



## Webinar 46. Detoxen, zin & onzin.

Wat is Detoxen? Kun je in je lijf ontgiften? Hebben kuren zin?

Robert Muts, osteopaat D.O., mesoloog D.M. MSC.

Voor patiënten & zorgverleners




OSTEOPATHIE  
College Sutherland



**Osteopathie:**  
Gezondheid in goede  
handen

**Osteopathie**  
*Osteopathie is een manuele behandelwijze voor alle structuren in het lichaam. Osteopathie 'leest' het lichaam en geeft beklemmende en beperkende systemen weer de vrijheid.*



[www.college-sutherland.nl](http://www.college-sutherland.nl)

# Webinar 46. Detoxen, zin & onzin.

SPREKER: **Robert Muts** is  
directeur van het **Integraal Medisch Centrum** in Amsterdam en  
directeur van het **College Integrale Geneeswijzen**  
**College Osteopathie Sutherland** en de **Academie voor Mesologie**.




MESOLOGIE  
Het reguliere alternatief



**Mesologie:**  
Het reguliere alternatief

**Mesologie**  
*Mesologie neemt een centrale plaats in tussen de reguliere en de alternatieve gezondheidszorg. De academische kennis uit de reguliere geneeskunde wordt gekoppeld aan de inzichten uit de complementaire geneeswijzen.*



[www.academie-mesologie.nl](http://www.academie-mesologie.nl)



## Webinar 46. Detoxen, zin & onzin.



### Studium: 7 lesruimten (T & P)

voltijd & deeltijd  
postacademisch onderwijs

### Practicum: 24 behandelruimten

artsen & therapeuten  
kliniek opleidingen

### Atrium: grote gezamenlijke ruimte

wachtkamer, lunchroom  
apotheek, bibliotheek





## Webinar 46. Detoxen, zin & onzin.

Wat is Detoxen? Kun je in je lijf ontgiften? Hebben kuren zin?



Vragen via de email → [webinarsimc@gmail.com](mailto:webinarsimc@gmail.com)

Antwoord ASAP + kijk op de Kennisbank IMC:

<https://integraalmedischcentrum.nl/kennisbank-klachten/>



**We schetsen in dit seminar de complementair geneeskundige aspecten.  
Alleen algemene uitspraken → ieder individu apart onderzoeken & behandelen**



## Wat is Detoxen ?

**Detox: ontgiften, ontslakken, drainage**

Term uit natuurgeneeskunde

Intern reinigen van afval- of gifstoffen

**NB: lichaam is van nature zelfreinigend**

Tot op zekere hoogte

### Ontgiften:

Dieet volgen

Vasten

Sapkuren

Homeopathie

Kruidenkuren

Chelatie-therapie

Kleibaden

Hydrotherapie

### Drainage:

Lymfe

Colon

Laxeren

Sauna



Wat is Detoxen ?

