

**Najpopularniejsze zabiegi oczyszczające: Hydrokolonoskopia, Vitafon i Body Detox obiecują szybkie usunięcie toksyn z ciała. Czy metody te są skuteczne i warte uwagi?**

## **Zabieg oczyszczający: Hydrokolonoterapia, czyli płukanie jelita**

**Hydrokolonoterapię** wykonuje się za pomocą nowoczesnej aparatury. Zabieg polega na wypłukiwaniu z jelit przy użyciu ciepłej wody resztek pokarmowych i substancji toksycznych. Pozwala "sprzątać" całą okrężnicę długości blisko 2 m, w przeciwieństwie do lewatywy, która oczyszcza tylko 20-centymetrowy końcowy odcinek jelita. Usunięcie złożeń pokarmowych daje wrażenie lekkości, zmniejsza zaokrąglenia w okolicy brzucha (ale nie pomaga w odchudzaniu), krótkotrwale usuwa wzdęcia, poprawia samopoczucie. Na kilka dni przed zabiegiem trzeba stosować lekko strawną dietę. Po każdym płukaniu jelita konieczne jest przyjmowanie probiotyków, aby odbudować mikroflorę jelitową.

### **Jak wygląda zabieg?**

Zabieg wykonywany jest w pozycji leżącej. Do odbytu wsuwa się dwie miękkie plastikowe rurki (jednorazowego użytku). Przez jedną z nich powoli napływa do jelita wyjałowiona woda o temperaturze ciała pacjenta, która pobudza ruchy okrężnicy. Jednocześnie osoba wykonująca zabieg delikatnie masuje dół brzucha. Następnie woda zawierająca wypłukane resztki jest odprowadzana drugą rurką do urządzenia odpływowego.

**Czas:** Zabieg trwa 1-1,5 godziny, składa się z kilku płukań. Hydrokolonoterapię wykonuje się co parę dni przez miesiąc.

**Przeciwwskazania:** Krwawienia z przewodu pokarmowego, choroby zapalne jelit, pęknięcia i szczeliny odbytu w stanie ostrym, krwawiące hemoroidy, niedawne operacje jelit, ciąża, ostra niewydolność serca, wysokie nadciśnienie tętnicze, przepuklina brzuszna, niewydolność nerek, marskość wątroby, ostra anemia, nowotwór jelit.

**Opinia eksperta:** Skuteczność ogólnoustrojowa zabiegu hydrokolonoterapii w badaniach naukowych nie została potwierdzona. Jest wiele publikacji zwracających uwagę na zagrożenia, z jakimi wiąże się zabieg. Mogą to być zaburzenia elektrolitowe prowadzące do zaburzeń rytmu serca, parestezji (przeculicy), drżeń mięśniowych, zaburzenia motoryki przewodu pokarmowego oraz poważne uszkodzenia ściany jelita i perforacje wymagające resekcji jelita.

## Zabieg oczyszczający: Vitafon, czyli mikrowibracje

**Vitafon** to urządzenie wibroakustyczne stosowane m.in. w fizjoterapii, a także w leczeniu wielu chorób (m.in. cukrzyca, nadciśnienia tętniczego, niewydolności serca). Terapia wibroakustyczna Vitafonem polega na oddziaływaniu w miejscu zmian chorobowych drgań dźwiękowych (mikrowibracji) o zmiennej częstotliwości. W efekcie, w danym obszarze ciała poprawia się przepływ krwi i limfy. Dzięki temu zabiegi (nazywane fonowaniem) przyspieszają wydalanie zanieczyszczeń, procesy regeneracyjne, zmniejszają obrzęk, poprawiają pracę narządów wewnętrznych, zwiększają skuteczność farmakoterapii. Ponieważ zdrowieniu zwykle towarzyszy przyspieszenie metabolizmu i zwiększony poziom toksyn we krwi, terapię wibroakustyczną z założenia należy stosować także w obszarze nerek. Usprawnienie ich pracy sprzyja efektywnemu oczyszczaniu organizmu.

### Jak wygląda zabieg?

W zależności od obszaru poddawanego zabiegowi można siedzieć bądź leżeć. Na skórze umieszcza się słuchawki wibroakustyczne (wibrofony), które powinny dokładnie przylegać do ciała w danych miejscach. Po włączeniu aparatu drgania membran wibrofonów przenoszone są na tkanki organizmu i przenikają na głębokość ok. 7 cm. Zmiana częstotliwości drgań odbywa się automatycznie, zgodnie z zaprogramowaniem urządzenia.

