

AFSCHIED VAN SCHADELIJKE TOXINEN

Het laatste decennia is het gifgehalte in het menselijk lichaam door een verhoogde blootstelling aan toxinen uit voeding, medicijnen, alcohol, cosmetica, schoonmaakmiddelen en luchtvervuiling sterk toegenomen. Het betreft vaak chemicaliën die niet in het lichaam van onze grootouders voorkwamen.

Zelfreinigend vermogen

Hoewel het lichaam een zeer hoog zelfreinigend vermogen heeft, ontstaat er klachten of ziekte als de toxinen te lang en te hoog oplopen. Deze reactie is eigenlijk primair bedoeld als signaal om het lichaam van de toxinen te ontdoen.

In- en externe toxinebelasting

Naast externe toxinen (exogene toxinen) hebben we te maken met interne toxinen (endogene toxinen) die ontstaan door oxidatieve stress in het lichaam of door overmatig en/of verkeerd eten en drinken. Ontstekingshaarden in het lichaam kunnen ook toxische stoffen produceren. Hierdoor worden de reinigungsorganen, zoals lever en lymfe en de uitscheidingsorganen (darmen, longen, huid en nieren) overbelast. Deze kunnen de toxinen niet meer verwijderen en de toxinen gaan zich vastzetten. De klachten verergeren en de toxinen nemen toe naarmate de tijd waarmee het lichaam eraan is blootgesteld, verstrijkt.

Ontgiftingsmethoden zijn er sinds oudsher

Hippocrates ontwikkelde humoraalpathologie (humoren = lichaamsvocht, pathologie = ziekteleer). Zijn concept en filosofie binnen de natuurgeneeskunde ging ervan uit dat de gezondheid van de mens in eerste instantie afhankelijk is van lichaamsvocht, waarvan een goede samenstellingen zuiverheid een goede gezondheid moest garanderen. De Duitse arts Dr. Reckeweg ontwikkelde de zogenaamde homotoxoseleer (leer van de zelfvergiftiging). Deze ziet ziekelijke processen in het lichaam als een strijd van de afweersystemen tegen de vergiftigde stoffen en slakken (afvalstoffen van de stofwisseling). Volgens zijn theorie is ziekte een reactie van het lichaam om zich van schadelijke stoffen te ontdoen. Dr. Reckeweg definieerde in zijn homotoxoseleer zes zelfvergiftigingsfasen, van licht verontreinigd tot zwaar vervuild. Bij de eerste drie fasen zijn het bloed en lichaamsvocht verontreinigd. Bij de laatste drie fasen zijn de gifstoffen vanuit het bloed en lichaamsvocht de cellen binnengedrongen, iedere fase vergt een andere therapeutische benadering.

1. De uitscheidingsfase

In deze fase ontgift het lichaam zelf door de reinigungs- en uitscheidingsorganen en veiligheidskleppen maximaal te laten functioneren. Dit uit zich in verkoudheidsaandoeningen, niezen, zweten, slijmafscheiding uit neus, mond en keel, overmatig en dik traanvocht, braken, vaginale afscheiding, heftige en klonterige menstruatie, onfris adem en/of lichaamsgeur, puistjes, oorsmeer, overmatige huidtalg, etc. Hiermee worden gifstoffen, virussen en bacteriën uitgespoeld. De afvoer van (emotioneel) gif kan zich uiten in lichtgeraaktheid en irritatie. De meeste reiniging gebeurt 's nachts. Wanneer men 's ochtends moe opstaat, duidt dit vaak op een verontreiniging. Deze fase kan zich ook uiten in gebrek aan eetlust, waardoor het lichaam probeert te voorkomen dat er nog meer toxinen door vertering en stofwisseling ontstaan.

2. De ontstekingsfase

Wanneer de uitscheidingsorganen en uitscheidingsorganen niet in staat zijn om voldoende afvalstoffen te verwijderen, probeert het lichaam ze te verwijderen met lokale ontstekingen zoals artritis, bronchitis en colitis. Bacteriële en virale ontstekingen ontstaan vooral op zwakke plekken van het lichaam waar de meeste afvalstoffen liggen opgeslagen (de bacterie of virus is dus niet de oorzaak, maar de aanleiding voor een ontsteking). De slakken en gifstoffen worden hierdoor onschadelijk gemaakt en naar buiten afgevoerd. Dit uit zich in de vorm van slijm, afscheidingen, abscessen, bindweefselontstekingen, angina, huiduitslag of eczeem. Dit veroorzaakt verschijnselen zoals moeheid, hoofdpijn, spierpijn en sufheid. Het immuunsysteem reageert dan door grote hoeveelheden witte bloedlichaampjes te sturen, de bloedvaten te verwijden en antistoffen aan te maken. Koorts ontstaat als een uiting van grote vitale kracht die niet onderdrukt, maar ondersteund dient te worden zodat het zich niet in fase 3 gaat uiten. Op het psychisch vlak uit de

reactiefase zich in woedeaanvallen, huilbuien en conflicten opzoeken met de omgeving.