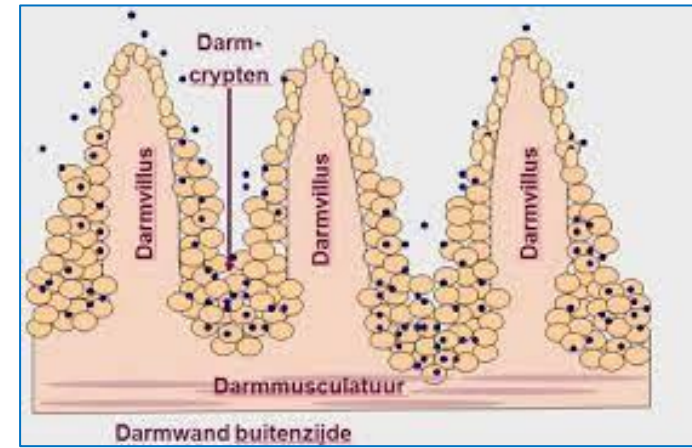
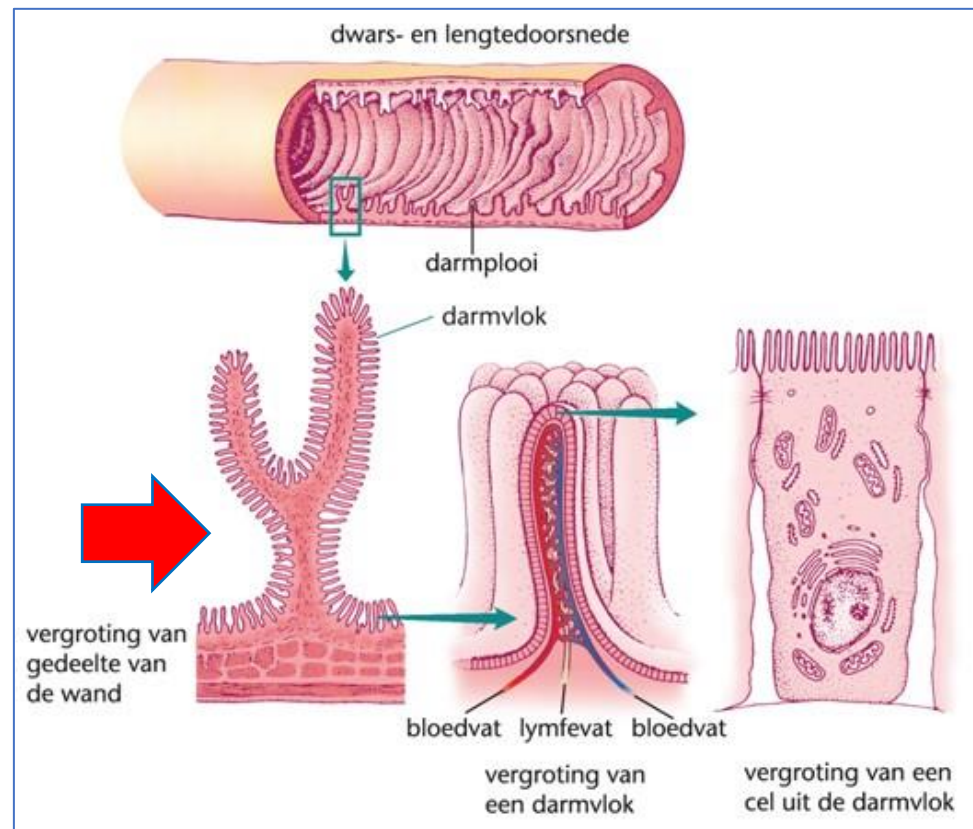
Ontgiften in je lijf?

Natuurlijk: darm, lever, nieren.

Darm: slijmvlies in de darm (enterocyten)  
→ leven 3 dagen.

Normale dagelijkse reiniging → alle afval eruit.

Mits je gezond eet !





