

DE APOTHEKER

Detoxen, ontgiften, ontslakken



Op welke manier kan een detox het lichaam helpen bij het ontgiftingsproces van verontreinigingen en kan dit ongestoord worden toegepast wanneer je gelijktijdig ook reguliere geneesmiddelen gebruikt? Tijd om daar helderheid in te verschaffen.

In het lichaam kunnen inwendige en uitwendige toxinen (giftige stoffen) en stressfactoren ontstaan. Denk bij inwendige factoren bijvoorbeeld aan onvolledige vertering, pH-veranderingen, belemmerde uitscheiding door obstipatie, emotionele stress en trauma. Uitwendige verstoringen kunnen bijvoorbeeld bestaan uit chemische stoffen, zware metalen, straling, voeding en geneesmiddelen (zie ook p34).

In onze complementaire apotheek zien we dikwijls patiënten die een detoxkuur krijgen voorgeschreven door hun therapeut om het lichaam te reinigen van afvalstoffen en ter verbetering van de gezondheid. Dit in tegenstelling tot onze reguliere apotheek, waar dit nimmer wordt ingezet door een arts, tenzij er echt sprake is van een ernstige vergiftiging door een sterk werkzame stof, zoals het geval kan zijn bij de inname van een overdosis. Meestal geschiedt dit dan in het ziekenhuis.

Het eerste hulpmiddel dat veelal wordt toegepast in de reguliere geneeskunde is actieve kool. Actieve kool adsorbeert giftige stoffen en voorkomt dat een stof wordt opgenomen door het lichaam. Het is echter essentieel dat je de actieve kool in geval van een vergiftiging zo snel mogelijk inneemt om opname in de bloedbaan en verspreiding naar de organen te voorkomen.

In sommige gevallen kan er een antidotum worden toegepast. Een bekend voorbeeld is wanneer een overdosering van paracetamol wordt ingenomen. Als een patient bijvoorbeeld 20 tabletten paracetamol tegelijkertijd inneemt bij een suïcidepoging, dan kan dit dodelijk aflopen. Wanneer niet wordt ingegrepen, treedt de dood na een paar dagen in. De lever

sterft af, omdat deze bij een overdosis onvoldoende capaciteit heeft om de paracetamol te ontgiften. Dit verloopt via een zeer pijnlijk en ondraaglijk afstervingsproces. Indien er wel op tijd wordt ingegrepen, kan een infuus met acetylcysteïne de patient redden, omdat dit het antidotum (tegengif) is bij een paracetamolvergiftiging. Bij een overdosis van paracetamol ontstaat er een tekort aan het lichaamseigen glutathion, waardoor de paracetamol en vooral het schadelijke ontledingsproduct NAPQ1 niet onschadelijk kan worden gemaakt. NAPQ1 is zeer giftig voor de lever. Via een infuus met acetylcysteïne kan het glutathiontekort weer worden aangevuld en kan de lever de paracetamol en alle ontledingsproducten volledig afbreken. Bij een normaal gebruik van paracetamol, waarbij de absolute maximale dosering van 8 tabletten van 500mg verdeeld over de dag niet wordt overschreden, kan de lever de paracetamol volledig afbreken bij een normaal functionerende lever. Besef dus dat paracetamol geen onschuldige pijnstillert is bij een verkeerd gebruik.

Feitelijk is het een kwalijke zaak dat paracetamol tegenwoordig overal zonder recept en deskundige uitleg kan worden gekocht. In de reguliere geneeskunde is er soms sprake van 'polyfarmacie' waarbij de patiënt wel meer dan tien verschillende geneesmiddelen tegelijk gebruikt. Het komt helaas voor dat medicatie onnodig jarenlang wordt geslikt in (te) hoge doseringen met geneesmiddelvergiftiging en zelfs ziekenhuisopname tot gevolg.¹

Zo kan het ontstaan van een delier een teken zijn van een geneesmiddel-intoxicatie.² Bij een delier is de patient

volkomen verward en gedesoriënteerd. Meestal gaat het om een samenspel van factoren dat bij het ontstaan van een delier een rol speelt. De belangrijkste factoren zijn: overmatig medicijngebruik (intoxicatie), bepaalde combinaties van medicijnen (opiaten zijn een voorbeeld) of juist het stoppen ervan (onttrekking), uitdroging (dehydratie) en ontstekingen aan urinewegen of longen. In de praktijk zien we vooral bij ouderen of zorginstellingen dat een teveel of een combinatie van bepaalde medicijnen een delier kunnen veroorzaken.

