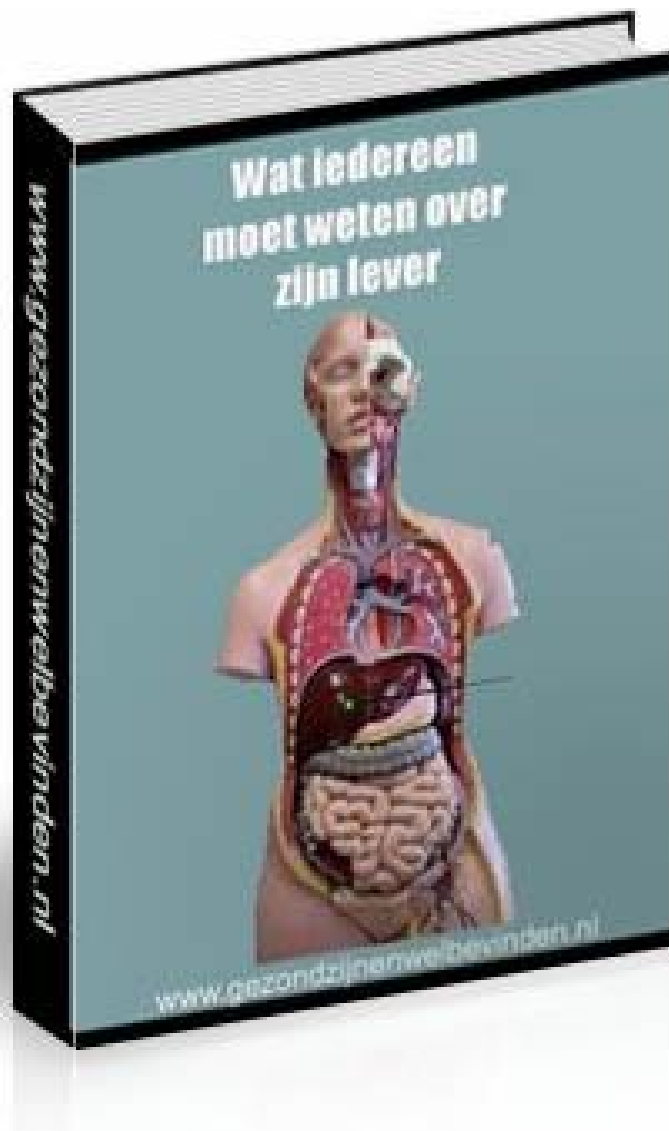


Wat iedereen moet weten over zijn lever

Als je gezondheid je lief is:
Haal het gif uit jezelf en de wereld



Foekje Meijer-Linstra
December 2006

Wat iedereen moet weten over zijn lever

Inhoud:

Inleiding

Hoofdstuk 1

- De lever algemeen
- Wat doet de lever voor ons?
- Symboliek van de lever
- Het houdt een keer op!
-

Hoofdstuk 2

- Wat we moeten weten over het gif in onszelf en de wereld
- Soorten van vergiftiging
- Tol betalen

Hoofdstuk 3

- Leveraandoeningen

Hoofdstuk 4

- Hoe houden we de lever gezond?
- Het belang van onze gedachtewereld
- Een gezonde darmflora
- Ademen en bewegen
- Natuurlijke leefstijl
- Bewustzijn van het zelfhelend vermogen van het lichaam

Hoofdstuk 5

- Het belang van voedsel
- Tips voor gezonde en zieke mensen
- Eenvoud in plaats van overdaad
- Wetenswaardigheden over eiwitten
- Rijst en granen
- Groente
- Fruit
- Gezond snoepen
- Kruiden
- Goed en smakelijk eten

Hoofdstuk 6

- Leverontgiftiging
- Plan van aanpak
- Samenvattend
- Nieuwe patronen

Inleiding.

Toen er in 1997 borstkanker bij mij werd vastgesteld, en ik daarvoor als behandeling zowel inwendige als uitwendige bestraling onderging, was er niemand uit het medische circuit die me vertelde, dat dit een grote belasting voor mijn organen en lichaamsprocessen zou zijn.

Met de kanker ging het goed: tot dusver is de ziekte niet teruggekomen. Wel kwam mijn lichaam terecht in een neerwaartse spiraal. Allerhande kwalen en allergieën, waar ik vroeger nooit last van had gehad, staken de kop op. Mijn artsen en specialisten hadden me niets anders te bieden dan het 'tussen-de-oren'-verhaal. Voor mij was het duidelijk dat er in mijn lichaam van alles mis was. Ik nam zelf de verantwoordelijkheid voor mijn gezondheid en ging op zoek. Een mens wil tenslotte gezond zijn.

Ik raadpleegde verschillende therapeuten, onderging een keur aan behandelingen en gebruikte vitaminen, kruiden en opwekkende middelen. Deze weg is een zoektocht, waarin niet alles een succes is. Ik heb deze weg echter als zeer bevredigend ervaren, omdat het mijn eigen weg was, en ik er zelf richting aan gaf en invloed op kon uitoefenen. Ik leerde zelf herkennen wat voor mijn lichaam wel en niet werkte.

Welke invalshoek ik echter ook koos, telkens kwam ik terecht bij de term 'ontgiften' en de sleutelrol die de lever in ons lichaam speelt. Vanuit mijn eigen zoektocht om weer gezond te worden is dit handzame, gemakkelijk leesbare boek over de lever ontstaan.

Door meer kennis te hebben over een van de belangrijkste organen in ons lichaam, de lever, kunnen mensen een bijdrage leveren aan hun eigen gezondheid en welzijn. Het ontgiften van het lichaam en het opbouwen van een nieuwe routine kan van groot belang zijn om chronische ziekten als kanker, diabetes, artritis, reuma etc. te helpen voorkomen.

Ik wil er met nadruk op wijzen, dat dit boek niet bedoeld is als medisch advies. Bij medische klachten dient u contact op te nemen met uw huisarts of specialist.

Foekje Meijer-Linstra
December 2006

Hoofdstuk 1.

De lever algemeen

De lever is met haar gewicht van anderhalve kilo een van de grootste organen van het menselijk lichaam. Hij bestaat uit ongeveer 350 miljard cellen, waarvan de functie zo belangrijk is, dat het scheppen en behouden van een goede gezondheid in hoge mate afhankelijk is van de juiste en zorgvuldige uitvoering van hun taak.