**Wat is Detoxen ?**

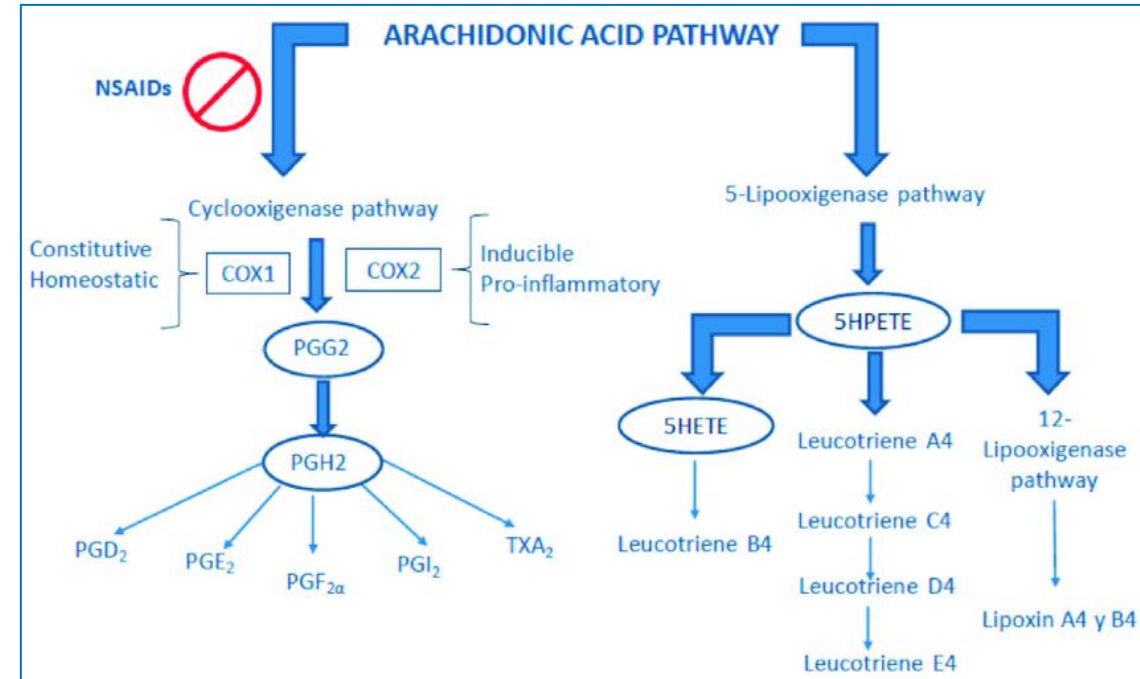
**Ontgiften in je lijf?**

**Natuurlijk: darm, lever, nieren.**

**Lever: 461 functies  
→ 2 zijn ontgifting-functies**

**Oxidatie: Cyclo-oxygenase-route**

**Conjugatie: Lipo-oxygenase-route**



**Verbranden = onschadelijk maken**

**Binden = meegeven aan de gal**



## Wat is Detoxen ?

## Ontgiften in je lijf?

Natuurlijk: darm, lever, nieren.

Nieren: Wateroplosbare stoffen  
→ vetoplosbaar via de gal

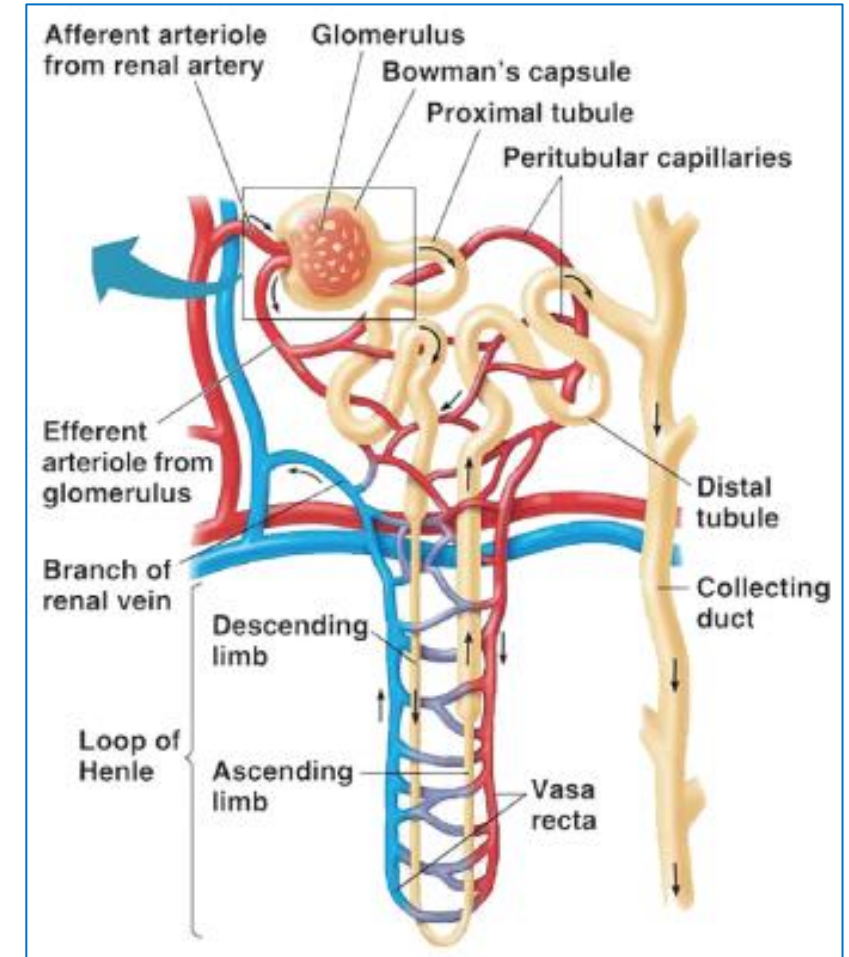
Proces in de tubuli en lissen van de nier

Darm, lever, nieren → alle schadelijke stoffen opgeruimd en afgevoerd.

**NB: Dit is geen vrijbrief. Toxinen  
(voeding) zijn wel schadelijk.**

E-nummers, bestrijdingsmiddelen, e.a.

Andere zaken via longen, slijmvlies, etc.







