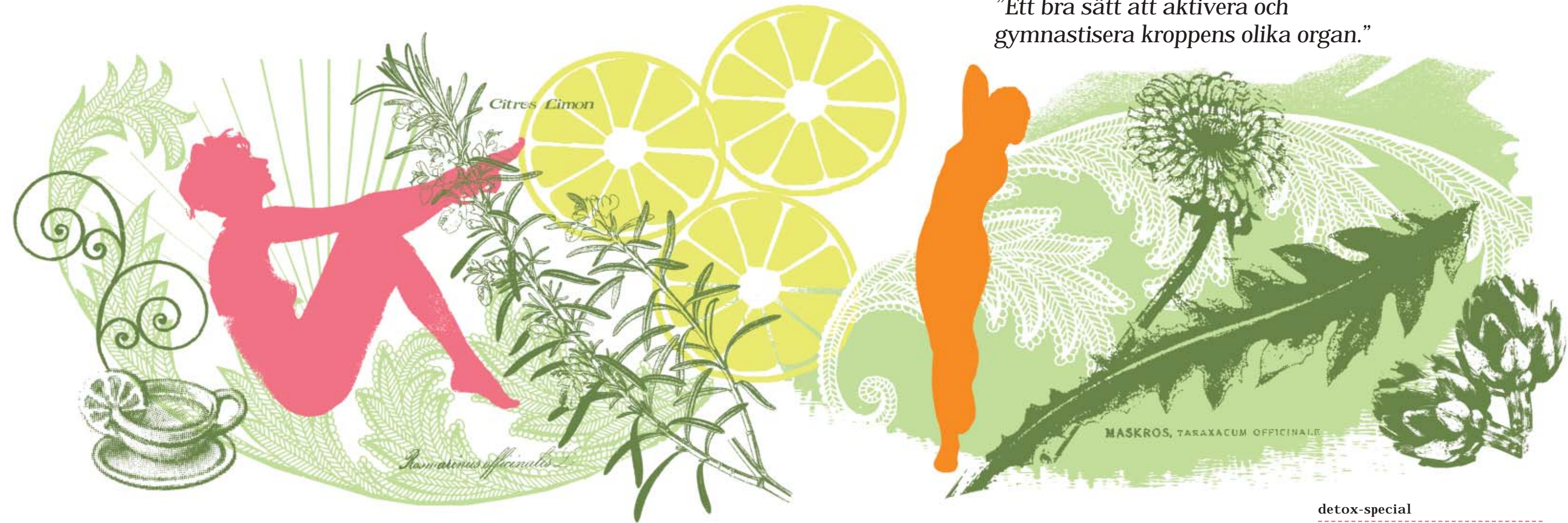


”Ett bra sätt att aktivera och gymnastisera kroppens olika organ.”



Rena kroppen – går det?

Vi får allt fler produkter och alternativmedicinska metoder som sägs avgifta våra kroppar. Men fungerar de verkligen? HÅLSA granskar detox-marknaden.

DETOX, ELLER AVGIFTNING, har blivit en term på modet. Amerikanska fotomodeller och skådespelare uppges ägna sig åt det. Genom till exempel fotbad och örttinkurer hoppas de kunna öka kroppens utsöndring av olika giftämnen och därmed känna sig piggare och friskare. Detox är en ny term, men inte någon ny idé. Att avgifta kroppen har varit en central tanke

inom hälsörörelsen. Naturläkaren *Birger Ledin* myntade begreppet ”fyra vägar föra ut” och syftade på urin, avföring, svettning och utandning. Genom att på olika sätt öka utsöndringen i dessa – till exempel genom att motionera, skölja tarmarna eller använda vätskedrivande örter – kan man förbättra kroppens avgiftning, hävdade han. Tankar som lever kvar än i dag.