De lever neemt met haar bloedzuiverende functie een sleutelpositie in ons lichaam in, die door geen enkel ander orgaan geëvenaard wordt.

Als de lever slechts een paar uur niet zou werken, zou het bloed ongezuiverd het lichaam instromen, waardoor ernstige vergiftigingsverschijnselen zouden optreden die uiteindelijk de dood tot gevolg zouden hebben.

We zouden veel beter voor onze lever zorgen, als we zouden weten hoe belangrijk dit orgaan voor onze gezondheid is.

Miljoenen mensen hebben er waarschijnlijk geen idee van dat een ziekte als kanker niet kan ontstaan als de lever gezond is.

Een gebrekkig functionerende lever kan niet alleen de oorzaak zijn van kanker, maar ook van reuma, artritis en andere welvaartsziekten.

De lever immers moet alle vergif dat wij binnenkrijgen – en dat wordt er van jaar tot jaar meer – onschadelijk zien te maken. Hij moet vergif verwijderen, neutraliseren en allerlei laboratoriumtrucs toepassen om beschadiging tot een minimum te beperken.

Denk eens aan alle vergiften in het voedsel, in resten van bestrijdingsmiddelen en in conserveringsmiddelen, in medicijnen en in alle vergiften die in de darmen ontstaan wanneer de spijsvertering niet in orde is.

Dat moet de lever allemaal verwerken, maar hij doet nog veel meer.

Onze levensduur en de mate van gezondheid worden voornamelijk bepaald door de kwaliteit van het werk van de lever. Het is daarom belangrijk meer te weten te komen over de werking van dit belangrijke orgaan.

Waarom zijn wij veel gevoeliger voor leverkwalen dan onze voorouders?

Snel op elkaar volgende conflicten in de wereld en de snelle ontwikkeling van de techniek zijn de reden dat ons leven onrustiger en onzekerder is geworden.

De luchtverontreiniging en de verhoogde radioactiviteit hebben daarnaast ook een slechte uitwerking op onze gezondheid.

We hebben meer zorgen dan ooit.

We hebben nergens tijd voor, ofschoon de techniek ons het zware werk uit handen neemt.

We gunnen ons vaak niet eens de tijd om rustig te eten, laat staan om van natuurlijke producten onze maaltijd te bereiden.

Wie constant in angst en spanning leeft krijgt op den duur een leverkwaal.

Het is kenmerkend voor leverstoornissen dat ze zich vrij laat melden. Juist daarom is het belangrijk om kennis te hebben van het functioneren van de lever, zodat we ons leven zodanig kunnen inrichten dat onze lever gezond blijft.

Een teken dat de lever niet in goede doen is, is een zekere weerzin tegen fruit. Als sinaasappels of sinaasappelsap tegen gaan staan, is dat een signaal dat de lever het vruchtzuur niet meer kan verwerken. Ook als zoetigheid en in vet gebakken spijzen weerzin opwekken, werkt de lever onvoldoende.

Mensen met een leverstoornis hebben ook vaak last van psychische klachten. Mensen zijn terneergeslagen en zien alles van de sombere kant zonder te weten waarom.

Om een gevoelige lever te behandelen, moeten we ons in verschillende voedingsaspecten verdiepen. Zo heeft de lever behoefte aan goede eiwitten. Leveranciers hiervan zijn erwten, bonen, en linzen. Vette vis is goed, terwijl ook sojabonen een goede eiwitbron zijn.

Koudgeperste olie, zoals zonnebloemolie, sesamolie of olijfolie is het beste.

Ook als de lever weer in balans is, is het aan te raden een verstandig dieet te blijven volgen.

Aangezien de lever een ingewikkeld orgaan is, zijn er verschillende stoornissen mogelijk. De lever is de grootste klier in het lichaam en heeft meer dan 500 functies. (De lever wordt soms een klier genoemd, en soms een orgaan.)

Juist omdat de lever zo'n belangrijke functie heeft, is het belangrijk dat als u meent een leverziekte te hebben, u eerst een arts raadpleegt, voordat u aan een alternatieve behandeling begint.

Wat doet de lever voor ons?

Wie zich heeft verdiept in het functioneren van de lever kan bijna niet anders dan concluderen dat de lever een knap staaltje van techniek is, een orgaan dat in ons lichaam een zeer speciale opdracht heeft te vervullen.

In 24 uur filtreert de lever meer dan 600 liter bloed. Eén enkel leverkwabje bevat ongeveer 350.000 cellen; de lever bestaat ongeveer uit een miljoen van deze kwabjes. Vandaar dat dit ingenieuze orgaan vrijwel alles kan verwerken en gifvrij maken wat haar via het poortaderstelsel uit de spijsverteringsorganen wordt toegevoerd.

Een klier is een deel van het lichaam dat een stof produceert en afscheidt die naar een ander deel van het lichaam gaat.

De lever maakt gal aan wat wordt opgeslagen in de galblaas, en wordt getransporteerd naar de twaalfvingerige darm waar het zijn werk doet met betrekking tot de vetvertering. Een gezonde lever produceert en scheidt gemiddeld ongeveer een halve liter gal per dag af.

De lever is als orgaan een essentieel onderdeel van het spijsverteringssysteem. Het is de machine die het voedsel, dat via het spijsverteringskanaal wordt aangeleverd, ontvangt, verwerkt, het opnieuw verpakt en daarna verstuurt naar de rest van het lichaam waar het kan worden gebruikt.

Dat kan zijn voor de productie van energie of voor het maken van eiwitten. In deze processen en in honderden andere vergelijkbare processen is de rol van de lever essentieel.

Tevens speelt de lever een enorm belangrijke rol bij de stofwisseling van vetten, vooral omdat deze niet oplosbaar zijn in water.

Hoe dat wordt gedaan, hangt af van het soort vet. Naast de verwerking van vet zorgt de lever ook, bij overconsumptie, voor omzetting van vet dat geschikt is voor opslag. Het vet wordt dan getransporteerd naar de vetweefsels in het lichaam.

De lever heeft verschillende taken met betrekking tot het immuunsysteem. Door het verwijderen van gifstoffen wordt het werk van het immuunsysteem ontlast.

Ook door allergische reacties te verminderen zorgt de lever ervoor, dat het immuunsysteem minder hoeft te doen.