Er bestaat geen antidotum tegen een delier en als behandeling wordt de medicatie gestopt en na herstel eventueel opnieuw ingesteld. Maar een detoxkuur zoals in de complementaire geneeskunde wordt niet toegepast.

De lever speelt dus de belangrijkste rol in het ontgiftingsproces en de nieren hebben als rol de afvalstoffen te verwijderen. Omdat alleen wateroplosbare stoffen via de nieren kunnen worden verwijderd, zorgt de lever ervoor dat vetoplosbare stoffen worden omgezet in wateroplosbare stoffen. Dat gebeurt in twee fases. In fase 1 worden stoffen via enzymen in de lever omgezet waarbij ontledingsproducten ontstaan. In fase 2 kunnen deze stoffen dan verder worden omgezet in de lever, om uiteindelijk in wateroplosbare vorm via de nieren te worden verwijderd. Als een stof van nature al volledig wateroplosbaar is, dan kan deze zonder omzetting in de lever direct via de nieren worden verwijderd.

Wisselwerking

Tegenwoordig worden veel commerciële ontslakkings- en reinigingskuren aangeboden. Het doel is dan het lichaam weer te zuiveren en te reinigen van de



vele opgehoopte verontreinigingen en afvalstoffen. Daarbij wordt veelal gebruikgemaakt van detoxkuren in de vorm van sappen of supplementen. Deze zijn vaak afkomstig uit de Aziatische geneeskunde en hiervan wordt al eeuwenlang gebruikgemaakt.

Dit is op zich natuurlijk niet verkeerd, maar je moet je wel realiseren dat ook geneesmiddelen tijdens een detox- of ontgiftingskuur worden gezien als verontreinigingen en lichaamsvreemd materiaal. In de lever vindt ontgifting ofwel biotransformatie plaats van lichaamsvreemde stoffen. Het doel van deze biotransformatie is de stof geschikter maken voor uitscheiding, en het onwerkzaam maken van de stof, of de stof juist om te zetten in de werkzame actieve vorm. Het ontgiftingsproces kan daarom invloed hebben op de geneesmiddelspiegel. En dat kan met sommige soorten medicatie risicovol zijn. Zo kan de geneesmiddelspiegel dalen waardoor de therapie faalt, of kan de dosering stijgen waardoor er een grotere kans is op bijwerkingen. Vooral bij geneesmiddelen met een smalle therapeutische breedte dien je goed op te letten. De therapeutische breedte van een geneesmiddel is het verschil tussen een net effectieve dosering en een net niet toxische dosering. Bij geneesmiddelen met een smalle therapeutische breedte zoals de anti-epileptica, bepaalde antistollingsmiddelen, cytostatica, HIV-medicatie en dergelijke, kunnen al snel therapiefalen of bijwerkingen optreden indien de geneesmiddelspiegel wijzigt onder invloed van de detox.

Bij detoxkuren kunnen voedings-supplementen worden ingezet die een stimulerend effect hebben op de fase 1- of fase 2-reacties in de lever, waardoor de reiniging in de lever wordt gestimuleerd

en het lichaam de afvalstoffen beter en sneller kan afbreken en afvoeren. Er zijn veel verschillende supplementen die als detox worden toegepast, zoals onder andere glutathion, antioxidanten, ayurvedische kruiden, chelodoium, chlorella, NAC, gotukola, arginine, selenium en taurine.

