



# Ontgiften

Via onze voeding, lucht en huid krijgen we veel toxische stoffen binnen. Door middel van een ontgiftings- of detoxkuur kan ons lichaam zich ontdoen van deze gifstoffen. Veel mensen voelen zich tijdens of na een detoxkuur helderder en vitaler.

## Lever

Het proces van ontgiften wordt door ongeveer vijf of zes organen uitgevoerd. Hiervan neemt de lever het grootste deel voor zijn rekening. In een reinigingskuur wordt daarom vaak de lever aangezet tot ontgiften. Vergeet je echter de andere organen (o.a. darmen en nieren), dan kan stuwning of ophoping ontstaan. En juist deze ophoping van afvalstoffen kan klachten veroorzaken. Afvalstoffen worden grotendeels opgeslagen in vetweefsel. Als je gaat afvallen, komen deze afvalstoffen vrij en moet je dus alle ontgiftingsorganen ondersteunen. Gebruik bijvoorbeeld mariadistel voor het ondersteunen van de lever, drink veel water om de darmen te ondersteunen zich te ontlasten en neem wisseldouches om de doorbloeding van de huid te stimuleren.



## Uit balans

Je kunt het detoxen echter ook overdrijven. Met name makkelijk te kopen en te gebruiken middelen als laxeermiddelen of detoxdrankjes zorgen voor een eenzijdige ontgifting. En als je te lang doorgaat met een detoxkuur dan brengt dit het lichaam juist uit balans.



Wees bijvoorbeeld voorzichtig met het gebruik van chlorella. Deze supergezonde zoetwateralg heeft een positieve werking op het



ontgiftingsproces. Chorella is te koop in de vorm van poeders en pillen en is makkelijk in gebruik. Hierdoor zou je de verleiding kunnen hebben om er veel van te gebruiken: een schepje in je smoothie, een pilletje bij de maaltijd... Maar zonder ondersteuning van de andere ontgiftingsprocessen zet je als het ware de lopende band harder maar zorgt niet voor voldoende afvoermogelijkheden. Er ontstaat stuwning van afvalstoffen. De afvalstoffen 'vallen naast de band', ze verlaten het lichaam niet, maar komen in andere weefsels terecht waar ze juist klachten kunnen veroorzaken.



### Voldoende water doet wonderen

Water is een soort wondermiddel. Pijn in je rug, pijn in het hoofd? Neem eerst een glas water en er is een grote kans dat de klacht al deels verdwijnt. De gemiddelde hoeveelheid water die we per dag nodig hebben is - afhankelijk van je gewicht en de omstandigheden circa anderhalf tot drie liter. Een deel van dit water kunnen we halen uit vochtrijke producten als groenten en fruit. Neem je veel meer dan deze aanbevolen hoeveelheid onder het mom van 'veel water is gezond' dan kan water ook fataal worden. Er zijn meerdere voorbeelden van waterintoxicatie bekend. Er ontstaat een disbalans tussen de vochtthuishouding en de electrolyten. Bij een teveel aan water raakt de natrium-kalium-balans verstoord, wat ernstige gevolgen kan hebben.

### Conclusie

Ontgiften is nodig, maar langdurig of te rigoureuus ontgiften is niet aan te raden. Gebalanceerd detoxen doe je onder begeleiding van een deskundige arts, therapeut of detox-coach.