## Wat is Detoxen ?

Kun je het ontgiften stimuleren ?

**Neen**

Helpt een detox-kuur?

**Bewustwording van je voeding**

Is het schadelijk?

Sommige, zoals klei, citroensap, appelazijn

Voordelen: gewichtsverlies  
betere huid  
verdeling energie  
immuunsysteem (silent inflammation)



## Wat is Detoxen ?

### Ontgiften:

Dieet volgen

Vasten

Sapkuren

Homeopathie

Kruidenkuren

Chelatie-therapie

Kleibaden

Hydrotherapie

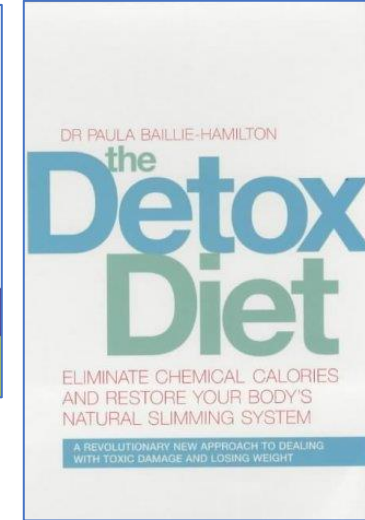
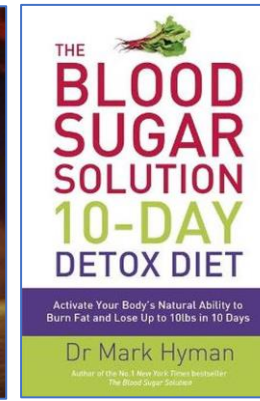
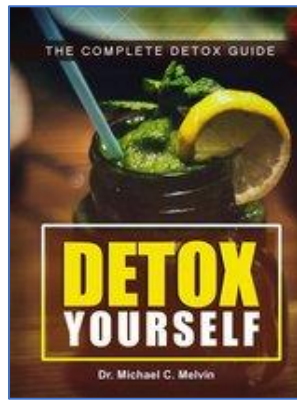
### Drainage:

Lymfe

Colon

Laxeren

Sauna



## Wat is Detoxen ?

### Dieet volgen

### Detox-dieet van dr. Paula Baillie-Hamilton



**Basis:** chemicaliën (voeding) opgeslagen lichaamsvet. Bijv. PCB's, Pesticiden, zware metalen.

**Feit:** E-nummers en bestrijdingsmiddelen stapelen niet

**Doel:** geleidelijk afvallen → lichaamsvet verbranden

### Conclusie:

- ✓ Afvallen
- ✓ Bewegen
- ✓ Gezonde groente

- bindmiddelen (vezels en actieve kool (norit))
- veel voedingssupplementen.
- veel rauwe groenten.
- veel bewegen.
- 'chemische calorieën' vermijden,  
→ biologische groente en fruit, weinig dier-vet.

- **niet** → bind vit & min
- **uit je voeding**
- **koken = denatureren**
- **verstandig**
- **verstandig**



## Wat is Detoxen ?

## Vasten

Vastenkuur gebruikt om: lichaam te ontgiften,  
bepaalde ziekten tegen te gaan  
effect van gewichtsverlies.

??

Welke?

Helpt.

- Tot 48 uur: niet schadelijk
- Na 5 dagen: 2 kilo kwijt
- Intermittent vasten: prima (geen tussendoortjes)



Oftewel: af en toe een dag niet eten is prima ('kill the habit')  
**NB: altijd voldoende drinken.**



