

Rezultati in dokazi o učinkovitosti vodenega programa zdravja Donat Detox.

O VODENEM PROGRAMU ZDRAVJA DONAT DETOX

Voden program zdravja Donat Detox ni nepremišljena, hitra in instantna dieta, ki vključuje draga prehranska dopolnila in živila, ki jih je težko dobiti v trgovinah. **Pravilno razstrupljanje vključuje predvsem uživanje naravnih, zdravih živil, ki pripomorejo k izboljšanju zdravja in pomagajo očistiti telo nakopičenih škodljivih snovi.** Z vsakodnevnim jutranjim pitjem naravnih sokov ali smoothiejev in ustreznim izborom živil čez dan telesu zagotovimo veliko vitaminov, mineralov in antioksidantov ter ga razbremenimo⁽²⁾.

Voden program zdravja Donat Detox traja 21 dni, njegov dolgoročni cilj je izboljšati prehranjevalne navade in življenjski slog.

NAMEN RAZISKAVE

Razstrupljanje, torej čiščenje telesa, je predmet nasprotujočih si razprav v znanstvenih krogih, saj ni nedvoumnih dokazov, ki bi podpirali razstrupljevalne diete. Zdrav organizem ima naravne obrambne mehanizme predstrupi, a sodoben življenjski ritem predstavlja veliko obremenitev za telo. Na zdravje vpliva veliko dejavnikov, prehrana pa je dejavnik, na katerega lahko vplivamo in ga spreminjamo. Zato so nutricionisti, zdravniki in kineziologi zasnovali 21-dnevni voden program zdravja Donat Detox,

ki vključuje celovit pristop – spremembo prehranjevalnih navad in telesno dejavnost. **Poleg zdrave prehrane program vključuje tudi pitje naravne mineralne vode Donat, ki klinično dokazano spodbuja prebavo⁽¹⁾.** Da bi dokazali učinkovitost programa Donat Detox, je bila izvedena **prospektivna, intervencijska raziskava na 100 udeležencih.**

OSNOVNA PRAVILA VODENEGA PROGRAMA ZDRAVJA DONAT DETOX:

- Sledite načelom programa po priročniku Donat Detox in uživajte 5 obrokov dnevno.
- Donat pijte vsak dan skladno s priporočili v priročniku.
- Upošteвайте 12-urno prekinitev uživanja hrane v času med večerjo in zajtrkom.
- Vsak dan popijte skodelico zelenega čaja ali čaja iz koprive.
- Začnite z lahko telesno aktivnostjo – hoja, kolesarjenje, joga.
- Upošteвайте recepte v priročniku in sledite smernicam pri izbiri obrokov.
- Povečajte vnos vode.



Donat

CILJI RAZISKAVE

- 1 Glavni cilj raziskave je bil **dokazati in potrditi učinkovitost vodenega programa zdravja Donat Detox.**
- 2 Drugi cilji so bili ugotoviti:
 - spremembe v antropometričnih meritvah,
 - spremembe v telesni sestavi,
 - spremembe krvnih parametrov.

HIPOTEZE

- 1 Voden program zdravja Donat Detox pomaga uravnnavati telesno težo.
- 2 Voden program zdravja Donat Detox pozitivno vpliva na vrednosti laboratorijskih parametrov (glukoza, holesterol, trigliceridi in jetrni encimi) in na vrednosti telesnih parametrov (telesna masa, telesna maščoba, površina visceralnega maščevja).

IZKLJUČITVENI KRITERIJI

- Nosečnost in dojenje,
- osebe z resnejšimi zdravstvenimi težavami: sladkorni bolniki, bolniki s hipoglikemijo, osebe z zmanjšano funkcijo ščitnice, bolniki z rakom,
- osebe, ki okrevajo po operaciji,
- podhranjene osebe,
- osebe, ki jemljejo zdravila za uravnavanje krvnega tlaka, antikoagulantne, zdravila za srce in podobno.