Urin och avföring är viktiga utförelsvägar för olika slaggprodukter som bildas vid kroppens ämnesomsättning. Men därmed är det inte säkert att man kan öka avgiftningen genom att kissa, bajsas och svettas mer.

– Detta är ett alternativt synsätt som det inte forskats mycket på, säger dr *Bertil Dahlgren*, rehab- och företagsläkare i HÅLSAs expertråd.

– Däremot kan de här metoderna vara ett bra sätt att aktivera och gymnastisera kroppens olika organ. Alla mår de bra av att tränas – det gäller inte bara hjärta, hjärna och muskler utan även tarmar, njurar och lever.

Inte minst fasta brukar betecknas som en avgiftningsmetod.

– Det får man nog mer se som en målande beskrivning än som något biologiskt eller medicinskt faktum, säger Bertil Dahlgren.

Alltför snabb och kraftig vikttnedgång kan snarast vara negativ i det här avseendet. Man blir inte av med några miljögifter, utan de flyttas i stället om i kroppen.

– Många av våra värsta miljögifter är fettlösliga – som dioxiner, PCB och DDT – och finns därför lagrade i fettväven. Där gör de enligt dagens kunskaper ingen större skada, men vid hastig vikttnedgång misstänks de kunna släppas ut i kroppen och bland annat sätta sig i nervsystemet där de kan ställa till problem.

TERMEN DETOX HAR också dykt upp bland några produkter i hälsokosthandeln. De innehåller bland annat vätskedrivande och laxerande växter.

Bertil Dahlgren tror att en god tarmfunktion har större förutsättningar att understöd-

ja kroppens avgiftning än ökad urinmängd och svettning.

– En bra fungerande tarm ger en viss utrensning. Det är ju även så fiberrik mat antas minska cancerrisken. Giftiga eller cancerframkallande ämnen i tarmen passerar snabare igenom och om avföringsvolymen är stor minskar också risken för kontakt med tarmslimhinnan, där olämpliga ämnen kan återupptas i kroppen. Några ingredienser kan stimulera gallflödet och uppges därmed förbättra matsmältningen, som kronärtskocka och maskros.

– Det kan underlätta utsöndringen av fettlösliga giftämnen. Så till viss del tror jag att växtextrakt kan stimulera avgiftning. Några av produkterna innehåller grönt te och en av dem också koffein från mate som kan öka fettförbränningen något.

Han tycker ändå att sådana här detox-produkter har en plats:

– Många går omkring med lättare förstoppning och känner sig tunga i magen. Och bland kvinnor är det inte ovanligt att njurarna fungerar lite dåligt, vilket gör att man blir svullen i exempelvis fingrar och ben. Dessa personer kan må bra av en mild laxerande och urindrivande effekt.

HITTILLS HAR DETOX-PREPARATEN mest marknadsförts som laxerande och urindrivande. Nu börjar man hävda att de även kan förbättra kroppens enzymatiska avgiftningssystem.

Många av de miljögifter och bekämpningsmedelsrester vi får i oss kan inte utsöndras direkt via njurar och lever. De måste först göras om kemiskt. För det har kroppen flera

detox-special	
8 produkter för hemma-detox	sid 48
Växtkraft som skyddar och stärker	sid 49
”Örtkuren gjorde mig frisk och slank”	sid 50
”Fotbadet lindrade värken”	sid 52
3 kurer för avgiftning	sid 53

▷ komplicerade avgiftningssystem, speciellt i levern, som verkar via enzymer. Fas 1-enzym bryter ner större partiklar till mindre. Fas 2-enzym gör fettlösliga ämnen vattenlösliga och fas 3-proteiner hjälper till vid utsöndringen.

– De här avgiftande systemen fungerar inte optimalt. De är inte dimensionerade för alla gifter vi utsätts för i dag, säger *Luc Delmille*, kemist och forskningschef på det belgiska företaget *Ortis* som tillverkar kuren *Methodraine detox*.