**Web 14  
Water**

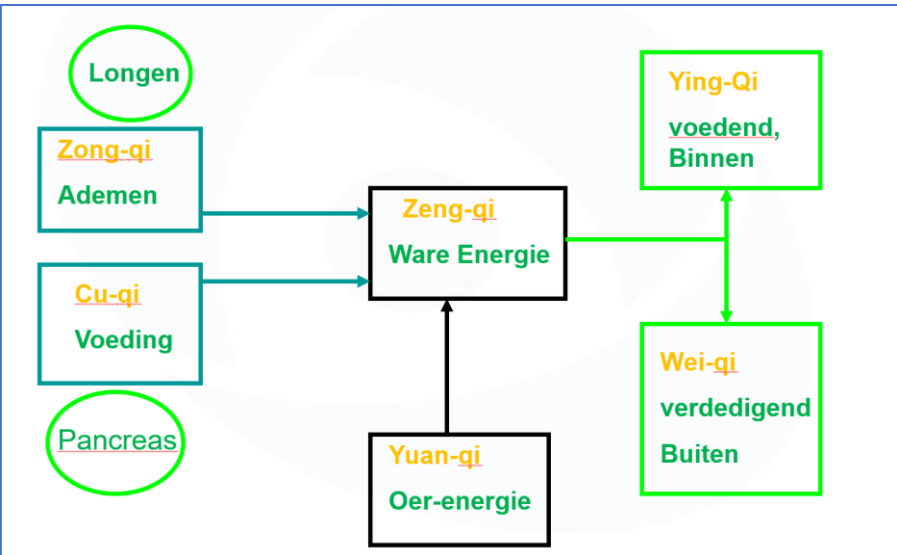


## Wat is Detoxen ?

## Vasten

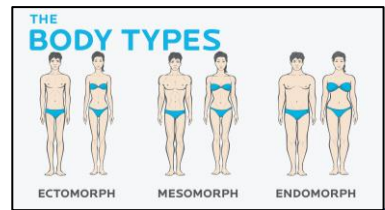
Ayurveda & TCM: niet vasten

Verlies van eigen lichaamsmaterie & Agni

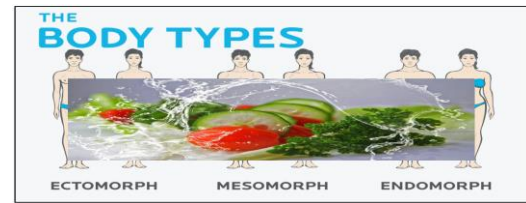


Voedende energie (Cu-qi)

Eet de juiste voeding voor je type !



**Web 30**  
**Basis-type**



**Web 34**  
**Type & voeding**



## Wat is Detoxen ?

### Sapvasten

Kuur 3, 5, 7 dagen

Doel: gewoonten los laten  
lichaam rust geven  
  
detoxen  
gewichtsverlies

prima  
moi ('rust roest')  
  
??  
kan

**Nota Bene:**  
**Darmflora:**  
• Water !!  
• Vezels !!

Werking:  
1. Vochtverlies  
2. Vet verbranden (vocht)  
3. Spieren afbreken

1. Water (vet) afvoeren  
2. Vet brand → water vrij  
3. Hersenen Glucose nodig



## Wat is Detoxen ?

## Lever reiniging

“Magische Liver Flush” (Email patiënt)

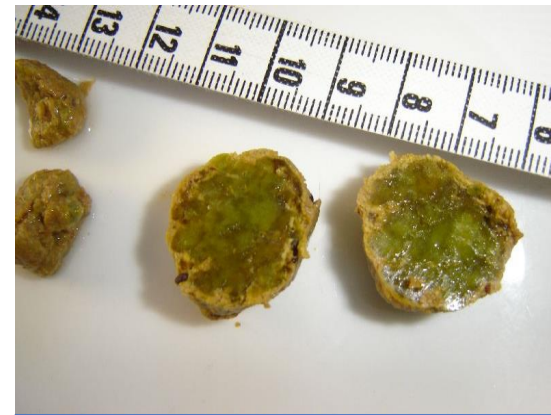
Kuur 14 dagen

1. 15 gram bitterzout in glas water
2. 100 ml. olijfolie
3. Sap van 1 citroen

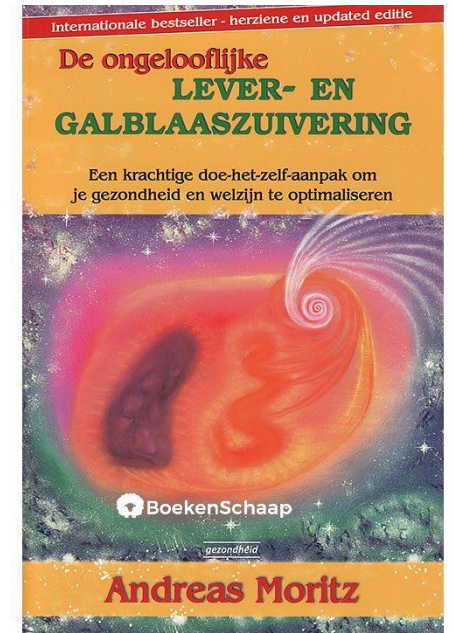
Magnesiumsulfaat  
Half glas  
Mix met olijf of apart

Resultaat: 10-15 ‘gal-lever-stenen’

Deze blijven komen: teveel olijfolie



Gestolde olijfolie,  
ingekapseld in slijm.









