



Hoe is mijn lichaamseigen ontgiftingscapaciteit?

Je lichaam ontgift van nature, elke dag weer. Als je je de hele tijd moe voelt, kan dat een teken zijn dat je lichaam moeite heeft met ontgiften. Je lichaam schakelt 's nachts – tijdens je slaap - in de rustmodus en neemt tijd voor regeneratie en herstel. Maar als je lichaam overbelast is door gifstoffen, kan het moeite hebben om vreemde stoffen uit het lichaam te spoelen. Met 'gifstoffen' bedoelen we zowel alcohol als bewerkt voedsel en omgevingsfactoren zoals plastics en luchtverontreiniging.

Welke lichaamssignalen zijn een teken van zwakke ontgifting?

Er zijn verschillende lichaamssignalen die duiden op een zwakke ontgiftingscapaciteit. Beantwoord onderstaande vragen om je ontgiftingscapaciteit in kaart te brengen.

- | | |
|---|---|
| Voortdurend moe | Blootstelling aan chemicaliën (ook schoonmaakmiddelen en haarverf) |
| Moeilijk concentreren of last van een 'wattenhoofdgevoel' | Artritis en/of auto-immuunziekten (o.a. psoriasis, Hashimoto) |
| Regelmatig een sombere stemming of slecht humeur | Werk-/woonomgeving wordt slecht geventileerd |
| Last van ochtendstijfheid | Eet vooral niet-biologisch voedsel |
| Stijf na een rustperiode | Eet regelmatig vet, bewerkt of gefrituurd voedsel |
| Snel duizelig, mistig of moeite met concentreren | Groot verlangen naar koolhydraatrijke producten als brood, pasta en suikerrijke producten |
| Last van krakende gewrichten | Gebruik van koffie, sigaretten, snoep of frisdrank gedurende de dag |
| Regelmatig spier- of gewrichtspijn | Last van (onderhuidse) ontstekingen |
| Last van rugpijn of hoofdpijn | Oogwit kleurt makkelijk geel |
| Regelmatig pijnstillergebruik | Droge huid, jeukende voeten of huidschilders aan voeten |
| Frequente sinusproblemen | Bruine huidvlekken of verkleuringen |
| Slaperig na de middag | Regelmatig metaalsmaak in mond |
| Moeite met in- of doorslapen | Troebel zicht |
| Gasvorming of winderigheid na de maaltijd | Last van vette maaltijden |
| Minder dan 1x per dag ontlasting | Donkere kringen onder de ogen |
| Snel last van blauwe plekken | Bekend met galanvallen of galstenen |
| Langzaam herstel van matige lichaamsbeweging | |
| Weinig zin in beweging en/of sloom gevoel | |
| Last van voedselallergieën en/of intoleranties | |

Totaal



Kruiste je 4 of meer signalen aan? Dan kunnen je huidige symptomen te wijten zijn aan toxische overbelasting. Raadpleeg een gezondheidsprofessional voor goede ondersteuning.

Ondersteunende maatregelen voor de ontgifting

- Neem de tijd om te eten, in ieder geval zo'n 15-20 minuten
- Kauw je voedsel goed (20-30 keer per hap) tot appelmoesdikte
- Eet alleen als je honger hebt en rustig bent
- Richt je op drie hoofdmaaltijden per dag en beperk de hoeveel tussendoortjes
- Eet bij voorkeur niet meer dan drie uur voordat je naar bed gaat
- Eet zoveel mogelijke pure, oorspronkelijke voeding die weinig bewerking heeft ondergaan
- Heb je last van je spijsvertering? Mijd dan de combinatie van eiwitten en koolhydraten in één maaltijd
- Overeet niet, dat overbelast de spijsvertering
- Eet met mate voedsel van dierlijke oorsprong
- Eet ruimschoots groenten ca. 500-600 gram per dag. Groene bladgroenten en bittere groenten als andijvie, radijs en witlof, zijn goed voor de lever
- Drink dagelijks minstens 1½ - 2 liter water (gezuiverd) of kruidenthee
- Drink regelmatig een glaasje (gefermenteerd) wortelsap
- Beweeg dagelijks in de buitenlucht, bij voorkeur in de natuur



ENERGETICA
Natura®