

# Voeding en ontgiften

## Voorjaars schoonmaak van het lichaam

Wie volgde er wel eens een sapkuur, om zijn lijf te ontdoen van al het organische vuilnis dat er in de loop van de tijd in is achtergebleven? De gemiddelde coureur zal zijn hand niet opsteken bij deze vraag. Ontgiften is niet bepaald ingeburgerd. Maar waar de koersfiets elke winter groot onderhoud krijgt, zou dat voor een rennerslijf ook niet bepaald overbodige luxe zijn.

Bij ontgiften ga je een ander eetpatroon aanhouden om gifstoffen en slecht verteerde afvalresten kwijt te raken.

Orthomoleculair voedingstherapeut Richard Groeneveld beziet ontgiften vanuit een breed perspectief. "In het moderne leven zijn er allerlei factoren die verontreinigend werken op het menselijk lichaam. Allereerst is dat ongezonde voeding. We eten te veel en te vet. Daarnaast bewegen we te weinig. Maar ook ondervinden we stress op het werk en in het gezin. Tenslotte staan we bloot aan verschillende soorten straling, zoals die van een gsm of van zendmasten. Een lichaam ondergaat daardoor een bovenmatige verzuring, wat er bij een gemiddelde volwassene van 50 jaar toe kan leiden dat een kwart van zijn gewicht uit slakken bestaat. Slakken zijn in het lichaam achtergebleven afvalreststoffen. Eerst lopen de spieren ermee vol en vervolgens het bindweefsel, de bloedvaten en de organen. Er treden functionele problemen op en dat geeft klachten."

### pH-waarde

Groeneveld: "Bij een topsporter is er per definitie sprake van verzuring. Hij levert geweldige inspanningen, staat aan veel druk bloot en gunt zichzelf meestal maar weinig rust."

[Hoe ga je verzuring te lijf?](#) Eerst moet het verzuringspatroon van een individuele sporter bekend zijn. Dat kan door de pH-waarde - de zuurgraad - van urine, speeksel of transpiratievocht te meten. Meting gebeurt met behulp van zuurgevoelige papieren strips en kan vóór, tijdens of na een inspanning plaatsvinden. Zijn de gegevens geanalyseerd dan volgt een behandeladvies. Dat kan een kuur zijn van zuiverende vloeistoffen, zoals bijvoorbeeld natriumbicarbonaat, een stof die zuren neutraliseert. Andere methoden zijn het kauwen op plantaardige mineralen of het nemen van een basisch bad. Daarbij is de watertemperatuur 35° C, wat ervoor zorgt dat je lichaam, dat 37° C is, het water verwarmt en zo een circulatie op gang brengt. De porieën verwijden zich en via de huid worden gifstoffen afgevoerd.

"Ter ondersteuning van de ontzuring pas ik magneetveldtherapie toe", zegt Groeneveld, "een behandeling die het herstellvermogen van het lichaam aanzienlijk verbetert. Maar ik ken nog geen wielrenner die dit weet."

### Ontgiftingskuur

Waar verzuring het hele jaar door kan worden tegengegaan door een gezonde leefstijl, gebeurt ontgiften in principe één keer per jaar. Het beste moment voor een kuur, die zes tot acht weken duurt, is volgens voedingstherapeut Groeneveld het voorjaar. "Het menselijk lichaam volgt de gang van de seizoenen, net als andere organismen in de natuur. De lente is het begin van vernieuwde energie, terwijl de winter een periode betekent van rust en herstel", zo legt hij uit. Een ontgiftingskuur in maart zal voor een gemiddelde toerfietser prima inpasbaar zijn in de seizoensopbouw, maar wedstrijdrenners zijn dan al volop aan het koersen. Zij moeten daarom een geschikt moment kiezen aan het begin van hun voorbereidingsperiode, in november of december.

### Hoofdpijn

Wie aan een kuur begint, kan tijdelijke klachten ondervinden. Groeneveld: "De eerste twee weken zijn het zwaarst en gaan bij velen gepaard met hoofdpijn. Het lichaam moet zich immers aanpassen aan de toegenomen afvoer van afvalstoffen via bloed,

zweet en ontlasting. Veel water blijven drinken is dan ook essentieel." Andere voorkomende problemen zijn een verhoogde stoelgang of een oude blessure die opspeelt. Wat ook niet onderschat mag worden, is het emotionele effect van een lichaamsreiniging. De gifstoffen die vrijkomen hebben hun uitwerking op iemands gemoedstoestand.

De slotsom luidt dan ook: begin gerust met ontzuren door gezonder te leven, maar raadpleeg een deskundige als je een serieuze ontgiftingskuur wilt volgen.

Door: Roel Schagen, sportjournalist

Voor: vakblad Cyclosprint

Bron: voor meer info zie [www.voedingvitamines.nl](http://www.voedingvitamines.nl)