NB: wel gelijksoortige, zoals

- Apis Mellifica
- Gelsemium
- Silicea
- Aconitum
- Bella Donna



## Wat is Detoxen ?

### Homeopathie

“Similia similibus curentur”

Gelijke met het gelijksoortige genezen

Jaren '70: amalgaam

Mercurius sollubilis (kwikzilver)

Later: Vaccinatie

Gepotentieerde vaccinaties

Het is Isopathie

Gelijke met hetzelfde genezen

Werkt niet:

Wat het immuunsysteem niet herkende,  
doet het met verdunde oplossing ook niet.

**GELIJK-  
SOORTIG**

Uitspraken: ‘oud virus’ zit nog in het lichaam  
‘zware metalen verwijderen’.





- **Bladeren:** jonge blaadjes, rauw in salade, gekookt en/of gestoofd zoals spinazie.
- **Jonge bladstengel:** rauw, als gezonde snack.
- **Zaden:** vermalen en toevoegen gerechten  
**NB: max 1.000 mg / dag**

## Wat is Detoxen ?

### Kruidenkuren

Kruiden (groenten) kunnen helpen afvalstoffen te binden

Chlorophyl: groen kleurpigment → binding stoffen (o.a. zware metalen)



Groene groenten



Peterselie

Koriander



Paardenbloem

Mariadistel



Nieren: vochtafdrijving

Spijsverteringskanaal

Nieren: vochtafdrijving

Wortel: thee

Brandnetel, daslook: pesto maken





## Wat is Detoxen ?

**Kruidenkuren** Kruiden (groenten) kunnen helpen afvalstoffen te binden

Chlorophyl: groen kleurpigment → binding stoffen (o.a. zware metalen)

Bandnetel

pesto maken



Daslook

Wilde knoflook: pesto

Zoethout, kaneel, gember, venkel, anijs, kurkuma, kruidnagel,.... **Gewoon in je keuken.**

**Maak een curry → Integraal-Gids IMC, pag. 70**





## Wat is Detoxen ?

### Chelatie-Therapie

Alternatief & regulier (radioactief & lood)

Regulier: aantal infusen met EDTA (ethyleendiaminetetraacetaat)

Alternatief: 3g EDTA aangevuld met 50ml 10% Vitamine C, Magnesiumsulfaat, Kaliumchloride en verschillende B-vitaminen.

Privékliniek: 20 – 30 infuussessies

Cochrane-review 2002: niet significant.

Zelfde geldt voor Ozon-therapie, Vitamine C-infuus, Ketamine



## Wat is Detoxen ?

### Kleibaden (modderbaden)

Dierenwereld: tegen huidparasieten en bescherming zon.

Mensenwereld: gezondheids- en schoonheidseffect

Modderbaden: oude badhuizen



- Zwarte zee: mineralen
- Dode zee: mineralen & zouten
- Vulkanische gebieden

- Hygroscopisch effect (vocht)
- Warmte: circulatie ↑
- Zweten





## Wat is Detoxen ?

### ‘Medicinale’ Klei

‘Bevordert schadelijke afvalstoffen naar buiten en beschermt het slijmvlies van de darmen.’

Vooral huid, haar, schimmels

Vooral als masker, maar ook  
inwendig gebruik

Inwendig: gevaarlijk → aluminium, lood, dioxine  
→ binden ook vitaminen & mineralen





## Wat is Detoxen ?

### Hydrotherapie

Oefeningen in warm water (fysiotherapie)