3. De neerslag- of verslakkingsfase

Wanneer het lichaam niet langer toxische stoffen kan uitscheiden, slaat het de afvalstoffen op in de minder belangrijke vet- en bindweefsels en in de onderhuidse celweefsels. Ze nestelen in de ruimten tussen de cellen, het intercellulaire weefsel, dat belangrijk is voor het transport van voedingsstoffen en zuurstof van het bloed naar de cellen en van verbrandingsresten van de cellen terug naar het bloed. Het bindweefsel heeft als opslagweefsel een belangrijke filterfunctie. Alle stoffen die vanuit het bloed naar de orgaanellen gaan, passeren eerst het bindweefsel. Als dit proces van verslaking doorgaat, zullen ook andere weefsels verslakken, zoals de (slag) aderwanden, gewrichten, wervels, hartsier, zenuwen en zintuigen. Tenslotte worden er afvalstoffen opgeslagen in het intercellulaire weefsel van de organen met een aangeboren of verworven zwakte. Wanneer deze verslaking niet zou plaats vinden, kunnen organen overbelast raken. Uitingen van de neerslagfase zijn poliepen, maagdarmswieren, astma, levervlekken, huidontstekingen, verhardingen (zoals nierstenen), oedeem, verhardingen in het spierweefsel, reuma, chronische gewrichtsontsteking, aderverkalking, klierzwellingen en hoge bloeddruk. Op emotioneel niveau uit deze fase zich in het niet meer durven reageren op indrukken, het oppotten van gevoelens en een gevoel van onbevredigdheid. Aangezien we aanvankelijk van het verslakkingsproces in ons lichaam niet veel merken, wordt dit ziektestadium ook wel de 'stille fase' genoemd.

4. De impregnering- of verzadigingsfase

In deze fase dringen de toxinen de celwand binnen en beschadigen de celstructuur. Als gevolg daarvan worden organen beschadigd. Zo ontstaan maagontstekingen, colitis, leverbeschadigingen, astmatische bronchitis, gezwollen lymfeklieren, kalkverarming in het beendergestel (osteomalacie), chronische slijmvliesontstekingen, astma, maag- en darmswieren, zenuwontstekingen, geheugenzwakte, epilepsie, multiple sclerose, atherosclerose, hartsierzwakte, vormen van bloedarmoede, leverfunctiestoornissen, galziekte, schildklierstoringen, chronische ontstekingen van de eierstokken, reumatoïde artritis, etc. Op psychisch niveau raakt men het contact met de oorspronkelijke behoeften kwijt en wordt men depressief of juist geleefd door de emoties. Voor het terugdringen van deze aandoeningen is ontgifting noodzakelijk. Dit terugdringen is echter nog moeilijker te realiseren dan in het humorale ziektestadium.

5. De degeneratiefase

In deze fase zijn de cellen gezwicht onder de druk van de voortdurende stroom van binnengedrongen gifstoffen. De schade van de afvalstoffen grijpt dermate diep in de orgaanstructuur dat ze onherstelbaar is geworden. Omdat veel gifstoffen de lever passeren, is dit orgaan in het bijzonder zeer kwetsbaar voor degeneratie. Aandoeningen die samenhangen met deze fase van vervuiling zijn levercirrose, verschrompelde nieren, open been, multiple sclerose, ziekte van Parkinson, verlammingen van organen, epilepsie, doofheid, blindheid, coördinatiestoornissen, verlaagde schildklierwerking, beroerte, volledige apathie, een onvermogen om gevoelsmatig te reageren en vereenzelviging met deze staat van zijn.

6. De ontwortelings- of neoplasmafase

Hier beschadigen de afvalstoffen de celkern en de chromosomen. De celdeling wordt verstoord en de cellen kunnen gaan woekeren. Er vinden in deze fase meestal geen uitscheidingsreacties plaats omdat de afvalstoffen zich in de celkern hebben genesteld. Op psychisch niveau kan deze fase zich uiten in angsten en fobieën, wanen of paranoïde gedrag.

