

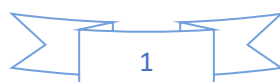
Ontgiften

Doeltreffend en op de juiste manier

THIERRY MARÉCHAL

Waarom is ontgiften belangrijk en hoe kan men degelijk
aan de slag

Voor patiënt en therapeut of arts



Auteur: Thierry Maréchal
Uitgeverij: BraveNewBooks
ISBN: 9789465465340
Eerste druk: juni 2026
Copyright: Thierry Maréchal

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord en inleiding	6
Onze lever	8
Ontgiftingsfases	11
Algemeen	11
FASE 1 - ontgifting	14
Belangrijke hulpstoffen voor de ontgiftingsenzymen	14
Ontgiftingsfases versnellen of vertragen	18
Fases versnellen en vertragen. De voor-en nadelen	18
Mogelijke oorzaken van een vertraagde de fase 1 ontgifting	20
Hoe een vertraagde Fase 1 te behandelen	21
Fase 1 versnellers	23
Waar moet je op letten?	23
Voor- en nadelen van het versnellen van fase 1	24
Versnellen van fase 1 op een gezonde manier	25
Ongezonde oorzaken van het versnellen van fase 1	26
Biologische gewassen en hun voordelen	27
Problemen bij Fase 1	28
Samenvatting	30
FASE 2 – ontgifting	32
Fase 2 en noodzakelijke hulpstoffen	33
De enzymen	36
De zeven systemen in fase 2 met hun enzymen uitgelegd	37
Acetylering	37
Aminozuurconjugatie (of Glycinatie)	40
Mogelijke oorzaken van slechte aminozuurconjugatie	43
Gunstige beïnvloeding van glycinatie	44
Glucuronidering	44

Glutathionconjugatie	46
Methylering	48
Factoren die methylering beïnvloeden	50
Sulfatie	50
Stoffen die vooral bij sulfatie afgebroken worden	52
Factoren die sulfatie kunnen beïnvloeden	53
Sulfatie verbeteren	54
Sulfoxidatie	56
De zes belangrijkste enzymen bij fase 2	58
Vertraagde fase 2	65
Behandeling van een vertraagde Fase 2	65
Fase 2 versnellen	66
Versnellen: voor- en nadelen	68
Algemeen verbeteren van fase 2	70
Andere belangrijke dingen bij het ontgiften	72
FASE 3	76
Wetenswaardigheden	77
Aan de slag	82
Je lever ondersteunen in de praktijk	82
Je maag ondersteunen	88
Je darmen ondersteunen	89
Je lever ondersteunen, kort en overzichtelijk	90
Je longen en luchtwegen ondersteunen	91
Je nieren ondersteunen	91
Je algehele stofwisseling ondersteunen	92
Bacteriën, virussen en parasieten en algemene weerstand	93
Nawoord	94
Verklarende woordenlijst	95

DISCLAIMER

Met dit boek is het de bedoeling uitgebreide informatie te geven over het ontgiften van ons lichaam.

Het is niet de bedoeling een arts of andere medische specialisten te vervangen! Bespreek altijd je persoonlijke situatie met een arts en zeker als je medicatie neemt!



Voorwoord en Inleiding

Welkom bij dit boek over ontgiften, een onderwerp dat voor velen nog steeds omgeven is door misverstanden en simplistische oplossingen. Als auteur heb ik mijn leven gewijd aan het verdiepen in de kracht van voeding en natuurgeneeskunde. Met een uitgebreide achtergrond in voedingsleer, orthomoleculaire geneeskunde en natuurgeneeskunde, heb ik opleidingen gevolgd zowel in binnen- als buitenland. Mijn kennis en ervaring deel ik graag als spreker en auteur; ik heb inmiddels negen boeken geschreven over voeding en gezondheid, gericht op zowel leken als professionals.

Mijn reis begon in de sportwereld, waar ik als atleet en coach de kracht van een gezonde levensstijl heb mogen ervaren. Later heb ik mijn interesse en expertise verder verdiept in de oncologie, een gebied waarin ik met succes heb kunnen bijdragen aan genezingsprocessen waarvan ontgifting een belangrijk onderdeel is. Wat ik in de praktijk heb geleerd, is dat ontgiften geen trucje is dat je met een pillenkuur of een eenvoudige detox kunt bereiken. Het is een complex proces dat zorgvuldig moet worden aangepakt, met kennis van welk orgaan je wilt ontgiften en welke fasen en hulpstoffen daarbij essentieel zijn.