Avgiftningsprocesserna sker stegvis. En del giftämnen omvandlas flera gånger innan de kan utsöndras och i vissa fall är omvandlingsprodukterna giftigare än själva ursprungsämnet.

– Kroppens avgiftningssystem är i dag överstressade. De går på högvarv, vilket ökar bildningen av giftiga omsättningsprodukter och gör att det kan lagras giftiga ämnen i kroppen. Många moderna sjukdomar är kopplade

Vad är det?

ENZYMER: Organiska katalysatorer, alltså ämnen som snabbar på kemiska processer utan att själva förbrukas.

SLAGGÄMNEN: Rester eller avfall från kroppens ämnesomsättning. Fett och kolhydrater innehåller kol, väte och syre. Ämnen som kroppen kan omvandla till koldioxid och vatten och lätt göra sig av med via urin och utandningsluft. Proteiner innehåller dessutom kväve, som kroppen måste göra om innan det kan utsöndras. Därför bildar vi ämnen där kväve ingår – urinämne, urinsyra och kreatinin. Det är framför allt de här ämnena som brukar kallas slaggämnen. De är inte skadliga, men om halten urinsyra blir hög kan vi få gikt.

till störningar i kroppens avgiftningssystem, till exempel mag-tarmbesvär, överkänslighet, hudbesvär, kronisk trötthet och depression. Och giftansamling i kroppen är även en



bidragande orsak till sjukdomar som cancer och allergier.

Dessa tankar brukar framför allt föras fram av alternativa terapeuter. Men några av dem

har också vetenskapliga hållpunkter. Bland annat diskuteras effektiviteten i leverns fas 1- och fas 2-enzym i samband med olika cancerformer.

Flera ämnen i växtriket har visat sig kunna göra fas 2-enzymerna mer effektiva och därmed minska risken för cancer. Det gäller till exempel isotiocyanater i kålväxter, alliumföreningar i lök och vitlök och limonoider i citrusfrukter.

Det är också via de här systemen som vissa läkemedelsinteraktioner sker. Johannesört, som används vid nedstämdhet, kan öka aktiviteten hos fas 1-enzymerna så att levern bryter ner läkemedel snabbare. Det kan göra att vissa mediciner tappar i effekt.

– Därmed kan den också snabba på omsättningen av vissa miljögifter och cancerframkallande ämnen. Så en kopp johannesört på kvällen är inte bara rogivande utan kan också bidra till bättre avgiftning, säger Bertil Dahlgren. *

Växtkraft som skyddar och stärker

Här är några växter som finns i olika detox-produkter:

Björk
Urindrivande effekt.

Fänkål
Används vid matsmältningsbesvär som milda kramper, uppkördhet och gaser. Anses också lindra vid hosta och förkylning.

Inulin
Ett fiberliknande ämne som utgör mat åt nyttiga bakterier i tarmen. Finns rikligt i jordärtskocka och cikoriarot, men även i bland annat lök, purjolök och svartrot.

Kronärtskocka
Kan öka bildningen av galla, vilket skulle kunna förbättra matsmältningen.

Maskros
Urindrivande och laxerande effekt. Djurförsök tyder även på bättre gallsekretion.

Mate
Stimulerande på grund av sitt innehåll av koffein, urindrivande.

Rosmarin
Urindrivande medel samt bra vid matsmältningsbesvär.

Huvudsaklig källa: Naturläkemedel 2004 av Åke Färnlöf och Håkan Tunön (Svensk Egenvärd, 2004).



Detox-specialen fortsätter ►►

8 produkter för hemma-detox

I hälsokosthandeln säljs en växande flora produkter som på olika sätt sägs avgifta oss. Här är en genomgång av utbudet.



Källa: Uppgifterna kommer från respektive leverantör.