Een mogelijk gevolg van een slechte leverfunctie kan zijn dat bepaalde hormonen langer in het bloed blijven. Daardoor daalt het aantal witte bloedlichamen en antilichamen in het bloed, wat het immuunsysteem verder verzwakt.

Een verlengde van de relatie tussen de lever en het immuunsysteem is de relatie tussen een gezonde lever en allergische reacties.

Als de lever niet gezond is, kunnen allergische reacties ontstaan met veel verschillende symptomen, van migraine tot artritis, van hooikoorts tot candidiasis en van stemmingswisselingen tot psychische problemen en nog veel meer.

De lever is namelijk ook belangrijk voor ons humeur en emotionele toestand, voor ons geheugen en het vermogen om ons te concentreren en goed na te denken.

Een ongezonde lever kan een negatief effect hebben op het energiepeil, waardoor ernstige vermoeidheid of zelfs uitputting op kan treden.

Als de gezondheid van de lever verbetert, zullen verschillende klachten verdwijnen die uzelf of uw huisarts hadden toegeschreven aan een niet goed werkend immuunsysteem.

Er is geen systeem of onderdeel van het lichaam dat niet tot op zekere hoogte afhankelijk is van het functioneren van de lever, of dat niet negatief wordt beïnvloed als de lever ongezond is, niet goed functioneert of giftig is.

De lever is dus het wonderbaarlijkste laboratorium wat we ons kunnen voorstellen.

Wanneer wij onszelf door onverstandig leven, het innemen van synthetische medicijnen en giftige stoffen in het milieu schaden, is de lever altijd bereid de schade zoveel mogelijk te herstellen.

Wie zich overgeeft aan culinair genot, veel zittend werk heeft, laat op de avond en vet eet en een slechte ademhalingstechniek heeft, zal steeds meer te lijden krijgen van stuwingen in de lever. Na verloop van tijd kan dit lijden tot ernstige klachten.

Zonder er bij na te denken doen we veel dingen die schadelijk zijn voor de lever, omdat we ons niet in de belangrijke werking van dit orgaan hebben verdiept of ons onvoldoende interesseren voor onze gezondheid.

Het is onze eigen verantwoordelijkheid om ons ervan bewust te worden dat we er zelf voor kiezen dingen te doen die schadelijk zijn voor de lever. We kunnen ons realiseren dat we ook de keuze hebben deze dingen niet te doen.

Bij wie wel voor beweging en gezonde voeding zorgen, en streven naar evenwicht tussen geestelijke en lichamelijke arbeid, kan de lever bijna alles aan wat haar wordt aangeboden. Alles wordt dan zo meesterlijk verwerkt dat het lichaam er geen overlast van ondervindt.

Vandaar dat we de conclusie mogen trekken dat het van het allerhoogste belang is voor onze gezondheid om voor een goede functie van de lever te zorgen.

Symboliek van de lever

De lever ontvangt en zuivert het bloed; zij heeft een ontgiftende functie. In het stofwisselingsproces worden voedingsstoffen hier omgezet in voor het lichaam bruikbare elementen:

Opname, verwerking, afbraak, zuivering en uitscheiding.

De lever vertegenwoordigt het voortdurende psychische veranderingsproces: het omzetten en verwerken tot groei, tot geestelijke evolutie, van nieuwe ervaringen en emoties.

De lever toont ons in hoeverre wij onze primitieve emoties, ook zwaardrukkende gevoelens, verwerken, uitzuiveren en als nieuwe bouwstenen hanteren om weer in harmonie en vreugde te kunnen leven.

De lever staat voor de kracht van een mens om zich meester te maken over het onbewuste, over zijn emoties, door juist te vertrouwen op die veranderingsprocessen. Actief bouwen aan een vredig bestaan.

De lever staat voor het geloof en het vertrouwen in ons zelf, voor onze verwerking van ervaringen. Tot inzicht komen leidt dan weer tot begrip en loslaten. Symbool voor jezelf de kans geven te groeien naar vreugde, vrede en vrolijkheid. Je taken met plezier en liefde waarnemen. Het rustig achterlaten van zaken die in je leven beter niet meer aan bod kunnen komen, omdat ze je afremmen in je groei.

Bij aandoeningen van de lever worden krachten, emoties, productieve energieën onderdrukt. Er is sprake van diepe angsten, een gevoel van onvermogen, stilstand. Er is geen vertrouwen in de eigen bron, waardoor bepaalde mensen en situaties worden vastgehouden. Hierdoor wordt een mens afgesneden van het diepste Zelf. De angsten zijn een signaal dat een mens op een verkeerd spoor zit. Omdat emoties als woede, haat, wrok, worden vastgehouden, wordt het verleden niet verwerkt en is er sprake van verstikking.

In een dergelijke situatie is de weg om in actie te komen en te zoeken naar creatieve zelfontplooiing. Geniet van de natuur, van de zon, van het leven.

Bezie alles veel lichter, en bouw actief aan een nieuw leven met vrolijke, optimistische activiteiten.

Een mens is niet machteloos. Door je meester over jezelf te maken groei je in zachtheid en vrede tot jezelf en kun je een nieuwe wending in je leven toestaan.

Het houdt een keer op!

Wanneer we na het bovenstaande gelezen te hebben eens nadenken hoe we ons dagelijks leven leiden, dan kunnen we ons misschien voorstellen hoeveel de lever elke dag heeft te verduren en hoe hard ze moet werken om haar taak te vervullen.

Want zo is onze Westerse leefstijl: onze voeding bevat veel chemicaliën in de vorm van reuk- en smaakstoffen.

We slikken synthetische medicijnen.

Door bespuiting van fruit en groente kunnen we zware metalen in ons lichaam krijgen.

De lever van rokers moet ook nog dagelijks de strijd aanbinden met nicotine en fenol.

Maar ook het overdreven gebruik van alcohol in de vorm van bier, wijn en sterke drank geeft de lever veel werk.

Alles met elkaar genomen vraagt dit zoveel van de lever, dat zij voor de haast onmogelijke taak staat de aangerichte schade weer enigszins te herstellen.

Is het dan nog een wonder dat de lever na verloop van tijd het niet meer klaarspeelt om aan haar taak te voldoen?

Daarom zouden we eens stil moeten staan bij de vraag: beseffen we wel wat de lever voor ons doet en wat wij er voor terug doen?

Laten we eerlijk zijn: de meeste mensen bekommeren zich niet om de lever en weten weinig van dit orgaan af.

