

De fases van Reckeweg

Dr. Heinrig Reckeweg (1877-1944) was een Duits natuurgeneeskundig arts en zijn belangrijkste bijdrage aan de natuurgeneeskunde was de leer van de homotoxicologie. Daarmee wilde hij een brug slaan tussen de allopathie (reguliere geneeswijze) en de natuurlijke geneeswijzen.



Dr. Reckeweg met zijn 6 fasen van ziekte, greep terug op een veel ouder concept van Hippocrates, de 'vader van de geneeskunde'.

Deze bedacht de humoraal pathologie, oftewel de ziekteleer van de lichaamsvochten. De twee zonen van Dr. Reckeweg hebben het werk verder onderzocht en publiceerden in 1952 de zogenaamde '6 fasen leer.' Hierin beschreven zij 6 verschillende stadia, oplopend van 'aanwezig' via 'lastig en vervelend' tot mogelijk 'onherstelbaar beschadigd'. Een concreet voorbeeld: in de eerste fase is er een hoestje aanwezig dat in de tweede fase overgaat naar benauwdheid en via de derde tot en met de zesde fase overgaat van bronchitis naar longkanker.

1. Uitscheidingsfase

De gehele weerstand van de mens is er op gericht om het systeem op alle mogelijke manieren te toetsen op de aanwezigheid van toxische stoffen, bacteriën, virussen en parasieten en om deze onschadelijk te maken en af te voeren. De afvalstoffen worden op een natuurlijke manier uitgescheiden door de nieren (urine), de huid (transpiratie), de darmen (ontlasting), de longen (koolzuur) en de baarmoeder (menstruatie). Tevens worden in de lymfebanen bacteriën onschadelijk gemaakt en via het bloed naar de lever getransporteerd om verder afgevoerd te worden. Wanneer de uitscheidingsorganen overbelast raken heeft het lichaam zogenaamde noodventielen paraat, in de vorm van traanvocht, oorsmeer, speeksel, roos en witte vloed. Emotioneel gezien staat deze fase voor het functionele gebrek om stress het hoofd te bieden; er is sprake van te weinig vitale levenskracht.

Bij een goed functionerende fase 1:

- voert het lichaam bij inspanning afvalstoffen af door transpiratie;
- heeft het af en toe een onregelmatigheid als een puistje;
- zorgt het soms voor koorts om virussen, bacteriën en parasieten af te voeren;
- heeft het lichaam soms sterk ruikende urine en ontlasting, ten teken dat overtollige afvalstoffen worden afgevoerd.

Ons lichaam houdt zich in deze fase in balans en reinigt zich met de juiste voeding, met voldoende zuurstof, door voldoende beweging en met voldoende zingeving. In onze moderne



maatschappij maakt het afvalverwerkingsysteem van het lichaam vaak overuren. Er ontstaat een overschot aan afvalstoffen die het lichaam niet meer kwijt kan. Hoe meer en hoe langer deze stoffen zijn opgeslagen, hoe eerder we in fase 2 terechtkomen.

2. Ontstekingsfase

Als het lichaam niet in staat is om via bijvoorbeeld koorts de uitscheiding kwijt te raken ontstaan er steeds terugkerende ontstekingen. Een ontsteking kan je zien als een doelmatige reactie van het organisme om toxische stoffen onschadelijk te maken. Emotioneel gezien staat deze fase voor het ervaren van een basisgevoel dat erop wijst dat er een vastgezette zwakte in de persoon bestaat, waar deze mee om moet leren gaan. Het veranderen hiervan is in deze fase al heel moeilijk. In de ontstekingsfase kan het lichaam nog wel op eigen kracht reinigen, eventueel met een beetje hulp door een heet water kuur en het gebruik van extra vitamines en mineralen.

3. Depositie- of verslakkingsfase

Tot nu toe speelt alles zich af in het vloeistofsysteem van het lichaam, de zogenaamde humorale fase. De ziekten in deze fases zijn acuut en hebben het doel om het lichaam te genezen door afvalstoffen op te ruimen en de doorstroming te bevorderen. In de natuurgeneeskunde proberen we dit proces te ondersteunen door via reiniging de uitscheiding te stimuleren.

In fase 3 lukt het niet meer om de afvalstoffen via uitscheiding en ontsteking onschadelijk te maken. Deze zijn in de voorgaande fases onvoldoende opgeruimd en worden nu afgezet in de bindweefsels, spieren, pezen en gewrichten. Hiermee wil het lichaam vitale organen als de hersenen, hormoonklieren, nieren etc. beschermen. Emotioneel staat deze fase voor het nog verder wegstoppen van gevoelens, het hebben van depressieve gevoelens of het vluchten in verslavingen zoals alcoholisme.