PRODUKT	Biodrain	Oxytarm	Ayurvedic detox	4.3.2.1 diet & detox	Björk råsaft	Methodraine detox	Detox tea	Kuren	PRODUKT
LEVERANTÖR	New Nordic.	EdeMerum.	Clipper/Dagsmeja.	MaxMedica.	Weleda.	Baltex natural.	Yogi/Kung Markatta.	Mezina.	LEVERANTÖR
INNEHÅLL	Cikoria, växtfibrer, psylliumfrön, rödklöver, maskros, kronärtskocka, gullris, timjan, mariatistel, klorofyll.	OxyGen (innehåller syre- och hydroxidkomplex samt magnesium), C-vitamin, flavonoider från citrusfrukter.	Rosmarin, ingefära, oregano, aloe vera.	Grönt te, maskros, mate, fänkål, cikoriarot, kolanöt, kronärtskocka, yunnante, selleri, kaktusfikon.	Björkblad, honung, citron.	Grönt te, björklöv, blåstång, fänkål, kardborrerot, kronärtskocksblad, maskrosrot, styvmorsviolblomma, älgört samt fruktjuicer och tamarindfrukt-kött.	Lakritsrot, kanel, kardborrerot, ingefära, maskrosrot, fänkål, anisfrö, enbär, koriander, kardemumma, svartpeppar, persilja, salvia, kryddnejlika, gurkmeja.	Inulin, blad och bark av björk, kronärtskocka, älggräs, styvmorsviol, stor kardborre, sviskon.	INNEHÅLL
VAD PRODUKTEN SÄGS GÖRA	Strama upp och rena kroppen samt motverka vätskeansamlingar. Kan kickstarta viktreducering.	Kan hjälpa till att avlägsna slaggprodukter och beläggningar samt balansera bakteriefloren i tarmen.	Innehåller örter som anses öka avgiftningen enligt det traditionella indiska medicinska systemet ayurveda.	Öka förbränningen, vilket ger viktminskning. Kroppen renas från gifter och slaggprodukter.	Stimulera utrensning. Renande kur.	Hjälper kroppen att driva ut gifter och slaggprodukter.	Innehåller en kombination av örter och kryddor som använts i århundraden i Indien och Kina för att underhålla våra inre reningsprocesser genom att reglera våra eld- och luftenergi.	Hjälpa kroppen att rensa ut slaggprodukter. Stödja urinvägarnas och tarmarnas funktion.	VAD PRODUKTEN SÄGS GÖRA
PRIS	258 kr för 90 tabletter (2-veckorskur), 415 kr för 180 st.	199 kr för 60 tabletter, 299 kr för 120, vilket motsvarar en kur.	25 kr för 20 påsar.	199 kr för 500 ml (10-dagarskur).	120 kr för 200 ml (10-dagarskur).	200 kr för 250 ml (20-dagarskur).	32:50 för 15 påsar.	219 kr för 250 ml (10-dagarskur).	PRIS
ÖVRIGT	–	Uppges även kunna lindra vid besvär som förstoppning och irriterad tjocktarm.	Örtte med ekologiskt odlade ingredienser.	–	Ekologiskt odlade ingredienser. En 30-dagarskur rekommenderas (3 förp.)	Finns flytande i två smaker, plommon och äpple, samt i tablettform.	Örtte med ekologiskt odlade ingredienser.	–	ÖVRIGT

”Örtkuren gjorde mig pigg och slank”

Medicinerna hade fått henne att gå upp i vikt. Dessutom var tillvaron hektisk på många sätt. En detox-kur fick Susanne Brolin att må mycket bättre.

SUSANNE BROLIN, 39 ÅR från Stockholm, jobbar som inredare med homestyling som specialitet. Hon driver två företag och har skrivit en bok i ämnet som kommer ut i höst.

– Det har hänt otroligt mycket i mitt liv de senaste åren, både yrkesmässigt och privat. Jag älskar nya utmaningar och vill gärna vara med när det händer något, men allt har ett pris.

Susanne fick något som läkarna kallar för stressastma.

