

Tavaszi testtakarítás



„A testünk nem hulladéklerakó” – hangsúlyozza a dietetikus szakember. Véleménye szerint azonban a radikális koplalás helyett inkább a szervezet öngyógyító folyamatait kell támogatni, így tehermentesíteni azt. Ehhez segítségül hívhatunk gyógynövényeket és speciális készítményeket is.

Bár a hagyományos, vallási eredetű böjtöknek már vége, sokan most érzik elérkezettnek az időt arra, hogy a télen lerakódott káros anyagoktól megtisztítsák a szervezetüket. A méregtelenítő kúrák hívei ugyanis azt vallják, hogy a környezetből bejutó mérgeket szervezetünk nem képes eltávolítani, így ezek felhalmozódnak, elhízást és különféle betegségeket okoznak. Vannak, akik ezért radikális kúrákat, koplalást javasolnak, és azt hirdetik,

hogy ennek hiányában a májunk olyanná válik, mint egy hulladéklerakó, a bélrendszerünket pedig vastagon borítja majd a ki nem ürült salakanyag.

Tihanyi András dietetikus nem látja ennyire sötétnek a helyzetet. A szakember úgy gondolja, hogy túlzásba vitt kúrák helyett inkább a szervezet öngyógyító folyamatait kellene támogatni. „A szakemberek azért használják a méregtelenítés szó helyett inkább a tehermentesítés kifejezést, mert szakmai szempontból méregtelenítés nem létezik” – mondja Tihanyi András. „A testnek ugyanis megvan a maga méregtelenítő mechanizmusa, amely lehetőség szerint véd minket a mérgek és kórokozók szervezetünkbe való jutásától, a májunk pedig mind a testünkben termelődő, mind a kívülről bejutó veszélyes anyagokat ártalmatlan és kiválasztható formába próbálja átalakítani. A felesleges és ártalmas anyagok,



például a gyógyszermaradványok, hormonok bomlástermékei ezután a vesénk segítségével, azaz a vizelettel ürülnek. Ezért javasolják a méregtelenítő tabletták, italok, kúrák gyártói a folyadékfogyasztás növelését.”

A szakember szerint ezen felül is léteznek technikák a természetes folyamatok elősegítésére. „A szervezet bizonyos öngyógyító folyamatait lehetséges támogatni, és a salakanyagok, valamint a szervezet számára haszontalan vagy kifejezetten ártalmas anyagok kiválasztását valamelyest fokozni. Erre alkalmasak lehetnek a gyümölcsnapok, különböző böjtkúrák, valamint bizonyos növények, készítmények.” A gyógynövények közül az egyik legismertebb, legnépszerűbb tisztító hatású növény a nagy **csalán**. A leveléből készült tea feloldja az anyagcseréből származó salakanyagokat, eltávolítja a szervezetből a mérgeket, ugyanakkor a vesét is fokozottabb kiválasztásra serkenti. Emellett fokozza a szervezet védekező erejét, élénkítő hatású, sok vitamint és ásványi anyagot, egyebek mellett vasat tartalmaz. Ugyanakkor a csalán, épp vízajtó hatása miatt, kimerítheti a szervezet káliumkészletét, ezért rendszeres fogyasztásakor gondoskodjunk annak megfelelő pótlásáról. A csalán nemcsak teaként fogyasztva lehet hasznos, hanem a szépségápolásban is komoly szerepe van. Összehúzó hatású fiatal levelei arcgőzöléshez használatosak, míg a belőlük készült krém alapos bőrtisztító, a zsíros bőrre pedig különösen jó hatással van. A test friss levelekkel való csapkodásának, ostromozásának jótékony hatása pedig történelmi múltra tekint vissza: már a megfáradt római katonák is használták, egyrészt a hideg, másrészt ízületi fájdalmak ellen.

Vannak azonban más, gyógyászati szempontból még kevésbé ismert növények is,

amelyeket segítségül hívhatunk a méregtelenítő, szépítő kúrához. Ilyen például az articsóka. Ez a növény a Földközi tenger térségéből származik, ahol évszázadok óta fogyasztják. Igen gazdag ballasztanyagokban, vitaminokban, nyomelemekben; használják afrodisziákumként, leheletfrissítőként, sőt dezodoráló szerként is, de jótékony hatását vizelethajtóként is kifejti, ami miatt a méregtelenítő kúra egyik hasznos alapanyaga lehet. Az **articsóka** fő hatóanyaga, a cinarin, amely flavonoidokban igen gazdag, más oldalról is segítheti a méregtelenítő kúrát. Ezek az antioxidánsok ugyanis megakadályozhatják a májsejtek károsodását, védik a szervezetet a mérgező anyagokkal szemben, és egészségmegőrző hatással bírnak. Az articsóka emellett inulint is tartalmaz, azaz egy olyan poliszacharidot, ami csak lassan bomlik le és szívódik fel a bélben, ezáltal a növény segíthet az étkezések utáni hirtelen vércukorszint-ingadozás megelőzésében. Emellett csökkenti a vér zsírtartalmát, ezért a kóros elhízás kezelésében is alkalmazható.

A **gyermekláncfű**, vagy népies nevén pitypang teája szintén vizelethajtóként és vértisztítóként funkcionál. A kutyatej néven is ismert gyógynövény serkenti az emésztést, kiváló étvágygerjesztő, ezen felül kutatások azt is bizonyították, hogy hatóanyagai epe- és májbántalmak esetén jótékony hatással vannak a szervezetre. Teája fokozza a máj és a vesék aktivitását, így gyorsítja a szervezet méregtelenítő mechanizmusát.

A felsoroltakon kívül természetesen még számos növény, így a **cikória**, a **spárga**, a zeller, a **kakukkfű** is jótékony hatású lehet, és segíthet a szervezet természetes méregtelenítő folyamatainak működésében.

Kovács M. Veronika