Het gevoel jezelf kwijt te zijn

Het ontgiften van bloed en lichaamsvocht is gericht op het met behulp van natuurlijke maatregelen reinigen en gezond maken van het lichaamsvocht. Hierdoor komt een regeneratie van het gehele organisme tot stand en, waar dat maar even mogelijk is, de genezing van lichamelijke en psychische ziekten en klachten.

Wat kunnen we doen met detoxificatie?

Detoxificatie is het reinigen (losmaken) en afvoeren van gifstoffen uit het lichaam en het resetten van het lichaam om bouwstoffen uit voeding weer maximaal te kunnen opnemen. Hoe verder je in de fase van Reckeweg zit, hoe langer het duurt tot je weer terug bent bij fase 1 of liever nog fase 0. Het ontgiften werkt dan als het ware omgekeerd als bij het opbouwen van toxinen. Vergelijk het maar met een ui. Je pelt elke keer een laagje van de buitenkant af tot je bij de kern komt. Wanneer je in fase 4 t/m 6 beland bent, zal er meer tijd en een hardere aanpak nodig zijn om weer terug te keren naar een gezond lichaam. Uiteraard is het verstandig om de leefstijl en voeding te onderzoeken en aan te passen. In sommige gevallen is het zelfs raadzaam om een geneeskundig therapeut bezoeken voor ondersteuning.

Wat kan je vandaag nog zelf doen?

Je kunt vandaag nog beginnen met het verbeteren van de kwaliteit van het bloed en lichaamsvocht. Je kunt een eerste stap zetten door voeding te nuttigen die zo min mogelijk toxische stoffen bevat, bijv. biologisch (dynamische) voeding. Daarnaast kun je voedingsmiddelen gebruiken die gezond zijn voor de darmflora, zoals een probiotica, en tenslotte kun je de uitscheidings- en reinigingsorganen eenvoudig stimuleren en een handje helpen met een ondersteunend detoxprogramma.

Het volgen van een detoxprogramma is minder belastend dan dat men willicht denkt!

In 2017 heeft Laviesage nutricosmetics een nieuwe norm voor gezond en duurzaam ontgiften geïntroduceerd: het 11-daagse body & mind reset-programma 'Cleanse & Revitalise'. Dit programma is ontwikkeld door colon hydrotherapeut Jacqueline Rijks. Het is een, in de praktijk eenvoudig en succesvol thuis te volgen, mild detoxprogramma dat alles biedt om de gezondheid stap voor stap en binnen 11 dagen flink te verbeteren.

3 logische fasen naar ontgifting

De basis van het Cleanse & Revitalise programma is gezond en lekker eten, ondersteund met supplementen en nuttige tips, dagprogramma's en heerlijke recepten en is opgebouwd in 3 fasen:

Vorbereidingsfase (2 dagen)

De voorbereidingsfase zorgt ervoor dat je tijdens de cleansefase weinig hoofdpijn, duizeligheid en stemmingswisselingen ervaart.

Cleansefase (7 dagen)

De cleansefase stimuleert het ontgiften van de galblaas en lever, reinigt je nieren en je bloed en bevordert de doorbloeding en de lymfecirculatie. De supplementen en de afgestemde voeding maken afvalstoffen in de dunne en dikke darm los en voert deze af. De organen en weefsels worden tegen vrijkomende afvalstoffen beschermt door vitamine B, C en E, calcium, magnesium en zink zodat het lichaam de afvalstoffen efficiënt en snel kan afvoeren.

Opbouwfase (2 dagen)

De revitalisefase zorgt ervoor dat het lichaam weer wordt voorbereid op het opnemen van zwaardere voeding.

Het resultaat

Het programma geeft het lichaam een reset, waarna het de bouwstoffen uit de voeding weer goed en doeltreffend kan opnemen.

Het begin van een Healthy Lifestyle

Veel mensen ervaren het Cleanse & Revitalise programma als het begin van een nieuwe lifestyle. Dat komt doordat de recepten in het programma zowel gezond,

voedzaam als heel lekker is. Iedereen wil toch eigenlijk zelf het resultaat van een verbeterde voedingsopname, een optimale spijsvertering, een snellere vetverbranding, betere doorbloeding en een mooie, goed gehydrateerde en gezonde huid ervaren?

