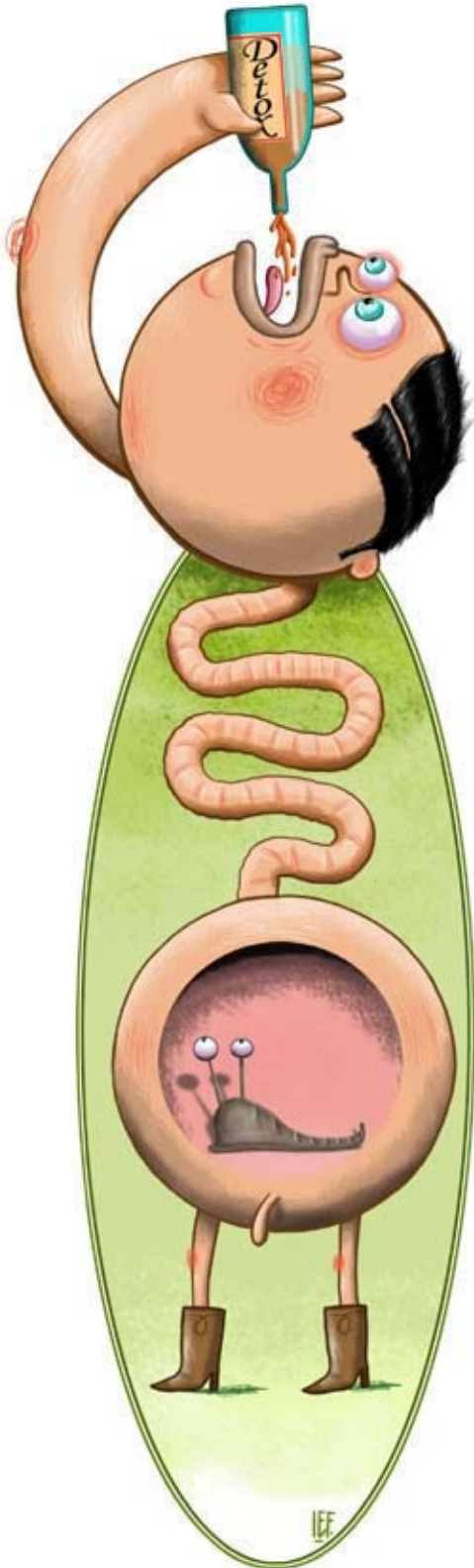


Column

Bent u al ontgift?

Tekst Marleen Finoulst, hoofdredacteur *Bodytalk* | Illustratie Ief Claessen



De grote lenteschoonmaak beperkt zich al lang niet meer tot huis en tuin. Steeds meer mensen beginnen aan een reinigingskuur om lichaamsvreemde stoffen, zoals zware metalen, resten van antibioticakuren, slakken en andere kankerverwekkende substanties uit het lijf te bannen. Daarvoor bestaan tientallen zogenaamde ontgiftingsdiëten, op basis van citroensap, kruidenthee, groentesappen of wei naast kant-en-klare detoxmengsels uit de natuurwinkel.

Tegen het einde van de winter hebben inderdaad meer mensen last van vermoeidheid, stress en een slechte nachtrust. Dat zijn geen symptomen van opgestapeld vergif, maar van te weinig lichaamsbeweging in combinatie met te weinig zonlicht, te weinig slaap en ongezonde eet- en leefgewoonten. De klassieke geneeskunde heeft geen eenvoudige remedie voor lentemoetheid en houdt het noodgedwongen op adviezen als voldoende slapen, gezond eten en meer sport. Voor veel mensen is het echter aantrekkelijker om een ontgiftingskuur te volgen dan iets te doen aan hun jachtige tempo of weinig gezonde levensstijl. De giftheorie klinkt alvast aannemelijk: ons lichaam moet regelmatig gezuiverd worden van schadelijke afvalstoffen die we via de voeding of de omgeving binnenkrijgen en die het energieniveau van de cellen verstoren en de stofwisseling vertragen. Deze bewering is helaas wetenschappelijke nonsens waar nooit een snipper bewijs voor is geleverd. In de hele wetenschappelijke vakliteratuur is niet één serieuze studie te vinden die de ontgiftende werking van commerciële detoxkuren bevestigt. Er is wel een hele detoxindustrie actief die veel geld verdient. Dus laat u het zich niet aanpraten dat u zich moet ontgiften om die voorjaarsfutloosheid af te schudden. Of om uw darmen te ontslakken. Drinkjes of lavementen om darmen schoon te spoelen, verkopen eveneens als zoete broodjes. Niemand weet wat die slakken zijn. Niemand heeft ze ooit gezien. In de Verenigde Staten werden ooit ontslakkingsmiddelen verkocht die in de darmen taaie gelachtige klonters vormen die in de stoelgang terechtkomen. Consumenten schrokken daar niet alleen van, ze zagen er ook een bewijs in dat de kuur wel degelijk hielp. Boerenbedrog. Zelf aan de slag gaan om je lijf te ontgiften is nergens voor nodig. We hebben daar namelijk een orgaan voor: de lever.

Detoxkuren zijn overigens niet zonder risico. Vooral de sterk beperkende diëten veroorzaken soms vitaminetekorten, afbraak van spierweefsel en stoornissen van het suikermetabolisme.

Wie toch per se een lentekuur wil volgen, kunnen we het volgende wel warm aanbevelen. Drink een paar weken geen alcohol en koffie, maar anderhalve liter water per dag. Eet iedere dag twee stukken fruit en minstens drie porties groenten. Zet tweemaal per week vis op het menu en beperk vlees, zoetigheden en vette snacks. Strek de beentjes en plan bijvoorbeeld drie stevige wandelingen per week. Kruip op tijd en met enige regelmaat onder de wol. Wedden dat u na twee, drie weken de lentemoetheid van u hebt afgeschud?

-
- ▶ Marleen Finoulst kan u elke zondag zien in De zevende dag (één)
 - ▶ www.bodytalk.be
 - ▶ Reacties welkom op www.weliswaar.be/forum