

Inleiding



In onze tijd van overvoeding en chemische vervuiling dringen verschillende schadelijke stoffen het lichaam binnen. Stoffen die, hetzij op zichzelf, hetzij in combinatie met andere, ten grondslag liggen aan de meeste ziekten.

De natuurgeneeskunde beschouwt de opeenhoping van gifstoffen (toxinen) in het lichaam als de voornaamste oorzaak van de gezondheidsproblemen waar we mee kampen. Deze

stoffen verdikken het bloed, sluiten de bloedvaten af, verstoppen de organen en veroorzaken er ontstekingen en verhardingen, waardoor deze organen niet meer naar behoren functioneren. Het spreekt dus vanzelf dat de therapie en de preventie op die gifstoffen gericht moeten worden, door er enerzijds voor te zorgen dat ze niet op grote schaal het lichaam binnendringen en anderzijds de uitscheiding ervan te bevorderen.

De vraag is of we al die gifstoffen individueel moeten kennen en voor elke ziekte moeten ontdekken welke er verantwoordelijk voor zijn, om therapeutisch adequaat te kunnen handelen.

Hoewel specifieke kennis in bepaalde gevallen zeker nuttig is, is ze in de praktijk over het algemeen niet nodig. Want hoe verschillend en gevarieerd giftige stoffen ook mogen lijken, in feite kunnen ze in twee grote groepen worden verdeeld: colloïden en kristalloïden.

Elk van deze beide groepen omvat gifstoffen met gelijksoortige algemene kenmerken, die gelijksoortige ziekten veroorzaken, en daarom ook met gelijksoortige maatregelen kunnen worden behandeld.

Deze wetenschap is nog niet erg verbreid, maar niettemin een grote hulp bij het maken van een goede keuze van

- de te stimuleren uitscheidingsorganen, en
- de voedingsmiddelen waarop moet worden gelet omdat ze een van beide soorten gifstoffen produceren.

Dit boek beoogt inzicht te verschaffen in deze beide categorieën gifstoffen, om die vervolgens optimaal te kunnen elimineren en zo onze gezondheid te herstellen.

1 Gifstoffen en ziekte



Wat zijn nu de oorzaken van ziekte? In eerste instantie kunnen we denken dat er veel en zeer verschillende ziekten zijn. Elke ziekten heeft immers eigen kenmerken, eigen beginsymptomen en een eigen verloop. Het aantal ziektekiemen en gifstoffen is immens, net als de mogelijke aandoeningen van klieren, hormonen, enzymen en het afweersysteem.

Wanneer we echter nauwkeuriger kijken, kunnen we zien dat ziekte in feite maar één oorzaak heeft: de aantasting van het 'terrein' – de 'interne milieuvervuiling' van het lichaam. Deze wetenschap is niet nieuw; we zijn er al millennia mee bekend. Hippocrates, de vader van de geneeskunst, wees er al op.

In wezen heeft ziekte slechts één oorzaak: de aantasting van het 'terrein'.

Het 'terrein'

De term 'terrein' heeft dezelfde betekenis als die van de 'grond' waarin planten worden gezet. Het terrein kan meer of minder vruchtbaar zijn, kan zuur zijn, compact, of noem maar op. De bodemgesteldheid kan voor de groei van bepaalde planten gunstig zijn of juist niet. Dat geldt ook voor ons lichaam. We hebben het dan natuurlijk niet meer over planten, maar over de cellen waaruit onze organen bestaan. Cellen zijn de kleinste eenheden van leven. Zoals elk levend wezen hebben ze een leefomgeving nodig waarin ze kunnen gedijen. Voor cellen is die omgeving vloeibaar. Met twee vloeistoffen in het bijzonder staan ze rechtstreeks in contact. In de eerste plaats het intracellulaire serum, het vocht dat de cellen van binnen vult. Daarin bevinden zich de kern en de organen van de cel (de celorganellen). Ons lichaam bestaat voor een groot deel uit intracellulair serum, dat vijftig procent van ons lichaamsgewicht uitmaakt.

Op de tweede plaats staan onze cellen in nauw contact met het vocht waarin zij baden: het extracellulaire serum. Dat vormt het directe milieu van de cellen en vertegenwoordigt circa vijftien procent van het lichaamsgewicht.