– Jag fick svårt med andningen och tappade luktsinnet, samtidigt som jag kände mig sliten. Läkaren ordinerade flera olika mediciner, bland annat en kortisonkur som gjort att jag gått upp flera kilo i vikt. Jag som tidigare aldrig har haft några viktproblem!

När en kompis tipsade henne om den nya

produkten Methoddraine detox kändes det därför verkligen lägligt.

– Jag påbörjade en treveckorskur i september, berättar Susanne. Ganska snart slog det upp finnar i ansiktet, vilket skulle kunna tyda på någon form av utrensning. De försvann efter kurens slut.

– Ännu bättre var att jag gick ner två kilo i vikt. Framför allt försvann fett på magen. Jag kände tydligt att kläderna satt lösare. Jag blev också piggare och fick större lust och energi att göra saker.

EN FÖRDEL MED ÖRTKUREN är att man dricker så mycket, tycker Susanne. Man ska röra ut ett koncentrat i en liter vatten och dricka under dagens lopp.

– Annars slarvar jag ofta med vätskeintaget. Men när jag drack ordentligt kände jag större mättnadskänsla och fick mycket mindre behov av att småata under dagen. Så det underlättade nog viktminskningen.

Nu är det snart dags för en ny kur, tycker Susanne:



ANTON SVEDBERG

Susanne Brolin har testat Methoddraine detox. Hon kände sig piggare och kläderna satt lösare.

– Piggheten och den lägre vikten höll i sig några månader, men nu känner jag att orken börjar tryta och vikten kilar upp igen. Jag ska precis iväg på semester med familjen, men så fort vi kommer hem ska jag ta en omgång till. ✿

Detox-specialen fortsätter ▶▶

”Fotbadet lindrade värken”

Elektrolytiska fotbad är en annan populär metod som sägs rena kroppen. Effekter som utlovas är förstärkt avgiftning, bättre blodcirkulation och ämnesomsättning samt minskad svettning och kroppslukt.

JOCHEN ROHDE PÅ Aqua detox rekommenderar renande fotbad framför allt till personer med olika typer av eksem eller ledvärk.

– Sådana besvär kan ofta lindras genom avgiftning i fotbadet. Många känner sig också piggar. Badet har ingen rent medicinsk effekt, men i och med att kroppens giftbelastning minskar skapar man förutsättningar för självläkning.

Fotbadet består av en saltlösning som förbättrar vattnets ledningsförmåga och en metallspole som avger en svag elektrisk ström. Detta uppges också orsaka en svag ström genom kroppen.

– Strömmen påverkar cellerna så att de stöter bort olika giftämnen, till exempel tungmetaller. Dels går de genom fötternas porer ut i vattnet, dels börjar kroppens avgiftningsorgan att arbeta bättre.

Efter en halvtimmes behandling är vattnet i fotbadet alldeles brunt.

– Huvudsakligen är det metaller som löses upp från spolen, säger Jochen Rohde. Vattnet blir brunt oavsett om man har fötterna i eller inte. Men kroppen avger också vissa ämnen till vattnet – till exempel ammoniak, nitrat, fosfater och kvicksilver.

En engelsk pilotstudie visar på något sänkt blodtryck och puls efter ett fotbad, liksom förändringar i blodbild som uppges vara gynnsamma. Den har publicerats i den alternativmedicinska tidskriften Cam.

– De studier som hittills gjorts har inte utförts med vanlig

vetenskaplig metodik, kommenterar dr Bertil Dahlgren. Därför kan man inte avgöra om metoden har någon effekt utöver placebo.

Han tycker inte heller att det verkar logiskt att elektriska fotbad skulle kunna rena kroppen.

– Det finns ingen känd fysiologisk mekanism man kan hänvisa till.

DET HINDRAR DOCK inte att många har goda erfarenheter av metoden. En av dem är Lena Tapper, 42, från Uddevalla som kunnat lindra sin fibromyalgi.