We leiden een tegennatuurlijke leefwijze, en er hangt veel van af hoe we onze lever verzorgen.

Hoe oud we worden, en hoe we oud worden, hangt in hoge mate af van de conditie van de lever.

Daarom is kennis en advies niet alleen belangrijk voor mensen met leverklachten, maar ook voor degenen die niet ziek willen worden.

Het is rijkelijk laat met het drinken van alcohol op te houden als de lever al verschrompeld is.

En het is ook vaak te laat met het ophouden van overdadige en/of onvolwaardige voeding wanneer de kankercellen zich al in de lever genesteld hebben.

Hoofdstuk 2

Wat we moeten weten over het gif in onszelf en de wereld

De menselijke cel wordt in deze tijd van alle kanten belaagd door schadelijke invloeden die we als vergiften aanmerken.

Omdat het normale, neutraliserende vermogen niet meer toereikend is om de ontketende gevolgen een halt toe te roepen, zal deze ontwikkeling tragische gevolgen hebben voor de gezondheid.

Als er geen einde komt aan de van jaar tot jaar gestadige toename van giftige elementen in ons leven, zullen ook de welvaartsziekten zoals kanker en hart- en vaatziekten blijven toenemen.

Als we verantwoordelijkheid nemen voor ons leven en dat van onze dierbaren, is het absoluut noodzakelijk deze ernstige gevolgen te onderkennen.

Er is natuurlijk veel aan te doen. Tabak en alcoholgebruik kunnen we weren. Als we de schadelijke invloed hiervan ontlopen, helpen we de lever de resterende vergiften beter de baas te blijven.

Vroeger hoefde men niet bang te zijn voor vergif in het voedsel. We kunnen het in de tegenwoordige tijd echter niet voorkomen dat we zware metalen in ons lichaam krijgen.

De lever is niet in staat deze stoffen geheel of gedeeltelijk af te scheiden, zodat ze worden afgezet in de beenderen of het vetweefsel en zich zo in het lichaam ophopen. Ze treden pas weer aan het licht als bij de persoon in kwestie op latere leeftijd welvaartsziekten ontstaan.

Het lichaam is goed in staat om met behulp van de lever plantaardige vergiften af te breken. Er komen echter steeds meer vergiften bij die in de natuur niet voorkomen.

Ze zijn ontsproten aan het inventieve brein van de mens. Hun uitwerking is echter vele malen heviger dan hun natuurlijke soortgenoten.

Veel ernstiger is de uitwerking van chemische en synthetische vergiften omdat ze langzaam en sluipend te werk gaan.

We komen ze vaak pas op het spoor wanneer ze al zoveel schade hebben aangericht dat er nog maar heel moeilijk iets tegen te doen valt.

Deze vergiften ontketenen geen onmiddellijke afweerreactie, zodat het lichaam er zich niet met behulp van een maag-darmcatarre van kan ontdoen.

In plaats daarvan wint hun degeneratieve werking langzaam maar zeker terrein in ons lichaam, en daaruit kunnen verschillende welvaartsziekten ontstaan.

Er is in het verleden al gewaarschuwd tegen het gebruik van chemische toevoegingen aan levensmiddelen. Het grote publiek is echter over het algemeen te weinig geïnformeerd, of denkt hier te gemakkelijk over. Daarom ontbreekt het hen bij de aankoop van voedingsmiddelen aan wantrouwen.

Ons dagelijks voedsel heeft een uitgesproken invloed op onze gezondheid. Het is daarom verstandig bij het boodschappen doen goed uit te kijken naar de kwaliteit van het voedsel.

Het kopen van biologisch geteelde voedingsmiddelen loont steeds meer de moeite als we onze gezondheid willen beschermen.

Soorten van vergiftiging

Vergif in ons voedsel.

Ons voedsel bevat de nodige synthetische geur- en smaakstoffen. Via het zogenaamde poortaderstelsel worden al deze stoffen in de lever gevoerd. Zolang de hoeveelheid gif binnen de perken blijft, en we zorgen voor goede leefomstandigheden kunnen binnenkomende gifstoffen meestal wel onschadelijk worden gemaakt.

Voedselvergiftiging.

Zulke stoornissen zijn niet altijd onschadelijk.

Het is belangrijk de oorzaak op te sporen om de vergiftiging met succes te bestrijden.

Vaak is er sprake van bedorven vlees- of viseiwit.

Ook melkproducten zijn aan bederf onderhevig.

Groentenat kan behoorlijke stoornissen veroorzaken, vooral als het te lang in de koelkast bewaard wordt.

Medicijnvergiftiging.

Helaas nemen artsen vaak de toevlucht tot synthetische medicijnen zonder zich af te vragen of er een natuurlijk alternatief is.

Bij ernstig zieke patiënten wordt soms ook het beginsel gehanteerd dat 'veel' ook beter helpt. Dit komt nog wel eens voor bij kankerpatiënten.

Dan krijgt een inoperabele kankerpatiënt zoveel cytostatica en chemotherapeutica toegediend dat een kankergezwel tot op zekere hoogte verschrompeld, waarna de zieke overlijdt aan de behandeling.

Geestelijke vergiftiging.

Alles wat ons ergert kan ons schade berokkenen. We kunnen daarom ook spreken van geestelijke of psychische vergiften.

Het gif 'ergernis' kan meer schade aanrichten dan we ons realiseren.

Emoties als woede, wrok, haat werken als een gif in ons lichaam.

Psychische problemen hebben een ongunstige uitwerking op onze lichamelijke toestand en worden in verband gebracht met de gal en de lever.

Het streven naar geestelijk evenwicht helpt ons het lichaam te vrijwaren van de negatieve gevolgen.

In deze tijd van geestelijke druk is zelfreflectie belangrijk om ons geestelijk en emotioneel te versterken.

Vergiftiging van ons leefmilieu.

Het valt niet meer te ontkennen dat de hele aarde vergiftigd is.

Hierbij is een veelheid van vergiften betrokken waartegen de natuurlijke bacteriënflora tot nu toe niet opgewassen is omdat ze niet geneutraliseerd kunnen worden. De doorslaggevende factor is de hoeveelheid vergif.

Vergiften die aan vruchten en groenten blijven kleven, worden door ons naar binnen gewerkt. Wat op de grond valt, hecht zich aan het gras en wordt door het vee verorberd.

