

Samenvatting

In onze praktijk hebben we gezien dat gezondheid in belangrijke mate wordt bepaald door het vermogen van het lichaam om toxinen te elimineren. Detoxen is al eeuwenlang de basis van natuurgeneeskundige therapie. De kwaliteit van de uitscheidingsorganen bepaalt of de toxinen het lichaam verlaten. Daarbij worden drie stadia onderscheiden, analoog aan de eerste drie fasen van het Reckeweg-systeem. Tijdens het detoxen kan een genezings- of ziektecrisis ontstaan. Hoe adequater de therapeut de detoxprikkel aanpast aan deze reacties, des te makkelijker worden complicaties voorkomen. Dit is te zien aan een toename van vitaliteit en creativiteit van de patiënt. Zo wordt er gezondheidswinst behaald.

DE ENIGE MANIER OM
TOXINEN EFFECTIEF UIT
TE SCHEIDEN IS VIA DE ZES
UITSCHIEDINGSORGANEN.





Selma Bijl heeft een praktijk natuurgeneeskunde. Ze studeerde af als kinder- & jeugdpsycholoog, is docent bachbloesem, stagebegeleider bij de NAVN te Zaltbommel en ze verzorgt lessen kruidenleer bij de Kraaybeekerhof Academie. Ze spant zich in om het natuurgeneeskundig gedachtegoed door te geven.



Renée Koenders, MSc in Herbal Medicine heeft sinds 1990 een praktijk in natuurgeneeskunde, fytotherapie, klassiek homeopathie en acupunctuur. Vanaf 1992 is zij docent fytotherapie. Zij heeft een methode voor het onderwijs in de fytotherapie ontwikkeld, zie www.4natuurkwaliteiten.nl.

Detoxificatie vanuit natuurgeneeskundig perspectief

Detoxen doet men zeker niet alleen om wat kilo's kwijt te raken, maar ook ter bevordering van de gezondheid, bijvoorbeeld met een voorjaarsreinigingskuur. Soms ontstaan echter ernstige klachten tijdens en na een detox. Hoe bepaal je of iemand door detoxen werkelijk gezonder en vitaler wordt? In onze dertig jaar praktijkervaring zien we dat hiervoor de natuurgeneeskundige principes toegepast moeten worden.

De basisgedachte van de natuurgeneeskunde is dat ziekte ontstaat door dyscrasie. In de menselijke fysiologie worden allerlei chemische stoffen opgenomen, verwerkt en uitgescheiden. Indien dit proces niet optimaal verloopt, kunnen sommige concentraties te hoog worden. De Duitse natuurarts Reckeweg heeft de fysiologische gevolgen hiervan uitgebreid in kaart gebracht.^[1] Hij noemt dit proces auto-intoxicatie kortweg 'toxinen'. De gezonde fysiologische reactie op deze toxinen is excretie. En als dit niet mogelijk is, volgt depositie, wat allerlei klachten kan veroorzaken. Dit is bijvoorbeeld zichtbaar in het gezicht aan doffere ogen en een vale, dan wel een gele en/of glimmende tint. Andere signalen van depositie zijn onder meer een stinkende adem, huiduitslagen, vermoeidheid en een kort lontje.

Door uitscheiding van toxinen via de uitscheidingsorganen zullen de klachten verdwijnen. De enige manier om toxinen effectief uit te scheiden is via de zes uitscheidingsorganen (zie kader). Zonder toxinen is de voedingsbodem voor ziekte verdwenen, voel je je beter en ben je ook gezonder!

Het uitscheiden van toxinen volgens het systeem van Reckeweg (zie tabel op pag. 27) is de basis van elke reinigingskuur. Het huidige detoxen is hiervan afgeleid. Zonder het goed toepassen van de basiskennis kunnen er echter onverwachte reacties ontstaan. Deze reacties kunnen gezondheidsschade opleveren. Hoe dienen die reacties geïnterpreteerd te worden?