– Jag har haft värk i stort sett hela mitt liv. För sex år sedan fick jag diagnosen fibromyalgi, men



jag har också kronisk benhinneinflammation. Jag har en vansinnig värk i benen och fötterna, vilket gör att jag har svårt att stå. När jag köar i mataffären måste jag sätta mig på frysdysken. Och när jag går känns benen blytungta, som om de vägde 150 kilo styck.

Lena är sjukpensionär sedan 1,5 år tillbaka och har ätit mycket starka värktabletter genom åren. Men de senaste åren har hon försökt minska på dem och prövat alternativa metoder i stället. Hon tog en kur med 12 fotbad förra sommaren.

– Jag såg badet hos min terapeut på Naturläkeriet där jag brukar gå för massage och zon-



terapi och tyckte det såg spännande ut.

Efter de första två baden kände Lena sig sämre.

– Jag fick influensaliknande symtom och halsont några dagar efter varje bad. Men sedan vände det. Värken avtog, framför allt i fötterna. Även tyngd- och stumhetskänslan i benen släppte en del och jag fick lättare att gå. Jag blev också piggar och behöver inte lägga mig och vila lika ofta som förut.

Lena tycker att det är skönt att sitta i fotbadet.

– Det är också roligt att se hur vattnet förändras. Särskilt de första gångerna blev det alldeles mörkbrunt och skummigt. Man tror knappt det är sant! De sista behandlingarna blev det mindre färgat. ✿

Texter EVA OLSSON

Illustrationer MAJA MODÉN

► Vill du veta mer?

Dr Bertil Dahlgren:

www.helhetsdoktor.se

”Fyra vägar föra ut” av Birger Ledin (Birger Ledin AB, 1990). Boken finns i hälsokostaffärer och bokhandlar, men kan även beställas direkt från Ledins. Clysomatic säljs i vissa hälsokostaffärer via Ledins, tel: 0501-195 55.

WS Trading som säljer Aqua detox: www.aquadetox.se, tel: 0522-63 11 80. En halvtimmes behandling kostar 300–500 kr, ett fotbad för hemmabruk cirka 23 000.

Reningsplåster säljs av Regnbagscentret, tel: 0141-20 80 70, www.regnbagscentret.se.

Mer om hawaiiansk tarmrening kan man läsa på www.tarmrening.se

I NÄSTA NUMMER: Så lever du så giftfritt som möjligt.

Ytterligare 3 kurer för avgiftning

Clysomatic

En form av tarmsköljning som uppges tömma tarmen på ”gammal avföring i form av avlagringar och plackbildningar”.

Bertil Dahlgrens kommentar: En välbeprövad metod för att stärka mag-tarmkanalen och motverka förstoppning. Rent teoretiskt kan den tänkas stimulera avgiftning, men forskning saknas.

Hawaiiansk tarmrening

En fasta med olika örter och lera. Metoden uppges rensa tarmen från gifter och beläggningar, vilket ska stärka kroppens självläkningsförmåga. Terapeuterna kan visa på långa strängar av någon form av plack som kommer ut under kuren.

Bertil Dahlgrens kommentar: Det här är ingenting som ligger i tarmarna eller sitter på tarmväggarna. Sannolikt är det förtvålade gallsalter som kommer ut, som ett resultat av en ökad aktivitet av gallblåsan. Man kan se det som en gymnastik av gallblåsan som sannolikt är positiv. Men det finns inga belägg för att det ökar kroppens avgiftning.

Reningsplåster

Sätts på fotsulorna nattetid, i första hand på zonterapi- eller akupunkturpunkter, där de uppges rena kroppen från ”oönskade gifter och syror som belastar vår hälsa”. De sägs också vara energigivande samt stärka upp kroppen och immunsystemet.

Bertil Dahlgrens kommentar: Att rena kroppen med ett plåster under foten låter tveksamt.