Via melk en zuivel komt het zo toch weer op ons bord.
Zelfs het grondwater wordt door bestrijdingsmiddelen vergiftigd, waardoor het weer in beken en rivieren terecht komt.
Ook mineraalwaterbronnen die door het grondwater worden gevoed, worden door gifstoffen verontreinigd.
Gezonde lucht speelt een grote rol bij het behouden van de gezondheid.
Helaas wordt de lucht door miljoenen auto's, vliegtuigen en industrieën ernstig bedorven.
Zelfs de eens zo schone lucht boven eenzame natuurgebieden is niet meer zo zuiver.

Drugsverslaving.

Plantelijke gifstoffen hebben een negatieve uitwerking wanneer ze als verslavende drugs worden gebruikt.

Drugs hebben een degenererende uitwerking op de cellen van het centraal zenuwstelsel en in het bijzonder op de hersencellen.

In de celstructuur van ons lichaam wordt gemakkelijker iets vernield dan weer opgebouwd.

Helaas worden de gevolgen van drugverslaving pas jaren later ontdekt.

Tol betalen

Alle vergiften brengen het lichaam schade toe, ook al uit zich dit niet onmiddellijk.

Plantaardige vergiften worden via de nieren en huid relatief gemakkelijk uitgescheiden.

Chemische vergiften en giftige metalen daarentegen worden doorgaans opgeslagen in het lichaamsvet of andere lichaamsdelen.

Pas vele jaren later komen ze in de vorm van ongeneeslijke en chronische aandoeningen weer voor de dag.

Arsenicum en kwik hebben de neiging zich in de beenderen en het ruggenmerg vast te zetten.

Nicotine kan de bloedvaten aantasten en alcohol is slecht voor lever en nieren.

Eens zal het lichaam de tol moeten betalen voor de overbelasting in voorgaande jaren.

Vaak kunnen mensen niet begrijpen hoe er plotseling ernstige en chronische kwalen de kop op kunnen steken. Maar in feite is de kiem al jaren, zo niet tientallen jaren tevoren gelegd.

Het is wetenschappelijk steeds duidelijker geworden dat de verandering van een normale cel in een zieke cel een gevolg kan zijn van jarenlange stelselmatige vergiftiging van het celplasma.

Alle carcinogene stoffen zijn vergiften die in de loop der jaren zo toxisch gaan werken dat het afweersysteem van het lichaam eraan ten gronde gaat. Een bankroet van de celstructuur, dat zich in de vorm van kanker openbaart.

De gevaarlijkste vergiften zijn dus die met een langzame, sluipende werking, die zonder zichtbare reacties het lichaam ten gronde richten.

Ons lichaam is het enige wat kanker of andere chronische ziekten kan voorkomen. Wanneer we dit beter begrijpen, ondermijnen we de werking van onze lever niet, maar bevorderen deze juist.

Bij ziekte is de lever de belangrijkste medewerker bij een succesvolle therapie, omdat ze immers het bloed zuivert van alle giftige stoffen.

Pas als we het gif uit onszelf en de wereld halen, zullen we meer vrede en gezondheid kennen.

Hoofdstuk 3

Leveraandoeningen

De lever is een orgaan met een grote overcapaciteit. Vandaar dat leverstoornissen zich vrij laat melden.

Als er duidelijke symptomen zijn dat de lever het minder goed doet, is dat waarschijnlijk slechts het topje van de ijsberg. De lever is dan waarschijnlijk al een behoorlijke tijd overbelast.

Daarom is het belangrijk de oorzaken van leverkwalen te kennen, zodat de juiste voorzorgsmaatregelen genomen kunnen worden.

Sommige mensen denken, omdat ze geen pijn aan hun lever voelen dat deze dan ook niet ziek is. Maar leveraandoeningen manifesteren zich in eerste instantie niet door pijn in de leverstreek.

Het is in verband hiermee belangrijk gevoel te krijgen en te hebben voor het onderlinge verband tussen de verschillende lichaamsfuncties en organen.

Dan is het ook te begrijpen dat de lever bij haar belangrijke werk – het gifvrij maken van het bloed – geen moment mag falen. Is dit wel het geval, dan kunnen de meest uiteenlopende kwalen in het lichaam ontstaan.

Door eenmaal per jaar, bijvoorbeeld in de vakantietijd, een leverkuur te volgen, zouden we veel kwalen kunnen voorkomen, onze levensduur verlengen en vooral voor een betere kwaliteit van leven zorgen.

Allergieën.

Allergische reacties en gevoeligheid voor voedsel kunnen worden veroorzaakt door chemische stoffen die een steeds grotere belasting voor het lichaam vormen. Er kunnen ook andere redenen zijn, en een vermoeide of ongezonde lever kan daar een van zijn.

Als de gezondheid wordt verbeterd door de werking van de lever te verbeteren, zullen mensen waarschijnlijk minder allergisch worden, en hoeft men minder voedingsmiddelen te vermijden.

Angstaanvallen.

Als de lever niet goed melkzuur kan verwerken, kan dit leiden tot angstaanvallen, zweten, hartkloppingen, stress, hoofdpijn of een angst- of paniekaanval.

Veel verborgen voedselallergieën veroorzaken angst en spanning.

Een gezonde lever kan helpen bij het verminderen van stressgevoelens.

Hersennmist.

Als men zich minder scherp voelt dan vroeger, of vergeetachtig en minder geconcentreerd, dan kan dit het resultaat zijn van een giftig lichaam en een giftige lever.

Door leverontgiftiging zal men zich helderder en energiever gaan voelen.

Energieproblemen.

De lever is betrokken bij veel activiteiten die invloed hebben op het energieniveau. Zo helpt de lever o.a. hypoglykemie (laag bloedsuikerpeil) te voorkomen en de energie-inzinkingen die daarmee gepaard gaan.

Door het verwijderen van gifstoffen uit het lichaam kan het energiepeil aanzienlijk stijgen.

Als de lever in een slechte gezondheid is, en deze situatie blijft bestaan, dan kan het chronisch vermoeidheidssyndroom ontstaan (CVS).

Immuunsysteem.

De lever is een belangrijk onderdeel van het immuunsysteem.

Als de lever ongezond is, zal het immuunsysteem verzwakken en wordt men steeds vatbaarder voor infecties en (chronische) ziekte.

Door het verbeteren van de gezondheid van de lever zal men minder snel infecties als verkoudheid en griep krijgen.

Kanker.