Kneipp-hydro: warmte & koude-baden

Floating: drijven in 35° water

Colon-hydrotherapie: klysma

1. Water
2. Koffie
3. Laxeermidelen



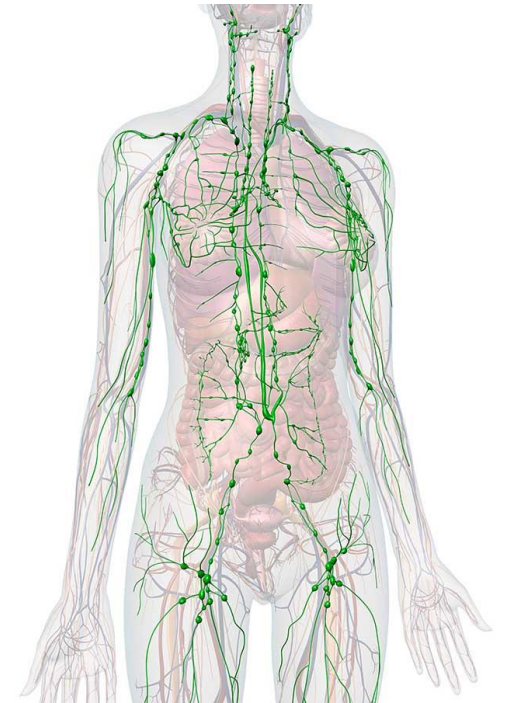


## Wat is Detoxen ?

## Lymfedrainage

Doel: afvoer overtollig lymfevocht

- Lymfeedeem
- Operatie
- Ontgiften
- Immuniteit







## Wat is Detoxen ?

### De sauna

Doel: transpiratie

- Lichaamstemperatuur kan tot 39 graden Celsius oplopen.
- Bloedvaten verwijden (vasodilatatie)
- Huidporiën open; zweetklieren in werking
- Vocht kwijt raken.





## Detoxen: samenvatting

Feitelijk niet nodig

lichaam is van nature zelfreinigend

Natuurlijk: darm, lever, nieren.

Normale dagelijkse reiniging → alle afval eruit.

Incl. alle E-nummers, bestrijdingsmiddelen, etc.

**Uitzondering: dioxines**

Dioxines (polychloordibenzo-p-dioxines (PCDD's) of dibenzofuranen (PDCF's)) en dioxine-achtige polychloorbifenylen (DL-PCB's).  
Ontstaan: bosbranden, vulkaanuitbarstingen en vuilverbranding, uitlaatgassen.



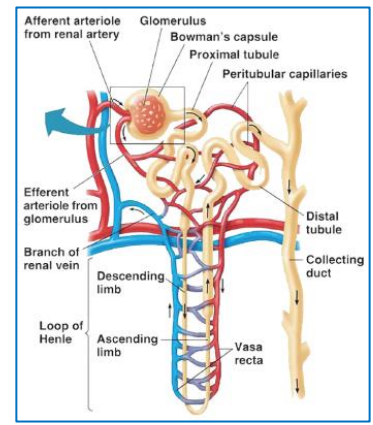
Nieren: Wateroplosbare stoffen  
→ vetoplosbaar via de gal

**Detoxen: samenvatting**

Feitelijk niet nodig

In het algemeen: niet gevaarlijk

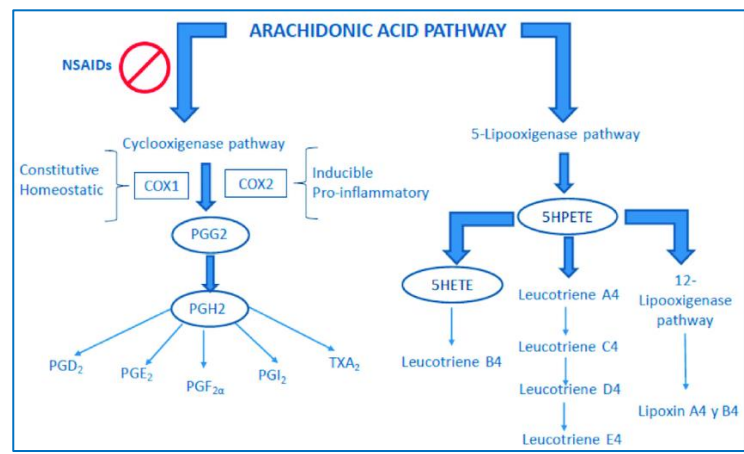
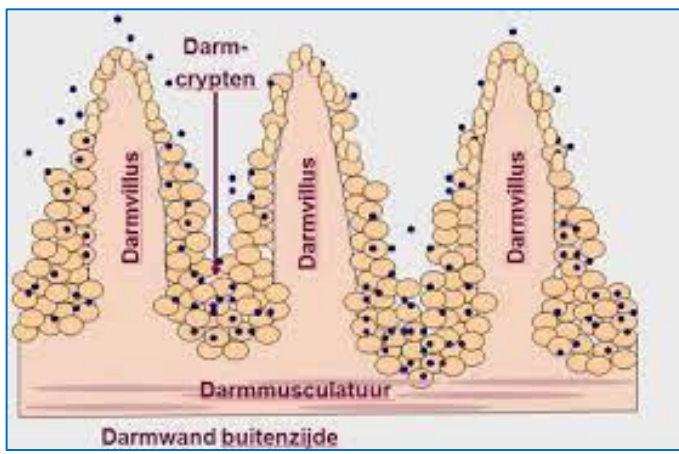
Uitgezonderd: klei, actieve kool,  
(te veel) appelazijn, citroen