Reckeweg heeft zijn ziekteclassificatie gebaseerd op zes stadia waarbij toxinen het lichaam binnendringen met steeds ernstigere gevolgen voor de gezondheid. In de laatste drie stadia, de cellulaire fasen, zijn de toxinen de cellen binnengedrongen met als mogelijk gevolg virusinfecties,

Afvoerwegen van toxinen

Alleen toxinen die zich in het bloed bevinden, kunnen uit het lichaam worden afgevoerd via de uitscheidingsorganen.^[2]

- de spijsvertering: secreties van het spijsverteringskanaal, ontlasting, darmgassen
- de luchtwegen: secreties van de longen, het keel-, neus-, oor- en ooggebied, de ademhaling, tranen, oorsmeer, neusslijm
- de urinewegen: urine
- de huid: talg, zweet
- de geslachtsorganen: menstratiebloed, vaginaal vocht en sperma

Het lymfevatenstelsel heeft geen eigen afvoerkanaal; toxinen worden afgevoerd via het bloed.

laaggradige ontstekingen, auto-immuunziekten en kanker. Deze toxische belastingen zijn een indicatie om een detoxkuur te doen. Het dilemma is echter dat juist mensen met zo'n belasting zwakke uitscheidingsorganen en onvoldoende vitaliteit hebben, anders hadden ze de toxinen niet opgeslagen.

In de eerste drie stadia, de humorale fasen, waarbij symptomen optreden zoals extra uitscheidingen, ontstekingen en beginnend overgewicht, bevinden de toxinen zich nog in het bloed, het lymfe- en het basisbioregulatiesysteem (BBRS). Alleen toxinen die zich in het bloed bevinden, kunnen uit het lichaam worden afgevoerd via de uitscheidingsorganen (zie kader) door bijvoorbeeld meer ontlasting, meer urine, meer transpiratie, meer menstratiebloed.

Het op deze manier uitscheiden van toxinen is stadium 1 en komt overeen met fase 1, de excretiefase van >

Alleen toxinen die zich in het bloed bevinden, kunnen uit het lichaam worden afgevoerd.

	Ziekte →	Ziekte →	Ziekte →	Ziekte →	Ziekte →	Ziekte →	Ziekte →
	← Gezondheid	← Gezondheid	← Gezondheid	← Gezondheid	← Gezondheid	← Gezondheid	← Gezondheid
	Humoraal				Cellulair		
Reckeweg	Fase 1	Fase 2	Fase 3	Overgangsfase	Fase 4	Fase 5	Fase 6
	Uitscheidingsfase	Reactiefase	Depositiefase	Biologische	Impregnatiefase	Degeneratiefase	Neoplasmafase
Kenmerk	Uitscheidingen	Ontstekingen	Opslag	Scheidslijn	Cel binnendringen	Laaggradige ontstekingen	Woekeringen
Reinigen	Stadium 1	Stadium 2	Stadium 3		Pas later mogelijk	Pas later mogelijk	Pas later mogelijk
	Meer en dunne uitscheidingen	'Viezer' uitscheidingen	Etsende uitscheidingen		Naar humoraal	Naar humoraal	Naar humoraal
Advies	Zelfstandig, mits...	...therapeut te bereiken	Constante begeleiding		Constante begeleiding	Constante begeleiding	Constante begeleiding

TABEL. Fasen van Reckeweg en stadia van uitscheiding

Reckeweg. Alleen wanneer deze uitscheiding effectief plaatsvindt, wordt het bloed gereinigd. Daarna kunnen toxinen uit diepere lagen via de lymfe en het BBRs in het bloed komen en afgevoerd worden. Reinigen van bijvoorbeeld vetweefsel lukt pas als 'het afvoerputje' niet meer verstopt is.