Deze beide vloeistoffen, waarvan de cellen afhankelijk zijn

voor de aanvoer van voedingsstoffen en de verwijdering van afbraakproducten – dus voor hun overleving – vormen wat we het ‘terrein’ noemen. Daar komen twee andere vloeistoffen bij waarmee de cellen indirect in contact staan: het bloed en de lymfe – samen goed voor vijf procent van het lichaamsgewicht.

De vloeistoffen in ons lichaam en het aandeel in ons lichaamsgewicht

Bloed en lymfe 5%

Extracellulair serum 15%

Intracellulair serum 50%

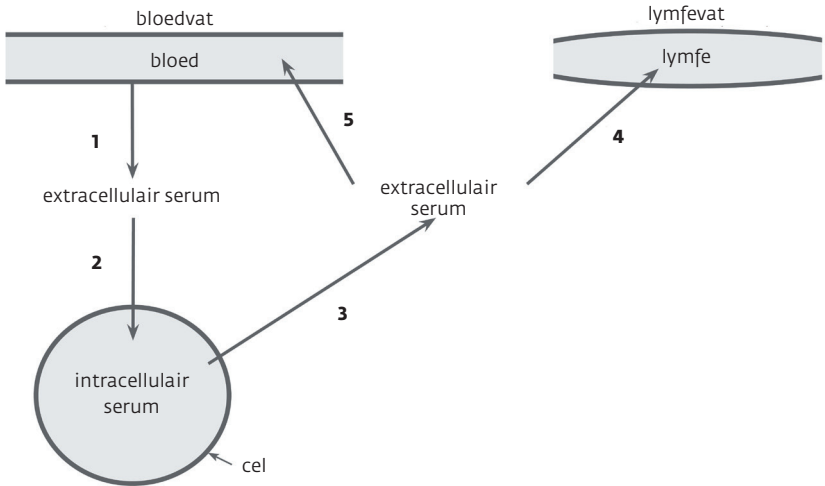
Het bloed circuleert in de bloedvaten. Naarmate deze zich vertakken neemt de diameter ervan af, en uiteindelijk worden ze zo fijn als haren; vandaar dat ze dan haarvaten worden genoemd. Deze haarvaten dringen diep in de weefsels door, weliswaar tot vlakbij de cellen, maar nooit *erin*. Ze transporteren bloed dat rijk is aan zuurstof en voedingsstoffen die de cellen beide nodig hebben. De voedingsstoffen passeren de uiterst dunne wanden van de haarvaten en bereiken zo het extracellulaire serum. Daar kunnen ze door de cellen worden opgenomen. Ook vindt daar een omgekeerde beweging plaats: de door de cellen uitgescheiden gifstoffen komen in het extracellulaire serum terecht en van daaruit in de haarvaten, die ze vervolgens naar uitscheidingsorganen als de lever en de nieren leiden.

Het extracellulaire serum ontstaat uit het bloed, dat deels uit grove vaste deeltjes bestaat, zoals rode bloedlichaampjes, en deels uit vocht, het bloedserum. Zonder de rode bloedlichaampjes mee te nemen kan het serum de wand van de haarvaten passeren en zo het extracellulaire vocht bereiken. Het

bloedserum en het extracellulaire serum hebben dus eenzelfde structuur. De toevoer van het bloedserum zorgt er ook voor dat het volume van het extracellulaire serum – kortweg weefselvocht – op peil blijft.

Het tweede vocht dat indirect in contact staat met de cellen is de lymfe. Dit vormt zich vanuit het weefselvocht en is er qua samenstelling praktisch gelijk aan. De overeenkomsten zijn zo groot, dat ook het weefselvocht vaak lymfe wordt genoemd.