In dit boek neem ik je mee in de wereld van het ontgiften. Je ontdekt waarom de lever, ons belangrijkste ontgiftingsorgaan, in meerdere fasen werkt en waarom het belangrijk is om de juiste begeleiding te volgen. Wat je wel en niet moet doen, welke voedingsmiddelen en supplementen je kunt inzetten, en vooral wat je moet vermijden, komt uitgebreid aan bod. Mijn doel is om jou te voorzien van duidelijke, wetenschappelijk onderbouwde informatie zodat je zelf een weloverwogen keuze kunt maken voor een gezonde en effectieve ontgifting.

Ontgiften is een complex proces dat veel meer inhoudt dan het simpelweg slikken van een pilletje of het volgen van een kuurtje. Het is een zorgvuldig afgestemd proces dat de juiste aanpak vereist, afhankelijk van de aard en herkomst van de giftige stoffen die ons lichaam binnenkomen. We maken onderscheid tussen endogene stoffen, die door ons lichaam zelf ontstaan, zoals afvalstoffen die tijdens het detoxen kunnen ontstaan, en exogene stoffen, die van buitenaf op ons inwerken. Onder exogene stoffen vallen bijvoorbeeld vrije radicalen, nitrosamines, mycotoxines, PAKS, PCB's, BPA, genetisch gemodificeerde organismen (GGO's), residu's van geneesmiddelen, acrylamide, zware metalen, pesticiden, chemische stoffen en industriële

producten. Er bestaan inmiddels miljoenen verschillende stoffen die ons kunnen belasten.

Elk van deze gifstoffen vraagt om een specifieke aanpak. Een stof die bijvoorbeeld vrije radicalen moet worden aangepakt, vraagt niet hetzelfde als het ontgiften van zware metalen of pesticiden. Bovendien verschillen gifstoffen in hun oplosbaarheid: vet oplosbare stoffen vereisen een andere benadering dan wateroplosbare. Het proces van ontgiften verloopt in verschillende fasen, elk met eigen kenmerken en aandachtspunten. Het is cruciaal om te weten dat het verkeerd inzetten van bepaalde middelen of fasen soms juist meer kwaad dan goed kan doen.

Dit boek bied je een helder overzicht van de complexe wereld van ontgiften. Je leert welke stoffen je lichaam belast, hoe deze zich onderscheiden, en vooral hoe je op een veilige en effectieve manier kunt ontgiften. Aan het eind van dit boek krijg je praktische handvatten en een duidelijk stappenplan, zodat je direct aan de slag kunt gaan en jouw lichaam de zorg kunt geven die het verdient.

Mijn hoop is dat dit boek je inspireert en helpt om op een veilige, verantwoorde manier je lichaam te reinigen en te versterken. Want een goede ontgiftiging is de sleutel tot een betere gezondheid, meer energie en een algemeen welzijn. Veel leesplezier en gezondheid gewenst!