Stadium 1 verloopt meestal rustig en kan door een gezond persoon veilig zelfstandig aangepakt worden. Bij een goede vitaliteit en een stevige prikkel kan dit stadium wel leiden tot een overmaat aan uitscheidingen zoals overgeven of het gevoel van leeglopen. In de praktijk hebben we iemand drie emmers vol snot en slijm zien uitscheiden. In de natuurgeneeskunde wordt dit een genezingscrisis genoemd. Het is een goed teken als zo iemand zich hier wel bij voelt of zelfs een gevoel van opluchting ervaart.

Een onervaren persoon kan hier echter van schrikken en uit angst de uitscheidingen gaan onderdrukken. Dit werkt het principe van detox tegen en kost vitaliteit. Dan is ondersteuning van een therapeut nodig die de basisprincipes uitlegt.



Naast stadium 1 zijn er minder wenselijke stadia van reiniging tijdens een detoxkuur. Deze stadia zijn analoog aan de hogere fasen van Reckeweg. Stadium 2 komt overeen met fase 2, de ontstekingsfase van Reckeweg. Er ontstaan ontstekingen en de uitscheidingen kunnen zich concentreren. Deze uitscheidingen zijn 'viezer'; ze stinken meer en kunnen ook een andere kleur of consistentie dan normaal hebben. Voorbeelden hiervan zijn: pus en diarree, stinkende adem, stinkende ontlasting en urine, stinkende transpiratie die gele vlekken geeft.

Stadium 2 is een heftige uitscheidingsreactie. Bij een goede vitaliteit kan dit gepaard gaan met kortdurende hoge koorts, ontstekingsverschijnselen of andere hittesymptomen. De essentie is dat het kortdurend is, de betrokkene het goed aankan en zich sterk voelt. Voor onervaren mensen is deze reactie vaak te heftig, daarom zullen ze dit willen onderdrukken of voortijdig stoppen met de detox. Uitscheidingen onderdrukken kan gezondheidsschade opleveren. Juist nu zal een therapeut moeten uitleggen dat dit een genezingscrisis is en dat de vitaliteit het aankan. Door bijvoorbeeld klysmas en hydrotherapie zal de uitscheiding van toxinen worden gestimuleerd en de heftigheid ervan afnemen.

Het risico bij stadium 2 is dat de uitscheidingen kunnen indrogen. Iemand komt dan in fase 3, de depositiefase van Reckeweg. Nu blijven de toxinen in het bloed tot ze elders neerslaan. Als de toxinen in het bloed circuleren, voelt zo iemand zich zwakker worden en heeft die geen fut meer. Je ziet klachten als bijvoorbeeld hoofdpijn, griepig gevoel, chagrijnigheid en terugtrekken. Dit noemen we een ziektecrisis. Een leek denkt vaak dat het eerst erger moet worden voordat het beter gaat. Dit is onjuist want zonder uitscheiding van toxinen is er geen detox en word je ongezonder! Tijdens een ziektecrisis moet de therapeut direct uitscheidingen van stadium 1 stimuleren. Ook al heeft de betrokkene daar meestal geen zin in. Te denken valt aan hoge darmspoelingen, saunabezoek en afleidende therapieën, afhankelijk van de klachten.

De belangrijkste regel: reinig nooit over een zwak orgaan, zeker niet bij detoxen over één uitscheidingsorgaan.

Het minst wenselijk bij een detoxkuur zijn reacties van stadium 3 die overeenkomen met de depositiefase van Reckeweg. Je ziet dan bijvoorbeeld opgeblazenheid, weinig urine, etsende witte vloed, eczeem of schimmelinfecties. Dit lijkt minder ernstig want het is minder heftig, maar deze reacties tonen dat de persoon in kwestie niet gezond genoeg is om zelfstandig te detoxen. Constante begeleiding van een therapeut is nu nodig anders komt men in fase 4 of hoger van Reckeweg (zie tabel op pag. 27).