Een kruid dat een zeer belangrijke rol speelt in de ontgifting van de lever is de mariadistel. Deze distel heeft veel invloed op de enzymen in de lever die verantwoordelijk zijn voor de ontgifting en kan op die manier helaas ook wisselwerkingen geven bij gelijktijdig gebruik met reguliere geneesmiddelen.⁶ Naast mariadistel speelt ook glutathion een belangrijke rol als detox. Glutathion is een lichaamseigen stof die in het lichaam wordt aangemaakt uit verschillende aminozuren. De combinatie van stress, ongezonde voeding en/of ziekte kan ervoor zorgen dat er een tekort ontstaat aan glutathion. Ook chronisch geneesmiddelgebruik kan zorgen voor een tekort, omdat glutathion door het lichaam wordt gebruikt om de geneesmiddelen af te breken.^{4,5} Ook voor de afbraak van alcohol is voldoende glutathion nodig en een hoge inname hiervan zal zorgen voor een tekort aan glutathion. Dat is ook een medeoorzaak van het ontstaan van een kater. Indien je een supplement inzet met acetylcysteïne en glutamine, dan kan de alcohol weer beter worden afgebroken in de lever en veelal voorkomt dit een kater.⁵

Conclusie

Is het zinvol om af en toe een detox als behandeling in te zetten om het lichaam goed te reinigen van alle verontreinigingen? Zoals gezegd wordt in de oosterse geneeskunde

een detoxkuur regelmatig ingezet in geval van gezondheidsklachten en als onderdeel van de behandeling.⁷ Het is eigenlijk een gemis dat de reguliere geneesmiddelindustrie nooit een veilige en werkzame detox heeft ontwikkeld die goed is voor de lymfe-, nier- en leverreiniging. In dat geval zou er namelijk een veiligere en meer gecontroleerde afstemming kunnen plaatsvinden bij de combinatie met reguliere geneesmiddelen. Bij sappen, supplementen en kruiden ontbreekt deze belangrijke informatie.

Het reinigen van het lichaam en het ontdoen van opgehoopte afvalstoffen kan af en toe zeker zinvol en gezond zijn. Indien je geen chronisch geneesmiddelgebruiker bent, is er ook relatief weinig risico. Ook als je incidenteel een regulier geneesmiddel gebruikt, zal er relatief weinig risico zijn. Maar indien je chronisch geneesmiddelen gebruikt en je gezondheid en kwaliteit van leven hiervan sterk afhankelijk zijn, pas dan erg op met detoxkuren. Ook bij tijdelijke essentiële kuren of medicatie zoals een antibioticakuur of zwaardere kuren zoals een chemokuur, is het niet raadzaam om gelijktijdig ook een detoxkuur in te zetten. Wees dus op je hoede bij het inzetten van een detoxkuur indien je chronisch sterk werkende reguliere medicatie gebruikt en laat je in geval van twijfel adviseren door een geneesmiddelexpert.

BRONNEN

- 1 H. R. de Vries. Van oude mensen de dingen die verkeerd gaan. Medisch-Farmaceutische Mededelingen volume 42, pages 172-173 (2004)
- 2 J.M. van Schaik. Het geriatrische delirium. Ned Tijdschr Geneesk. 1989;133:1233
- 3 Han Siem. Silybum marianum. Orthofyto April 2017;6-7.
- 4 Kern JK, Geier DA, Adams JB, Garver CR, Audhya T, Geier MR. A clinical trial of glutathione supplementation in autism spectrum disorders. Med Sci Monit. 2011 Dec;17(12):CR677-82
- 5 Herzenberg LA, De Rosa SC, Dubs JG, et al. Glutathione deficiency is associated with impaired survival in HIV disease. Proc Natl Acad Sci USA 1997;94:1967-72
- 6 CJ Peter Eriksson 1, L-cysteïne met vitaminesupplement dat aan alcohol gerelateerde kater-symptomen voorkomt of verlicht: misselijkheid, hoofdpijn, stress en angst. Alcohol 20 oktober 2020; 55 (6): 660-666.
- 7 Yogini S. Jaiswal and Leonard L. Williams J. Tradit. The forgotten history and principles of Indian traditional medicine. Complement Med. 2017 Jan; 7(1): 50-53.



Drs. Han Siem is complementair werkend apotheker bij de DeVitamineapotheek.nl Hij is gespecialiseerd in interacties tussen reguliere en complementaire medicatie.