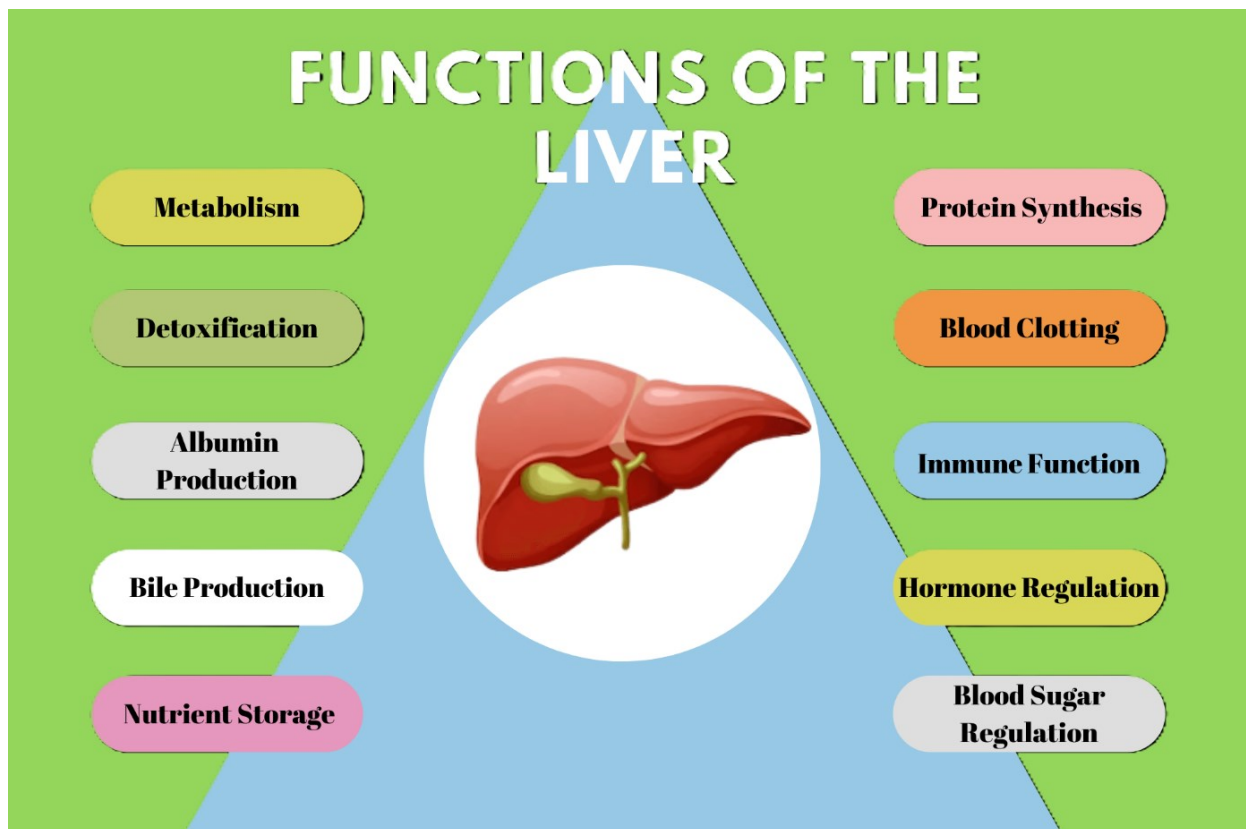
Thierry Maréchal

Onze lever

Onze lever speelt hierbij een cruciale rol bij het ontgiften en onze algehele gezondheid.

Hier is een uitgebreide opsomming van de functies van de lever en de nadelen die kunnen optreden bij een overbelaste of beschadigde lever:

Functies van de lever:



Metabolisme van voedingsstoffen

- Opslag en omzetting van koolhydraten in glycogeen, dat bij behoefte kan worden afgebroken tot glucose.
- Metabolisme van vetzuren en cholesterol.
- Omzetting van aminozuren en productie van ureum voor afvalverwijdering.

Productie van gal

-Aanmaak van gal, dat essentieel is voor de vetvertering en opname van vet oplosbare vitaminen (A, D, E, K).

Detoxificatie

-Afbraak en verwijderen van giftige stoffen zoals alcohol, medicijnen, en metabole afvalproducten.

Synthese van plasma-eiwitten

-Productie van belangrijke eiwitten zoals albumine, stollingsfactoren en andere plasma-eiwitten.

Opslag van vitaminen en mineralen

-Vitaminen A, D, B12, en mineralen zoals ijzer en koper.

Regulatie van bloedglucose

-Handhaving van een stabiele bloedsuikerspiegel door opslag en vrijgave van glucose.

Immuun functie

-Functies in de afweer, onder andere via de Kupffer-cellen die bacteriën en afvalstoffen uit het bloed verwijderen.

Hormonale functies

-Omzetting en afbraak van hormonale stoffen, zoals oestrogenen en androgenen.

Nadelen en gezondheidsproblemen bij een overbelaste of beschadigde lever:



Geelzucht (icterus)

Ophoping van bilirubine door verminderde verwerking, wat leidt tot geelverkleuring van huid en ogen.

Zwelling en vochtophoping (ascites)

Verminderde productie van albumine en veranderingen in bloeddruk kunnen leiden tot vochtophoping in buik en ledematen.

Verhoogde bloedingsneiging:

Door verminderde productie van stollingsfactoren kan het bloed minder goed stollen, wat leidt tot gemakkelijk blauwe plekken en bloedingen.

Verhoogde infectierisico

Verminderde immuun functie verhoogt de vatbaarheid voor infecties.

Verwardheid en coma (hepatische encefalopathie)

Ophoping van toxines zoals ammoniak doordat de lever deze niet goed kan afbreken, kan hersenfuncties beïnvloeden.

Verlies van eetlust en gewichtsverlies

Door verminderde productie van voedingsstoffen en gal, en algemene malaise.

Verlies van vet oplosbare vitaminen

Vooraf vitamine A, D, E en K kunnen tekortschieten, met gevolgen zoals bloedingsproblemen en botafwijkingen.

Spierzwakte en vermoeidheid

Gebrek aan energie en voedingsstoffen.

Hepatische cholestase

Verstoorde galafvoer kan leiden tot jeuk en geelzucht.

Leverkanker en cirrose

Chronische schade kan leiden tot littekenvorming (cirrose) en verhoogd risico op hepatocellulair carcinoom.

Samenvatting: De lever is een veelzijdig orgaan dat cruciaal is voor stofwisseling, detoxificatie, eiwitproductie, en immuun functie. Bij