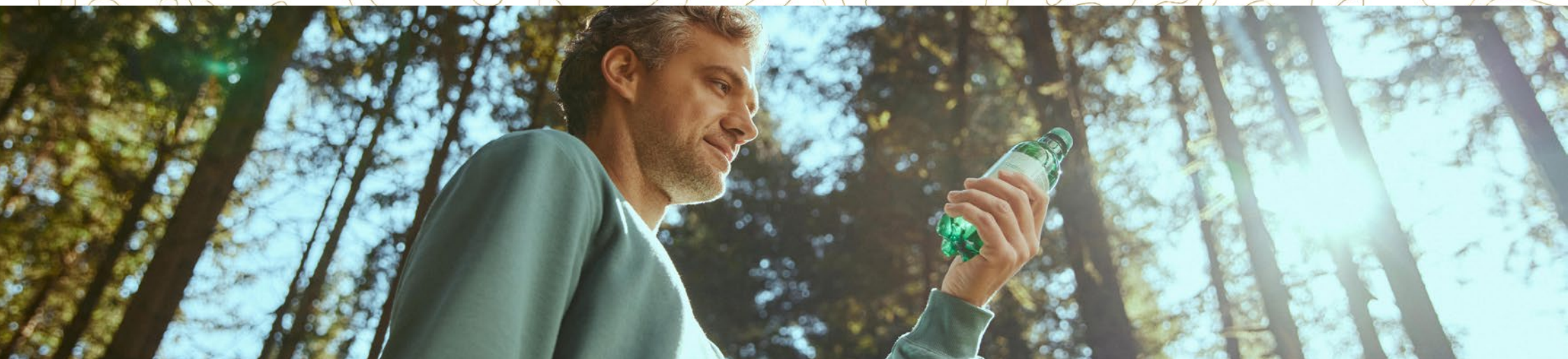
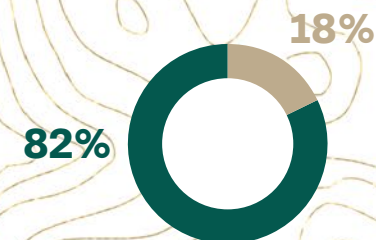
METODE

- 1 **Določanje hematoloških in biokemičnih parametrov:** KKS, jetrni encimi (AST, ALT, GGT, AF), železo, UIBC, TIBC, trigliceridi, holesterol, glukoza
Odvzem krvi za ugotavljanje hematoloških in biokemičnih parametrov je bil opravljen dvakrat: pred začetkom programa in po 21 dneh.
- 2 **Vzorčenje urina: urinski sediment in pH**
Vzorčenje urina je bilo opravljeno dvakrat: pred začetkom programa in po 21 dneh. Analizirani so bili metilketoni.
- 3 **Merjenje telesne sestave »IN BODY«:**
 - telesna masa (kg),
 - skeletna mišična masa (kg),
 - masa telesne maščobe (kg),
 - indeks telesne mase (kg/m²),
 - površina visceralne maščobe (cm²).Določitev telesne sestave »IN BODY« je bila opravljena dvakrat: pred začetkom programa in po 21 dneh.

UDELEŽENCI

V raziskavi je sodelovalo 100 oseb, starejših od 18 let, ki so podpisale informirano soglasje.

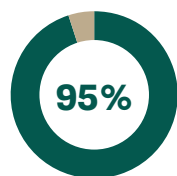
Med udeleženci je bilo 18 % moških in 82 % žensk, starih od 18 do 70 let.



NAJPOMEMBNEJŠI REZULTATI:

Statistično pomembno zmanjšanje vrednosti $p < 0,001$

TELESNA MASA



95 % udeležencev je zmanjšalo telesno maso.

Povprečna izguba telesne mase.



3,38 kg



2,63 kg

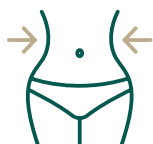


7,1 kg

Rekord

MASA TELESNE MAŠČOBE

Povprečno zmanjšanje mase telesne maščobe.



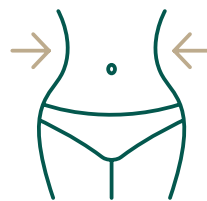
2,28 kg



Rekord

POVRŠINA VISCERALNE MAŠČOBE

Povprečno zmanjšanje površine.



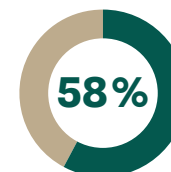
11,32 cm²

Visceralno maščevje kaže »notranjo« debelost. Gre za maščevje globoko v trebušni votlini pod mišično plastjo, ki obdaja jetra, ledvice, srce in vranico.

HOLESTEROL & TRIGLICERIDI

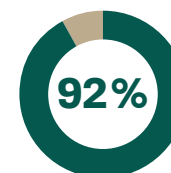
HOLESTEROL

57 % udeležencev je imelo pred začetkom programa vrednosti holesterola $> 5,0$.



Pri 58 % udeležencev so bile vrednosti holesterola znotraj referenčnih vrednosti.

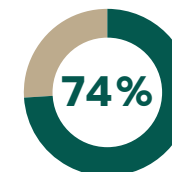
33 % udeležencev je imelo ob koncu programa vrednost holesterola pod zgornjo mejo.



92 % udeležencev je imelo ob koncu programa znižane vrednosti holesterola.

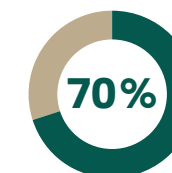
TRIGLICERIDI

19 % udeležencev je imelo pred začetkom programa vrednosti trigliceridov $> ali = 1,7$ mmol/l.



Pri 74 % udeležencev so bile vrednosti trigliceridov znotraj referenčnih vrednosti.

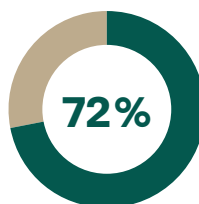
14 % udeležencev je imelo ob koncu programa vrednost trigliceridov pod 1,7 mmol/l.



70 % udeležencev je imelo znižane vrednosti trigliceridov.

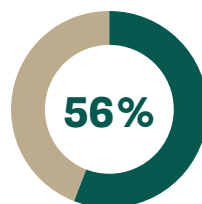
GLUKOZA V SERUMU

Pri 72 % udeležencev so se vrednosti glukoze znižale.



9 udeležencev je imelo pred začetkom programa vrednosti glukoze $> ali = 6$ mmol/l.

Pri 56 % udeležencev so se vrednosti glukoze znižale na normalno raven.



5 udeležencev je imelo ob koncu programa vrednosti glukoze pod 6 mmol/l.



Povprečno znižanje vrednosti glukoze.



ZAKLJUČKI

Rezultati so potrdili učinkovitost vodnega programa zdravja Donat Detox. Pomembno je poudariti, da je pravo razstrupljanje pravzaprav pravilno zasnovana naravna prehrana, ki izboljša telesne funkcije, krepi organizem ter mu povrne vitalnost in energijo. **Na podlagi dobljenih rezultatov lahko sklepamo, da je prišlo do statistično pomembnega zmanjšanja vrednosti telesne teže, glukoze, trigliceridov, holesterola, ALT, GGT in mase maščobnega tkiva, površine visceralnega maščevja, odstotka telesne maščobe in indeksa telesne mase.**

Nekatere študije^(3, 4) so pokazale, da lahko nizke koncentracije magnezija v krvi privedejo do inzulinske rezistence in razvoja sladkorne bolezni tipa 2. Poleg tega peroralna uporaba magnezija v prehrani klinično dokazano vpliva na glikemično stanje pri bolnikih s sladkorno boleznijo.

Rezultati te raziskave kažejo, da vsakodnevno uživanje naravne mineralne vode Donat ob uravnoteženi prehrani pozitivno vpliva na raven glukoze v krvi. Raziskave so tudi pokazale, da magnezij v telesu tvori komplekse, ki lahko vplivajo na zmanjšanje absorpcije maščob⁽⁵⁾ in znižajo raven alanin aminotransferaze — ALT⁽⁶⁾. Pri udeležencih raziskave so se vrednosti ALT statistično pomembno znižale. Vrednosti metilketonov v urinu so se statistično značilno povečale, kar je bilo pričakovano zaradi izgube telesne mase in intenzivnejše telesne dejavnosti. Pri vseh udeležencih s povišanimi vrednostmi metilketonov so bile vrednosti glukoze v serumu normalne. V vrednostih skeletne mišične mase ni bilo pomembnih razlik, kar kaže na ohranjanje mišic in izgubo telesne mase na račun maščevja.

PROTOKOL RAZISKAVE JE POTRDILA KOMISIJA REPUBLIKE SLOVENIJE ZA MEDICINSKO ETIKO PRI MINISTRSTVU ZA ZDRAVJE REPUBLIKE SLOVENIJE.

AVTORICI:

Mr. sc. KRISTINA ARALICA TUŠAK
nutricionistka
Atlantic grupa d.d.
PP Donat
kristina.aralica@atlanticgrupa.com

mag. IRENA BAJC, dr. med.
Medical center Rogaška
Zdraviliški trg 9
3250 Rogaška Slatina, Slovenija
irena.bajc@rogaska-medical.com

LITERATURA

1. Bothe G, Coh A, Auinger A. *Efficacy and safety of a natural mineral water rich in magnesium and sulphate for bowel function: a double blind, randomized, placebo controlled study.* *European Journal of Nutrition*; [link.springer.com/article/10.1007/s00394-015-1094-8](https://doi.org/10.1007/s00394-015-1094-8)
2. Aralica Tušak K. *Detox priročnik.* donat.com/sl/detox
3. Reis MA, Reyes FG, Saad MJ, Velloso LA. *Magnesium deficiency modulates the insulin signaling pathway in liver but not muscle of rats.* *J Nutr* 2000; 130: 133-138.
4. Rodriguez-Moran M, Guerrero-Romero F. *Oral magnesium supplementation improves insulin sensitivity and metabolic control in type 2 diabetic subjects: a randomized double-blind controlled trial.* *Diabetes Care* 2003;26:1147-1152.
5. Jee SH, Miller ER, Guallar E, Singh VK, Appel LJ, J Klag M. *The effect of magnesium supplementation on blood pressure: a meta-analysis of randomized clinical trials.* *Am J Hypertens* 2002;15 (8): 691-696
6. Rodriguez-Hernandez H, Cervantes-Huerta M, Rodriguez-Moran M, Guerrero-Romero F. *Oral magnesium supplementation decreases alanine aminotransferase levels in obese women.* *Magnesium Res* 2010; 23: 90-96.