Lymfe is een witachtig vocht dat door de lymfvaten stroomt. Deze ontstaan in de diepe weefsels als heel fijne vaatjes, die zich samenvoegen en daarbij een grotere diameter krijgen. De lymfvaten uit de romp en de benen komen alle uit in het grootste lymfvat van het lichaam, de borstbuis. De borstbuis en andere grote lymfvaten monden op hun beurt uit in de ondersleutelbeenaders, dicht bij de bovenste holle ader die naar het hart leidt (onder aan de hals). Het lymfstelsel vormt geen gesloten kringloop zoals de bloedsomloop: er is slechts eenrichtingsverkeer van de weefsels in de diepte naar de grote aders aan de oppervlakte. Het lymfvocht vervoert niet alleen door de cellen geloosde afvalstoffen, maar ook dode micro-organismen en resten van afgestorven cellen naar het bloed. Eenmaal in het bloed worden deze afbraakproducten naar de uitscheidingsorganen geleid om uit het lichaam te worden verwijderd.



- 1 Het bloedserum verlaat de haarvaten en vormt het weefselvocht (extracellulair serum).
- 2 Het weefselvocht dringt de cel binnen en vormt het intracellulaire serum.
- 3 Het door de cel afgescheiden intracellulaire serum voegt zich bij het extracellulaire serum. Dit extracellulaire serum verlaat de weefsels op twee manieren:
 - 4 – het dringt de lymfvaten binnen en vormt het lymfvocht;
 - 5 – het dringt een haarvat binnen en wordt weer bloedserum.

Figuur 1: De circulatie van de lichaamsvochten

De vier lichaamsvochten samen – het intracellulaire serum, het extracellulaire serum (weefselvocht), het bloed en de lymfe – vormen het terrein waarin onze lichaamscellen al dan niet gedijen, afhankelijk van de eigenschappen van het terrein.

Cellen zijn dus ondergedompeld in een soort ‘ocean’ die uit verschillende vloeistoffen bestaat en waarvan ze geheel en al afhankelijk zijn. De cellen kunnen zich niet naar de oppervlakte van het lichaam bewegen om daar naar wat zuurstof te happen en de voedingsstoffen die ze nodig hebben op te nemen. Evenmin kunnen ze hun afvalstoffen rechtstreeks naar buiten lozen om hun leefmilieu gezond te houden. Cellen blijven waar ze zich bevinden en het zijn de lichaamsvochten die de ‘buitenwereld’ binnenbrengen.

Terrein en gezondheid

Er bestaat een ideale samenstelling van het terrein die de cellen en de organen maximale vitaliteit en weerstand – kortom gezondheid – biedt. Dat betekent dat elke verandering in die samenstelling de gezondheid in gevaar brengt en dat de ziekte die zich daardoor ontwikkelt ernstiger is naarmate de verandering ingrijpender is.

De samenstelling van het terrein kan op twee manieren veranderen. Om te beginnen kunnen bepaalde noodzakelijke stoffen (vitaminen, mineralen enz.) onvoldoende in het terrein aanwezig zijn of zelfs helemaal ontbreken. In dat geval ontstaan er gebreksziekten. Die kunnen worden behandeld door aan het lichaam de voedingsstoffen die het tekort komt toe te voeren, wat de rol is van voedingstherapie met het doel een gezond voedingspatroon te ontwikkelen. De tweede manier waardoor de samenstelling van het terrein verandert is een te overdadige toevoer van bepaalde stoffen. Dat zijn stoffen die zich weliswaar normaal gesproken in het lichaam bevinden, maar niet in zo’n grote hoeveelheid (urinezuur, ureum enz.), of stoffen die in het geheel geen deel uitmaken van de normale

samenstelling van het terrein, zoals giftige voedseladditieven, medicijnen en gifstoffen als gevolg van vervuiling.

In het tweede geval ontstaan ziekten door overbelasting.

Let op!

Het woord ‘overbelasting’ wordt niet alleen gebruikt in de gangbare betekenis van overgewicht of gewichtstoename, maar ook in de betekenis van overbelasting van het terrein door een opeenhoping van afbraakstoffen en gifstoffen. Zo’n overbelasting kan zich ook voordoen zonder dat er sprake is van gewichtstoename.

In dit boek gaat het over die tweede oorzaak van ziekte, de overbelasting van het lichaam door gifstoffen. We zullen het verder dus niet hebben over voedingstekorten, maar ons uitsluitend concentreren op toxinen.

De twee oorzaken van aantasting van het terrein

Overbelasting door toxinen

Overmaat aan urinezuur, ureum, cholesterol, zuren ...

Voedingstekorten

Gebrek aan vitaminen, mineralen, sporenelementen, aminozuren ...