Kanker neemt het meest toe waar de beschaving zich het meest heeft kunnen ontwikkelen. Het is opmerkelijk dat dit gepaard gaat met een toename van leverziekten.

Een Amerikaanse kankeronderzoeker concludeerde dat beide als het ware op één lijn staan. Deze arts verklaarde dat hij nog geen kankerpatiënt had aangetroffen, die een goede lever- en alvleesklierfunctie had.

Intensief verkeer, fabrieken, toenemende gejaagdheid, verhoogd tempo en stress, gebrek aan onverzadigde vetzuren, geraffineerd voedsel, dragen er allemaal toe bij dat leverkwalen worden bevorderd.

Leverkanker ontstaat dikwijls als er kankercellen in het bloed komen en in de lever blijven hangen, waar ze gaan koloniseren.

Maagkwalen.

Soms kunnen maagstoornissen door een onvoldoende werking van de lever worden veroorzaakt. Na een juiste behandeling van de lever kan de maag dan opeens weer in orde zijn.

Licht verteerbaar voedsel, bijv. zilvervliesrijst, is niet belastend voor de lever en vormt een goede basis voor herstel.

Verstopping.

De oorzaak van verstopping hoeft niet altijd in de darmen te liggen.

Een gebrekkig functionerende lever en gal kunnen de boosdoeners zijn. In een dergelijk geval kan de verstopping door stimulering van de lever- en galwerking worden opgeheven.

Het kan voorkomen dat de darmen niet door een specifiek middel tegen verstopping beter gaan functioneren, maar door het levermiddel.

Uiteraard moeten stoppende voedingsmiddelen worden vermeden.

Valse hartaanvallen.

De opbouw van melkzuur ontstaat als de lever niet meer in staat is B-vitamines op te slaan en te leveren. Dit kan leiden tot symptomen die lijken op problemen met het hart, of zelfs een hartaanval.

Deze symptomen kunnen zijn: pijn aan de linkerkant van de borst, die uitstraalt naar de linkerarm, zweten of hartkloppingen.

Als de arts na onderzoek aangeeft dat er geen hartproblemen zijn, zou het mogelijk zijn dat de lever moet worden geholpen.

Reuma en artritis.

Als de lever het proces van gifvrij maken helemaal onder controle heeft, kunnen zich geen stofwisselingsvergiften ophopen en hierdoor zullen noch reuma, noch artritis kunnen ontstaan.

Een succesvolle kuur tegen deze beide kwalen is niet mogelijk zonder aandacht aan de lever te schenken.

Alleen levertherapie kan er voor zorgen dat het bestrijden van reuma en artritis blijvend resultaat heeft.

Oogkwalen.

Tussen een oog- en een leverkwaal kan een zeker verband bestaan.

Een slecht functionerende lever heeft in de regel een zeer ongunstige werking op de bloedsomloop.

Daardoor worden de organen, en ook de ogen, niet meer van het nodige voorzien.

Zowel de toevoer van de voedingsstoffen als de afvoer van de afvalproducten van de stofwisseling zijn onvoldoende.

Als deze toestand enige tijd aanhoudt, beginnen de functies van het oog te verminderen.

Troebel zien, ontstekingen en staarlevels kunnen voorkomen.

Een goede leverbehandeling heeft in de praktijk een gunstige invloed op oogkwalen.

Huidaandoeningen.

Het grootste deel van de huidaandoeningen wordt veroorzaakt door een slechte leverfunctie.

Huiduitslag, acne, puistjes of een slappe huid kunnen door een grondige, consequente behandeling van de lever weer herstellen.

Natuurlijk kunnen verschillende poeders en crème uitwendig ondersteuning bieden.

Maar het voornaamste werk in huidaandoeningen komt van de lever.

Vroegtijdige veroudering.

Een ongezonde lever kan niet alleen leiden tot verschillende degeneratieve ziekten, maar ook tot tekenen van vroegtijdige veroudering van de huid.

Ook kan de lever, als hij niet de voedingsstoffen krijgt die hij nodig heeft en steeds meer vervuild met gifstoffen, kleiner worden, waardoor hij zijn werk minder goed kan doen.

Als men er jong en levendig uit wil zien, is het belangrijk om de lever goed te behandelen.

Migraine.

Een migraineaanval wordt bijna altijd vooraf gegaan door pijn in het oog.

Dit heeft, evenals de gebruikelijke misselijkheid en het opgeven van gal, verband met de lever.

Ook uit een migraineaandoening blijkt dus dat de lever een sterk versturende uitwerking op andere lichaamsfuncties kan hebben, zonder dat er specifieke kenmerken van een slecht functionerende lever kunnen worden geconstateerd.

Als een migrainelijder zorgvuldig omgaat met zijn lever, zullen de resultaten niet uitblijven.

Griepvirus.

Een griepvirus kan zo'n zware belasting voor de lever vormen, dat het tot leverstoornissen kan leiden.

Het is daarom belangrijk tot lang na het verdwijnen van de koorts aandacht te schenken aan drie zaken.

Ten eerste een dieet instellen wat de lever ontziet.

Ten tweede een natuurlijk levermiddel innemen, en ten derde zorgen voor de opname van voldoende zuurstof, bijvoorbeeld door te wandelen.

Als er bij het herstel van griep antibiotica is gebruikt, zal men langzamer weer op krachten komen dan bij het gebruik van natuurlijke toepassingen.

Het is mogelijk de koortstoestand op juiste wijze te benutten, waardoor er nieuwe afweerstoffen gevormd worden. Koorts bewerkstelligt namelijk een actievere stofwisseling en een verhoogde activiteit van alle organen.

Levercirrose.

Dit is een zeer ernstige aandoening die niet van de ene dag op de andere ontstaat. Aan levercirrose is een chronische beschadiging van de lever door alcohol vooraf gegaan, of er hebben gedurende langere tijd bepaalde vergiften op de lever ingewerkt.

De lever verschrompelt geleidelijk en wordt hard.

Ook ondeskundig behandelde leverontstekingen of chronische aandoeningen van de galwegen kunnen levercirrose veroorzaken.

Vervette lever.

Een vervette lever kan ontstaan door verschillende drugs, medicijnen (o.a. antibiotica) en chemische gifstoffen.

Dit verschijnsel ontstaat als vet zich ophoopt in de lever, en de lever groter wordt.

Dit is een ernstige aandoening, die zelfs dodelijk kan zijn.