4. Impregnatie fase

Na fase 3 komen we in de cellulaire fase, wat wil zeggen dat de afvalstoffen de cellen binnendringen en niet worden afgevoerd via de lichaamsvochten. De cellen kunnen zo gevuld en verzadigd worden met een pathogeen (bacterie, virus of parasiet) of andere toxische stof. De ziekten die we in deze fase kennen zijn chronische ziekten. Het lichaam komt in een soort vicieuze cirkel; de ophoping van afvalstoffen leidt tot minder doorstroming, wat leidt tot nog meer afvalstoffen etc. De gifstoffen dringen de cel binnen. De schade beperkt zich in deze fase nog tot een groepje cellen of een orgaan en de cellen kunnen zich nog herstellen. Maar het is al wel de fase waarin serieuze klachten ontstaan en je al bij de arts in behandeling bent.

Emotioneel gezien staat in deze fase een ontheemd gevoel centraal. Dat gevoel komt vanuit een gebrek aan eigen identiteit, toenemende angsten, geblokkeerde zelfexpressie en het

steeds meer vluchten voor de werkelijkheid. Kleine klachten, zoals puistjes of een hoestje zijn in deze fase al niet meer aanwezig en hierdoor lijkt het bij tijd en wijle best goed te gaan. Onderhuids voltrekt zich echter een heel ander proces.

5. Degeneratie fase

In deze fase raakt het lichaam steeds verder ontwricht. De cellen raken zo beschadigd dat ze niet meer kunnen herstellen. De ernst van de ziekte is fors, veelomvattend en ingrijpend. Centraal in de emotie staat het sterk onder controle staan van degene van wie je afhankelijk bent. Het voelt aan als 'overleven' en de verwarring bij mensen neemt in deze fase enorm toe.

6. Neoplasma- of ontwrichtingsfase

Het regulerende mechanisme, de celkern, is enorm aangetast. Er ontstaat een wildgroei aan cellen, en tumoren en gezwellen zijn de symptomen van deze fase. Tumorstorming is de eindfase van een vaak langdurig proces. In dit proces hoeven niet steeds alle fasen te worden doorlopen. Het gevoel van 'overleven' wordt sterker en mensen voelen zich machteloos en verraden door het leven.

Herstel

**“Iedereen die geen tijd voor zijn gezondheid neemt,
zal op den duur tijd moeten nemen voor zijn ziekte.”**

Aan de hand van de fases van Reckeweg kan je kijken in welke fase je jou klacht kunt plaatsen en je mogelijkheden hierop afstemmen:

- Fase 1: voeding (zie verderop deze blog met welke voeding je dat doet) aanpassen, bewegen, stress reductie;
- Fase 2 en 3: voeding verder aanpassen, ontgiften, bewegen, stress management;
- Fase 4: voeden met de juiste supplementen, frisse lucht, bewegen, stress management, psychische en/of mentale begeleiding. Nog niet direct ontgiften, het lichaam moet zelf in staat zijn om op te ruimen.

Vraag ondersteuning hoe je het beste kunt omgaan met de diverse fases. Je bent welkom in mijn praktijk.

Ga je terug in de fases, bijvoorbeeld van 4 naar 3, dan kunnen oude klachten ook weer terug komen. Bijvoorbeeld bij de behandeling van spierklachten kunnen de klachten (geleidelijk) verminderen maar kunnen er plotseling huidklachten terugkomen waar je al een tijd geen last meer van had. Dit kan tot verwarring of misschien zelfs tot verontwaardiging leiden. **Maar let op**; dit is juist een goed teken! Je lichaam is aan het opruimen en herstellen. Je bent op weg naar volledig herstel en weer gezond te worden.



Voeding aanpassen

Voeding is in elke fase van Reckeweg en bij elke klacht, symptoom of ziekte belangrijk. Of het nu gaat over huidproblemen, overgewicht, slapeeloosheid, spijsverteringsklachten voeding is altijd de basis om mee te starten. Daarna of daarnaast kun je toevoegen nemen in de vorm van aloë vera drinking gel (lees hier mijn blog over aloë vera) of een ander orthomoleculair supplement. Min advies hierbij is; laat je adviseren welke goed voor je is en kies voor goede opneembare vormen! [Mail](#) mij gerust voor advies welke bij jouw past.

Een gezond lichaam met een gezond gewicht begint altijd bij gezonde voeding. Wil je zorgen dat je alle bouwstoffen als vitamines, mineralen, sporenelementen, enzymen, vezels en aminozuren binnenkrijgt, zorg dan voor volop variatie in je voeding met pure producten. Hoe doe je dat? Ik help je graag!

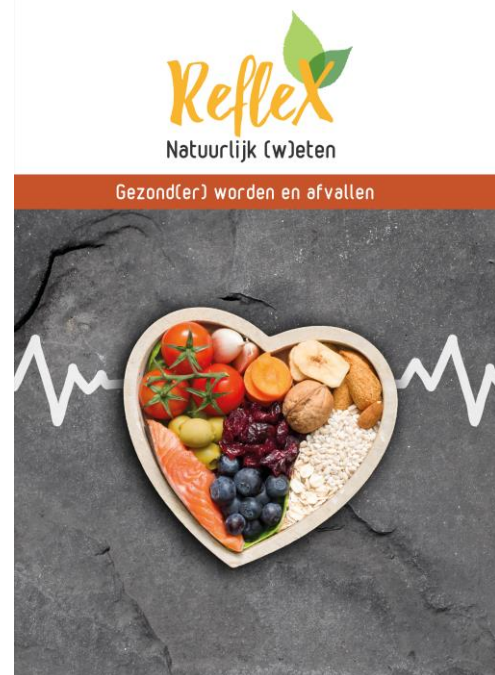
Een voedingspatroon afgestemd op jouw persoonlijke behoefte. Ontwikkeld vanuit orthomoleculaire voedingsleer, westerse en natuurgeneeskunde en volop aandacht en praktische stappenplannen voor mindset en gedragsverandering.