**Reiniging**

Darm: slijmvlies → 3 dagen.

Lever: 2 ontgiftings-routes





## Detoxen: samenvatting

### Detox-dieet

**Doel:** geleidelijk afvallen → lichaamsvet verbranden

### Vasten

- Tot 48 uur: niet schadelijk
- Na 5 dagen: 2 kilo kwijt
- Intermittent vasten: prima (geen tussendoortjes)

## Eet de juiste voeding voor je type !

### Sapvasten

**Doel:** gewoonten los laten  
lichaam rust geven  
gewichtsverlies



## Conclusie:

- ✓ Afvallen
- ✓ Bewegen
- ✓ Gezonde groente



## Nota Bene: Darmflora:

- Water !!
- Vezels !!



## Detoxen: samenvatting

### 'Lever-reiniging'

1. 15 gram bitterzout in glas water
2. 100 ml. Olijfolie en citroensap

### Homeopathie

- Similia: gelijke + **gelijksoortige**
- Geen toegevoegde waarde in ontgifting

### Kruidenkuren

Kruiden helpen: binden en draineren (afvoeren)

Dus: Koken met Kruiden (huis, tuin & keuken)



Gestolde olijfolie & slijm,  
geen enkele waarde.





## Detoxen: samenvatting

### Chelatie-therapie

Infuus met EDTA en andere substanties  
Niet significant

### Klei-Modderbaden

- Vocht-afdrijvend
- Circulatie ↑ & transpiratie

### Medicinale klei

Als masker (modderbad)  
**Inwendig gevaarlijk (Al, Pb, e.a.)**

### Colon-hydrotherapie

(Hoge) Darmspoeling  
NB; alles spoelt weg, ook damflora

### Lymfedrainage

### De sauna

Niks mis mee, maar het ontgift niet





Alles in het lijf regenerereert (vernieuwd)  
zich zelf, 98% binnen één jaar

## Detoxen: samenvatting

### Wetenschap:

Geen enkel bewijs voor de effectiviteit

Darm & lever & nier zijn zelfreinigend (oor)

Wel: sommige PCB's & pesticiden ophoping in vetweefsel

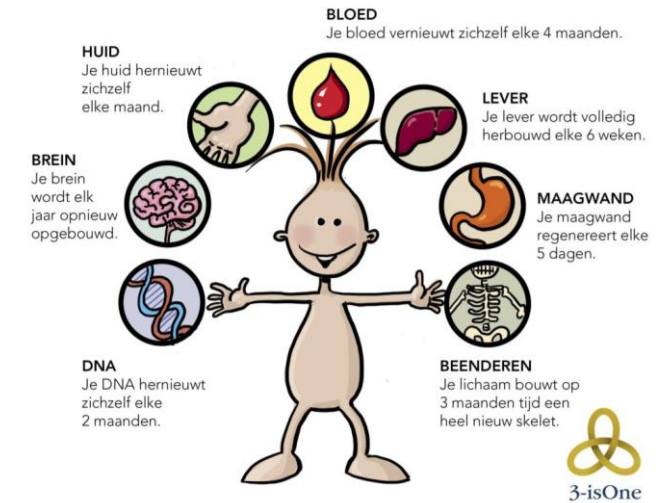
Afbraak vet: vasten → vet verbrand: hoge concentraties vrij !

### Nuchter bekijken:



Natuur reinigt zichzelf & vernieuwd zich zelf (continu)

Gezond eten → geen toxinen aanbieden → geen detox nodig





**Dank voor jullie aandacht.  
Hoop dat informatie heeft geholpen in duidelijkheid.  
Zorg voor jezelf en anderen in gezondheid = gezondheidszorg.**

**Webinar terug te vinden:**  
<https://integraalmedischcentrum.nl/webinar>