Er zijn vaak geen klachten of symptomen totdat de situatie al vergevorderd is. Strikte ontgifting, geen alcohol, indien nodig afvallen, en het innemen van foliumzuur is de aan te raden behandeling.

Bij veel leveraandoeningen ligt de oplossing niet in het innemen van sterke, specifiek werkende medicijnen, maar in een verandering van leefwijze, waarbij natuurlijke geneesmiddelen worden gebruikt, er voorzichtig te werk gegaan wordt en het lichaam de kans krijgt zichzelf te herstellen.

Een positieve instelling van de patiënt kan onvermoede krachten mobiliseren. Het is zeer belangrijk de psychische en mentale instelling van een zieke uit de sfeer van depressie en negatieve gedachten te halen. Hier ligt ook voor de behandelende therapeut, familie en vrienden een wezenlijke taak.

Leverziekten hebben invloed op het gevoelsleven. Het is moeilijk voor leverpatiënten om een goed humeur te bewaren. Het leven lijkt voor hen negatief en kleurloos. Wat een gezond mens gemakkelijk te boven komt en geen probleem is, is voor een ziek mens soms onoverkomelijk. Het is daarom van belang patiënten zoveel mogelijk onaangenaamheden te besparen. De natuur zal zeker een helende werking hebben. Genieten van de natuur om ons heen komt de gezondheid ten goede.

Hoofdstuk 4

Hoe houden we de lever gezond?

In het belang van ons leven en onze lever moeten we beseffen wat onder een gezonde leefwijze wordt verstaan, welke rol onze instelling, lichaamsbeweging en voeding daarin spelen en welke natuurlijke middelen we kunnen gebruiken in geval van ziekte.

Het belang van onze gedachtewereld

Onze gedachten hebben voor ons leven essentiële gevolgen.

Het is heel belangrijk in welke richting we onze gedachten sturen, en of ze positief of negatief zijn.

Onze gedachtewereld kan een heilzame of een tragische uitwerking op ons leven hebben.

Gedachten wekken gevoelens op, en het gevoel heeft een grote invloed op het zenuwstelsel.

Door ons gevoel worden in ons lichaam functies geleid die een belangrijke invloed op het lichamelijk welzijn uitoefenen.

Wanneer we gebukt gaan onder zorgen worden veel lichaamsfuncties beïnvloed.

Als de druk langdurig is, kunnen hieruit door de voortdurende belasting een ziekte, een leverkwaal of zelfs kanker ontstaan. Voeg daarbij slechte voeding- en/of leefgewoonten, dan gaat de gezondheid des te sneller bergafwaarts.

Deze verschillende negatieve factoren worden gebundeld tot een grote negatieve kracht, waaraan jaarlijks vele mensen in de 'beschaafde' landen ten gronde gaan.

Verdriet, opwinding, ergernis, zorgen, kunnen onze lever aantasten, de gal kan worden opgewekt, of de alvleesklier kan verschrompelen. Deze verstoringen kunnen ernstige ziekten veroorzaken.

Het omgekeerde is echter ook waar.

Met een gezonde mentaliteit kunnen we verstoringen in onze organen stimuleren tot herstel.

Het is dus van het grootste belang, dat we leren onze gedachtewereld een zodanige richting te geven, dat rust, kalmte en zelfbeheersing worden verkregen, waardoor we het evenwicht in onszelf kunnen bewaren.
Onze gedachten kunnen onze gezondheid stimuleren of ten gronde richten.

Een gezonde darmflora

In wezen is het met de darmen net zo gesteld als met de aardbodem. De gezondheid van de grond wordt bepaald door de bacteriën die erin voorkomen. Zo geeft ook een gezonde darmflora de doorslag voor de gezondheid van de darmen.

Als de darmflora beschadigd is (bijv. door antibiotica) zonder dat dit tijdig wordt herkend, zijn gisting en ophoping van afval aan de orde van de dag. Dit heeft een nadelige uitwerking op het hele lichaam. Aan veel ziekten ligt een zieke darmflora ten grondslag.

Het is te danken aan het reinigingswerk van de lever als het lichaam deze ongewenste situatie nog enigszins weet te corrigeren. Op den duur zal de belasting voor de lever ook te veel worden.

Als de lever na jarenlange intensieve arbeid vermoeid wordt, zal het bloed niet meer helemaal gifvrij gehouden kunnen worden, waardoor ernstige ziekten, bijv. kanker, kunnen ontstaan.

Onderzoek door specialisten in de Verenigde Staten wees uit dat kankerpatiënten zonder uitzondering een verstoorde leverfunctie hebben.

Door de darmflora te herstellen en/of te onderhouden en door de beschadiging van de lever te voorkomen wordt de gezondheid zeer bevorderd.

Niet voor niets wordt wel eens gezegd dat de dood in de darmen huist. Door de verzorging van de darmen serieus te nemen kunnen we hardnekkige aandoeningen voorkomen.

Darmstoringen als verstopping en diarree kunnen het best met plantaardige middelen worden aangepakt. Ook kunnen de darmen bevolkt worden door schadelijke parasieten.

Sterke laxemiddelen zijn uit den boze. Het is niet raadzaam deze geregeld te gebruiken, omdat de darmen snel wennen aan een prikkelend middel en de uitwerking dan verloren gaat.

Door geregeld zemelen te eten, gaan de darmen doorgaans al na enkele weken weer normaal werken.

Tarwezemelen bevatten veel voedingszouten en vitaminen, terwijl de onverteerbare cellulose de darmslijmvliezen als een borstel prikkelt en reinigt.

Ademen en bewegen

Om gezond te blijven, hebben onze lichaamscellen zuivere zuurstof nodig.

Wie aan de een of andere vorm van lichaamsbeweging doet, zal een betere ademhalingstechniek bezitten dan degenen die meestal zittend werk verrichten.

Door de frisse lucht op te zoeken en/of in de open lucht lichamelijke arbeid te verrichten, kunnen storingen in de bloedsomloop opgeheven worden. Hierdoor worden een goede doorstroming van het bloed en een stimulering van de lever bevordert.

Ademen is leven.

De lever en de alvleesklier hebben belang bij een doelbewuste ademgymnastiek. Het is dus belangrijk op de juiste wijze te leren ademen.

Het is de bedoeling om door de neus te ademen. In de neus zit immers ook de mogelijkheid om de ingeademde lucht op temperatuur te brengen.