Wij hebben het zo gemakkelijk mogelijk voor je gemaakt door in het boek RefleX Natuurlijk (W)eten maar liefst 10 weken menu's staan. 5 weken voor fase 1 en 5 weken voor fase 2. (H)eerlijke weekmenu's vol met gezonde, pure en lekkere producten. Nadat in fase 1 je lichaam heeft gereinigd, hersteld en opgebouwd, en je gezondheid is hersteld daar waar nodig en indien gewenst de nodige kilo's bent kwijt geraakt ga je in fase 2 producten toevoegen op weg naar je persoonlijke leefstijl. Om je een beeld te geven; een inkijkje in het boek kun je [hier bekijken](#).

Natuurlijk kun je zelf aan de slag met het boek waarin veel informatie staat en alle stappen praktisch zijn gemaakt. Je kunt [hier een exemplaar](#)

van het leefstijl- en voedingsprogrammaboek voor jezelf regelen. Wil je met begeleiding aan de gang? Kies dan voor coaching in mijn praktijk of ga aan de slag met het [uitgebreide online programma](#) met persoonlijke coaching waar je nog veel meer leert over leefstijl en voeding.

En denk je nu; 'ik heb zelf een salon of praktijk en ook mijn klanten zijn gebaad bij goede voeding'. Dan komt dat goed uit. **Ook jij** kunt namelijk voedingscoach RefleX Natuurlijk (w)eten worden en in je eigen salon of praktijk gaan werken met het voedingsprogramma. Je kunt na het volgen van de coachcursus gebruik maken van het boek en, als je dat wilt, zelf cursus geven in je eigen regio. Alle materialen hiervoor zijn voor je aanwezig.



Welke klachten kunnen bij welke fase optreden?

Onderstaand een tabel met de mogelijke klachten. Met de nadruk op 'mogelijk'. Besef dat het mogelijkheden zijn en de ene persoon ervaart het anders dan de ander. Daarnaast zijn er vele andere mogelijkheden. Je krijgt zo wel een heel duidelijk beeld hoe een klacht steeds dieper in je lichaamssystemen zakt.

Humorale stadia		
1. Uitscheidingsfase	2. Ontstekingsfase	3. Verslakkingsfase
Ademhalingsproblemen (o.a. hyperventilatie) Diarree Gebrek aan eetlust Hoesten Loopneus Moeite met nadenken Niezen Slaapstoornissen Slijm opgeven Stramme spieren Tranende ogen Transpireren Vaak plassen Verkoudheden Vermoeidheid	Ontstekingen, abcessen (etter, slijm) Bindweefselontstekingen Angina Huiduitslag / eczeem Koorts Griep Neusverkoudheid Longontsteking Zenuwontsteking Gewrichtsontsteking Maagontsteking Darmontsteking Urineweginfecties Koorts Griep Alles wat eindigt met 'itis' (= ontsteking).	Aderverkalking Bloedafwijkingen Galstenen Goedaardige tumoren Hernia Jicht Levervlekken en andere huidverontreinigingen Lymfeklierzwellings Nierstenen Obstipatie Oedeem Pijnlijke knie Reumatische aandoeningen Stijve spieren en gewrichten Stoflong
Cellulaire stadia		
4. Impregnatie- of verzadigingsfase	5. Degeneratiefase	6. Neoplasma of ontwrichtingsfase
Astma Bronchitis Chronische astma Chronisch vitamines/mineralen en vetzuren tekort Darmzweren (de klinische benamingen van deze aandoeningen eindigen	Aids Alzheimer Blindheid COPD Diabetes Doofheid Hartaanvallen Levercirrose Multiple Sclerose	Ernstige stofwisselingsaandoeningen Immuniteitsverlies Kwaadaardige woekeringen (kanker) Tumoren en gezwellen



voor het merendeel op ' pathie', bv. myocardiopathie, cholecystopathie). Hartgebreken Hormonale disbalans Insulineresistentie Lekkende darm Leverschade Lymfeklierzwellingen Maagontstekingen Migraine Reumatoïde artritis Slecht slapen Vleesbomen Wratten	Osteoporose Parkinson Steriliteit Tuberculose Verlammingen Verschrompelde nieren Werveldegeneratie	
---	--	--

Hopelijk heeft deze informatie je weer verder geholpen en je de nodige inzicht gegeven. Heb je er vragen over of wil je begeleiding laat het gerust weten.

Heb jezelf een onderwerp waarover je graag een blog wilt lezen? Laat het mij gerust weten, ik hoor het graag.

Met gezonde groet,

Celien van Dalen
info@reflex-zwolle.nl
www.reflex-zwolle.nl
www.reflex-leren.nl