**Czas:** Zabiegi należy stopniowo wydłużać – od kilku minut do godziny (w ciągu doby nie więcej niż 3 godziny) i powtarzać 3 razy dziennie. Zabieg można wykonywać przed snem albo w niedługim czasie po przyjęciu leków. Działanie utrzymuje się 4-6 godzin. Typowa kuracja trwa 2 tygodnie. Przy przewlekłych schorzeniach poprawa stanu zdrowia następuje po 3-4 miesiącach.

**Przeciwwskazania:** Urządzenia nie wolno używać w obszarach zakrzepowego zapalenia żył, przy zdiagnozowanej miażdżycy, wszczepionych stymulatorach, nowotworach złośliwych, ponadto w ciąży, przy ostrych chorobach zakaźnych, w przypadku gorączki.

**Opinia eksperta:** Mikrowibracje tkanek są stale obecne w organizmie, pojawiają się dzięki pracy serca, mięśni, oddziaływaniu otoczenia. W przypadku zmęczenia, przeciążenia i urazów mogą one ulec pewnemu osłabieniu, co prowadzi do spowolnienia reakcji immunologicznych, zastoju płynu limfatycznego i zastoju żylnego w organizmie. Obecnie prowadzonych jest wiele badań, których celem jest określenie skuteczności tej metody i jej zastosowania głównie w rehabilitacji leczniczej, leczeniu schorzeń dróg oddechowych i układu moczowo-płciowego.

## Zabieg oczyszczający: Body Detox, czyli moczenie nóg

To zabieg **jonowej detoksykacji** wykonywany przy użyciu specjalnego urządzenia (jest nim wanienska do stóp) wytwarzającego odpowiednio zmodulowany prąd o zmiennej biegunowości, który powoduje jonizację wody. Zjonizowana woda uaktywnia naturalne funkcje wydalania, przez co komórki zaczynają intensywnie wydzielać do krwi szkodliwe substancje, które następnie są usuwane przez pory w skórze stóp do wody. Pozbywanie się toksyn z ciała trwa jeszcze jakiś czas po wykonaniu serii zabiegów. W efekcie zabiegi mają wzmacnić system odpornościowy, wspomagać odchudzanie i zwalczanie różnych chorób, m.in. alergii, reumatyzmu, poprawić wygląd skóry.

### Jak wygląda zabieg?

Wystarczy zanurzyć stopy w wodzie i włączyć urządzenie. Zmiana zabarwienia wody świadczy o tym, z czego lub jaki narząd został oczyszczony. I tak np. kolor czarny informuje o usunięciu z organizmu metali ciężkich, brązowy – nikotyny, ciemnozielony wskazuje na oczyszczenie pęcherzyka żółciowego, pomarańczowy – stawów, żółtozielony – nerek, pęcherza moczowego, narządów rodnych, prostaty.

**Czas:** Zabieg trwa 30 minut. Cała seria obejmuje 5-10 zabiegów wykonywanych w odstępach kilkudniowych.

**Przeciwwskazania:** Wszczepiony rozrusznik serca, tętniaki, choroby serca, epilepsja, ciąża, cukrzyca, nowotwory.

**Opinia eksperta:** Teoria przywracania równowagi organizmu poprzez przywracanie zaburzonego potencjału jonowego komórek to czysta magia. Różnica potencjałów to istota działania komórek nerwowych, mięśniowych i moczenie nóg nie wpływa na ich funkcję. Końcowe metabolity białek, tłuszczów, minerałów, witamin, zwane potocznie toksynami, wydalone są przez skórę, wraz moczem, kałem, oddechem. Cząsteczki rozpuszczające się w wodzie eliminowane są przez układ moczowy i skórę, a te rozpuszczalne w tłuszczach przez przewód pokarmowy. W badaniach wody użytej do zabiegu Body Detox nie potwierdzono obecności ani kreatyniny, ani mocznika, ani metali ciężkich, czyli obietnice producenta są bez pokrycia.

[http://www.poradnikzdrowie.pl/uroda/zabiegi-profesjonalne/3-modne-zabiegi-oczyszczajace-organizm-z-toksyn-czy-sa-skuteczne\\_40011.html](http://www.poradnikzdrowie.pl/uroda/zabiegi-profesjonalne/3-modne-zabiegi-oczyszczajace-organizm-z-toksyn-czy-sa-skuteczne_40011.html)