

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

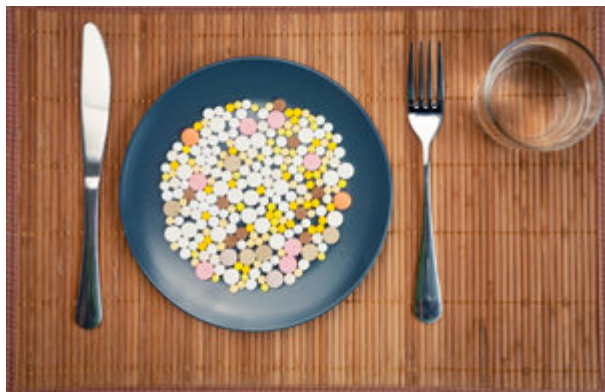
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Diety detoksykujące nie spełniają swojej roli



Diety odtruwające czy detoksykujące to nic innego jak chwilowa zmiana sposobu odżywiania się oparta na koktajlach owocowo-warzywnych, suplementach czy głodówkach. Co prawda przyczyniają się one do zrzucenia zbędnych kilogramów, ale nie są typowym detoksem, a wręcz przeciwnie - zamiast oczyszczenia organizmu, można go podtruc. Deficyt kaloryczny prowadzi bowiem do uwolnienia się tłuszczu zapasowego, a wraz z nim zgromadzonych toksyn do krwi.

Wśród osób zainteresowanych zdrowym stylem życia wszelkiego rodzaju diety odtruwające, detoksykujące i oczyszczające, często zwane po prostu detoksami, są bardzo popularne. Jest również mnóstwo suplementów, które zdaniem ich producentów wykazują takie działanie.

- Problem polega na tym, że nie do końca wiadomo, na czym polega dietetyczny detoks. To jest takie trochę sformułowanie wytrych, taki chwyt marketingowy, który ma zachęcić do przestrzegania jakiejś diety, do kupienia jakiegoś suplementu czy do skorzystania z jakichś usług detoksykacyjnych. Ale nie ma za tym żadnych badań, na którym moglibyśmy się oprzeć i powiedzieć, że to jest dietetyczny detoks, polega na tym i na tym, uzyskujemy to i to - mówi agencji Newseria Lifestyle Damian Parol, dietetyk, psychodietetyk.

Zdaniem Damiana Parola, nie można używać pojęcia „zatrucie szkodliwymi substancjami”, jeśli nie można wskazać konkretnej toksyny, z którą w danej sytuacji mamy do czynienia. W tym przypadku, taki termin służy więc tylko fałszowaniu rzeczywistości i odciąganiu od konkretów. Zatrucie może nastąpić rtęcią, ołowiem, kadmem, arsenikiem, aluminium bądź jakimś innym nieorganicznym lub organicznym związkiem. Co ważne, każda substancja wymaga podania innej odtrutki i nigdy nie jest tak, że jeden produkt leczy wszystkie zatrucia.

- Jeśli oczywiście jesteśmy zatruci np. rtęcią to trafiamy do szpitala, lekarz podaje nam odpowiednie leki, czasem przeprowadza dializę - wyjaśnia Damian Parol.

Mianem detoksu zazwyczaj określa się niskokaloryczną dietę opartą na przykład na sokach owocowo-warzywnych, wodzie z cytryną czy określonych suplementach. Damian Parol podkreśla, że w ten sposób można jedynie doprowadzić do spadku masy ciała.

- Niektórzy ludzie dzięki temu się lepiej czują, ale nie mówimy tutaj o żadnym wypłukaniu toksyn. Nawet czasem jest wręcz odwrotnie, dlatego że w naszym ciele toksyny bardzo często magazynują się w tkance tłuszczowej, ponieważ tam się rozpuszczają, dlatego w momencie, kiedy wchodzimy na deficyt kaloryczny, w naszej diecie jest niewiele energii, to wtedy razem z tkanką tłuszczową te toksyny uwalniają się do krwi, więc w jakiś sposób w niewielkim stopniu jesteśmy podtruwani - podkreśla Damian Parol.

W opinii Damiana Parola rzekome przewlekłe zatrucie toksynami to problem stanowczo zbyt często podnoszony i u większości osób żaden detoks nie jest potrzebny. Z małymi dawkami szkodliwych substancji organizm poradzi sobie sam.

- Większość ludzi ma w swoim ciele pewną ilość toksyn, ale nie są to takie ilości, które wpływają jakkolwiek na zdrowie i zasadniczo po prostu nie należy się tym za bardzo przejmować. Należy się starać nie dostarczać zbyt dużo toksyn do swojego organizmu, np. poprzez zjedanie dużych ilości ryb, które mogą być skażone metylortęcią i innymi szkodliwymi substancjami. Ale nie należy tutaj popadać w skrajność, nie należy tutaj przesadzać ani kombinować, jak tu się odtruć – podkreśla Damian Parol.

Źródło: www.newseria.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/25233.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

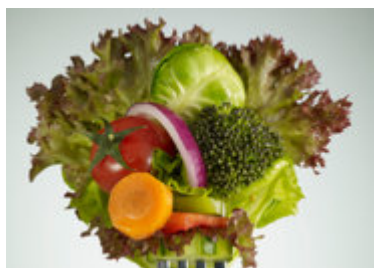
Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy