

13. Не покупайте продукты для «детокса», «очищения кишечника», ферментные продукты, щелочную воду и тому подобное

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность C · исходная версия

для денег

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. Индустрия «детокса» огромна, но клинических доказательств в её поддержку очень мало. И никто не проводил серьёзных испытаний детокс-диет, которые продаются на рынке. Исследователи проверили, связаны ли кислотность и щёлочность питания, а также щелочная вода с раком. Нашлось только 1 исследование, подходящее по критериям, и связи оно не показало.

Затраты

Исходная версия. От нескольких сотен до нескольких тысяч юаней. А «детокс» через голодание может ещё и снизить сахар в крови и привести к нехватке питательных веществ.

Цена в России (ориентир)

щелочная питьевая вода: примеры: Сестрица «Щелочная» и ProLife, бутылка 1,5 л стоит от 62 до 169 ₽. Два примера бутылок одинакового объёма; диапазон примеров, не средняя цена рынка. Маркетинговые лечебные заявления продавцов не используются. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. Вывод обзора клинических доказательств в поддержку детокс-диет: «Несмотря на бурное развитие индустрии детокса, клинических доказательств в поддержку этих диет очень мало». Кроме того,

«рандомизированных контролируемых испытаний коммерческих детокс-диет не проводилось». Другой систематический обзор специально проверял, связаны ли кислотность и щёлочность питания, а также щелочная вода с раком: просмотрели 8278 публикаций, только 1 подошла для включения в обзор, и результаты тоже не показали связи. Авторы написали: «Продвигать среди населения щелочное питание и щелочную воду для профилактики или лечения рака необоснованно». Всё это кажется выгодным, потому что два исходных утверждения — «в организме есть токсины, которые нужно вывести» и «закисление организма вызывает рак» — звучат очень похоже на физиологию

Примечания

Исходная версия. Можно сказать только, что «нет доказательств в поддержку», поэтому оценка лишь С. Выводить отходы обмена веществ из организма — это и так работа печени и почек. Если эти два органа не больны, никакой дополнительный «детокс» не нужен

Источники

Исходная версия — источники

1. Klein AV, Kiat H (2015). Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence. J Hum Nutr Diet. doi.org/10.1111/jhn.12286
2. Fenton TR, Huang T (2016). Systematic review of the association between dietary acid load, alkaline water and cancer. BMJ Open. doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010438

Россия — источники цен

1. voda-sestrica.ru — щелочная питьевая вода: 62 ₽. Проверено 06.10.2026. voda-sestrica.ru/yoshkar-ola/shop/product/526_shhelochnaya_1.5l
2. Цены в России: minervoda.ru — щелочная питьевая вода: 169 ₽. Проверено 06.10.2026. minervoda.ru/product/prolife-voda-1-5-litra-bez-gaza