Toxinen en ziekten

Hoe kunnen toxinen tot ziekten leiden? Het idee dat gifstoffen ziekten kunnen veroorzaken lijkt in eerste instantie misschien vreemd, maar als we er goed over nadenken, is het volkomen logisch. Ons lichaam bestaat hoofdzakelijk uit vloeistoffen. Die maken samen zeventig procent van ons lichaamsgewicht uit en circuleren door al onze weefsels. Wanneer die vloeistof-

fen te veel toxinen bevatten, belemmeren die een vlotte doorstroming, waardoor de normale circulatie wordt vertraagd. Daardoor verloopt het transport van enerzijds voedingsstoffen, hormonen en lymfocyten en anderzijds gifstoffen gebrekkig.

Allereerst hebben toxinen een schadelijk effect op onze gezondheid door hun grote aantallen. Ze verdikken het bloed, sluiten bloedvaten af, verstoppen organen, blokkeren gewrichten, veroorzaken sedimentatie (nier- en galstenen) en maken de slijmvliezen ondoorlaatbaar. De verstoringen die uit een opeenhoping van toxinen voortkomen vormen een belangrijk deel van onze gezondheidsproblemen. Een ander deel is het gevolg van de afweerreacties die het lichaam inzet om zich van de gifstoffen te bevrijden. Het lichaam blijft niet passief toezien bij de inval van massa's afbraakstoffen, het zoekt naar een manier om er zoveel mogelijk van uit te schakelen. Dat uit zich bij de huid in puistjes of eczeem, bij de longen als verkoudheid, bijholteontstekingen of bronchitis, en bij het spijsverteringskanaal als diarree, galkolieken, aambeien en dergelijke. De bekende ziektebeelden, die we meestal beschouwen als opzichzelfstaande ziekten, zijn dus in werkelijkheid schoonmaak- of ontgiftingsprocessen die het lichaam vrijwillig inzet; daar kan soms nog een bacteriële infectie bijkomen.

Het lichaam blijft niet passief toezien als het wordt overvallen door grote aantallen afbraakstoffen.

Toxinen kunnen echter niet alleen door hun aantal een schadelijke invloed op de gezondheid hebben, maar ook door hun agressieve karakter. Sommige afbraakstoffen hebben een bijtend of irriterend effect op de slijmvliezen en de cellen. Door

de branderige werking raken deze verwond en ontstoken, wat tot gezondheidsproblemen leidt.

Het is niet alleen logisch dat gifstoffen ziekten veroorzaken, het is ook een feit dat gemakkelijk kan worden vastgesteld.

- Bij astma, bronchitis, keelontsteking, hoest, bijholteontsteking en verkoudheid wordt taai slijm afgescheiden.
- Afbraakstoffen overbelasten de huidklieren en zoeken zich een weg naar buiten via allerlei soorten puisten en eczeem.
- Vetresten verdikken het bloed en zetten zich af op de vaatwanden, wat arteriosclerose ('aderverkalking') tot gevolg heeft, of blokkeren de bloedvaten, wat tot een hartinfarct of herseninfarct ('beroerte') kan leiden.
- Gewrichten worden pijnlijk en 'knarsen' door het 'zand' – urinezuur – dat er in de vorm van kristallen wordt afgezet.
- Ongewenste stoffen worden in het bovenste deel van het spijsverteringskanaal via braken naar buiten gewerkt, of via het onderste deel in de vorm van diarree.
- Afbraakstoffen die de urine belasten irriteren de urinewegen (brandend gevoel), sedimenteren (vormen stenen) of veroorzaken wondjes die de slijmvliezen aantasten, waardoor bacteriën er zich aan kunnen hechten en infecties te weeg kunnen brengen.
- Van de ongewenste stoffen die ons ziek maken moeten we ook noemen: urinezuur, dat tot jicht leidt; zout, waarvan een teveel de oorzaak is van oedeem of een te hoge bloeddruk; suiker, waarvan een teveel diabetes tot gevolg heeft; en carcinogene stoffen die tot tumoren kunnen leiden.

Bij elke ziekte zijn hinderlijke of agressieve gifstoffen aanwezig die door het lichaam worden uitgescheiden.