Een detoxkuur geeft niet altijd gezondheidswinst. Als bijvoorbeeld de darmen te traag werken dan zal ook het detoxen via de darmen te traag gaan, zelfs bij gebruik van prikkellaxantia. Dit kan allerlei lichamelijke klachten geven zoals hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, huiduitslag, vermoeidheid enzovoorts. Sommigen zien dit als een positief signaal, of denken dat dit een genezingscrisis aanduidt, maar het betekent dat de toxinen in het bloed aanwezig blijven en juist niet worden uitgescheiden. Er is meer nodig. Andere uitscheidingsorganen zullen de reiniging moeten ondersteunen.

De belangrijkste regel bij detoxen luidt: reinig nooit over een zwak orgaan. Juist bij het detoxen over één uitscheidingsorgaan, moet dit orgaan sterk zijn. Bij een leverreiniging volgens de methode van de natuurarts dr. Morritz^[3], die galstenen in de galgangen ziet als oorzaak van veel gezondheidsklachten, krijgt bijvoorbeeld de lever een stevige prikkel te verwerken. Bij een sterke lever zie je dan snel een positief resultaat. De persoon ziet dat er veel afvalstoffen vrijkomen en voelt zich vitaler. In het gezicht zie je stralende ogen en een gezonde huidskleur terugkomen. Een zwakke lever kan de prikkel niet verwerken; de toxinen blijven in het lichaam en geven de betreffende persoon bijvoorbeeld hoofdpijn, misselijkheid, vermoeidheid en een vervelend gevoel van vastzitten. In het gezicht zie je doffere ogen en een vale of juist een geel-glimmende tint.

Bij een zwak spijsverteringskanaal wordt vaak het ketodieet aanbevolen. Ook deze manier van detoxen is niet voor iedereen geschikt. Bij het ketodieet worden relatief veel vetten en eiwitten gegeten. De toxinen ervan (de ketonen) moeten voor een groot deel worden

uitgescheiden via de nieren. Als de nieren zwak zijn, kan het lichaam verzuren met vaak als gevolg spier- en gewrichtsklachten.

De vraag of detoxen gezondheidswinst oplevert, is niet zomaar te beantwoorden. Detox is een natuurgeneeskundige therapie waar een individuele diagnose aan voorafgaat. Er wordt ten minste gediagnosticeerd of uitscheidingsorganen sterk genoeg zijn om deze extra taak aan te kunnen. Hiervoor is een grondige anamnese nodig. Daarnaast kan men gebruik maken van diverse diagnosemethoden zoals oogdiagnose en diagnoses van de reflexgebieden.

Omdat een detox vaak geïndiceerd is bij personen die zich in fase 4 of hoger van de Reckewegclassificatie bevinden, moet het detoxen zeker de eerste keer onder begeleiding van een ervaren therapeut gebeuren. Die kan ervoor zorgen dat de persoon steeds uitscheidingsorganen van stadium 1 blijft maken. Ook zal de therapeut een mogelijke genezings- of ziektecrisis effectief kunnen begeleiden. Zo is de kans het grootst op gezondheidswinst.

Gezond detoxen heeft een effect op het hele welbevinden, ook voor mensen in de hogere fasen van Reckeweg. Je ziet gezondheid op alle niveaus terugkeren, wat bijvoorbeeld is af te meten aan het stressniveau. Dat waar je stress van krijgt, kan je immers niet loslaten. Daarom kunnen we stress zien als toxines. Wanneer men loslaat met een detoxkuur zie je ook effecten op mentaal emotioneel gebied. Zo kan iemand na een detox de keuze maken om van werk of relatie te veranderen door beter achter zichzelf te staan. De vitaliteit en creativiteit nemen toe bij een stap naar gezondheid. Dit effect wil je bereiken met een detoxkuur.

www.navn.nl

Mogelijke belangenverstrengeling: niets aangegeven.

U vindt de volledige bronvermelding op pagina 52 van dit tijdschrift en op www.orthofyto.com bij het betreffende artikel. Abonnees kunnen hier inloggen.