Naast het door de neus ademen is de middenrifademhaling belangrijk.

Dit wil zeggen dat we bij het inademen de buikwand naar buiten drukken en bij het uitademen de buik intrekken.

Door dit regelmatig te oefenen kunnen we deze ademhaling tijdens het wandelen of sporten toepassen.

Geregelde, dagelijkse beweging in de open lucht is een goede methode om de lever behoorlijk te laten functioneren.

Het is van toegevoegde waarde voor de werking van de lever om dagelijks een flinke wandeling te maken, zonder je daarbij te haasten.

Daarmee verleent je je gezondheid een goede dienst.

Lange autoritten, met de huidige filebezetting van de wegen, is niet bevorderlijk voor de leverwerking.

De lever kan door het vele zitten in de verdrukking komen, waardoor een goede doorbloeding wordt belemmerd en stuwingen kunnen ontstaan.

Bij maagklachten in een dergelijke situatie zal een goede arts ook altijd kijken of er ook leverstoornissen zijn.

Het moge duidelijk zijn, dat in het bovenstaande bedoeld wordt om gezonde lucht in te ademen.

Industrie- of autogassen zijn schadelijk voor de celademhaling en dus ook voor de lever. Zuurstofrijke lucht in de omgeving van bossen, in de bergen of aan zee heeft een genezende werking.

Natuurlijke leefstijl

Het zou natuurlijk gemakkelijk zijn als we naar willekeur zouden kunnen leven zonder dat dit gevolgen zou hebben.

Maar zelfs de sterkste machine vergt verzorging en onderhoud. Zo heeft ook ons lichaam verzorging en onderhoud nodig om gezond te blijven.

Storingen in een geautomatiseerd apparaat zijn moeilijker te verhelpen dan bij een eenvoudige machine. Hoe ingewikkelder het mechanisme, des te complexer de verstoring kan zijn.

Een halve eeuw geleden was het eenvoudiger om ons lichaam in goede conditie te behouden.

We hadden nog zuivere lucht, helder water en volwaardiger voeding.

We stonden minder bloot aan spanning, angst, stress, lawaai en giftige stoffen.

Omdat we ook onder de toenemende ongunstige omstandigheden staande willen blijven, zullen we juist in deze tijd bewust met ons leven moeten omgaan.

Een levensritme van spanning en ontspanning speelt een belangrijke rol.

Maatschappij en beroepsleven zorgen voor stress. Als we niet voor ontspanning zorgen, kan ons zenuwstelsel zoveel schade lijden dat ernstige storingen het gevolg zijn.

Ook is het belangrijk om onze spijsverteringsorganen rust te geven door zo nu en dan eens een dag te vasten.

In plaats van de gebruikelijke maaltijden kan een dag groente- en fruitsappen genomen worden. Dit zal een goede uitwerking hebben op de lever, gal en alvleesklier.

Met uitpattingen en extreme hartstochten is onze gezondheid niet gemoeid.

Levenskunst houdt in dat we onze werkzaamheden en hobbyactiviteiten met wijsheid en matiging een plaats geven in ons bestaan.

Bewustzijn van het zelfhelend vermogen van het lichaam

Alles in ons lichaam is er van nature op gericht ons te behoeden voor ziekte. Als we ons dat zouden realiseren, zouden we met betrekking tot onze gezondheid zorgvuldiger met onszelf omgaan.

We zouden ons ten aanzien van de zelfhelende krachten van het lichaam anders gedragen, als we zouden beseffen hoezeer we hierdoor worden geholpen om gezond te zijn en te blijven.

We zouden dan bijvoorbeeld begrijpen dat het lichaam volwaardige voeding nodig heeft met de noodzakelijke vitaminen en mineralen. Tekorten in de voeding doen namelijk afbreuk aan de voortreffelijke vermogens van ons lichaam.

Denk bijvoorbeeld maar eens aan de regenererende krachten van het lichaam bij verwondingen of operaties. Het is wonderbaarlijk wat er gebeurt met zenuwen, spierweefsel en bloedvaten om deze weer in harmonie met elkaar te laten samenwerken. Het lichaam heeft het vermogen om te repareren wat kapot is, zonder overleg en hulp van buitenaf.

Wij hoeven alleen maar te zorgen dat er geen infecties ontstaan, verder knapt ons lichaam het zelf op. Maar dat kan natuurlijk alleen maar, als het wel over de nodige grondstoffen beschikt. Juist daarom is het belangrijk ons in de samenhang van de lichaamsprocessen te verdiepen en er vervolgens ook daadwerkelijk rekening mee te houden.

Wanneer er als gevolg van verkeerde voeding een tekort aan een zekere stof is ontstaan, weet het lichaam zich nog te behelpen door deze stof aan minder belangrijke delen van het lichaam te onttrekken. Dit is een aangeboren vermogen van het lichaam.

Bijvoorbeeld bij kalkgebrek treedt dit vermogen in werking. In dit geval helpt het lichaam zichzelf door kalk te onttrekken aan het gebit en de beenderen teneinde bijv. een tekort in de hersenen of een ander belangrijk orgaan aan te zuiveren. Uiteraard heeft dit op langere termijn zijn gevolgen.

De enorme capaciteit van de regenererende krachten in ons lichaam is verbazingwekkend. Maar niet alles kan zonder onze hulp worden verricht.

Voor opbouw en herstel van de lichaamscellen, voor alle lichaamsfuncties, zijn grondstoffen in bepaalde hoeveelheden nodig.

Wanneer er door het eten van onvolwaardige voeding belangrijke stoffen gaan ontbreken, wreekt dit tekort zich in het herstelvermogen van het lichaam.

Hoofdstuk 5

Het belang van voedsel

Elk voedsel, hetzij graankorrel, vrucht, of wat dan ook, bestaat uit verschillende bestanddelen die stuk voor stuk van grote betekenis zijn omdat ze in de voor ons leven noodzakelijke verhoudingen voorkomen. Er zitten zelfs in onze voedingsmiddelen stoffen die we nog niet kennen maar wel van levensbelang voor ons zijn.

Elk voedingsmiddel vormt een complete eenheid. Het is een totaliteit waarin elke afzonderlijke stof voorhanden is in een unieke juiste verhouding om de levensfuncties van mens en dier in stand te houden en bij zwakte weer gezond te maken.

In de ontwikkeling van de moderne voedingsindustrie is weinig eerbied opgebracht voor de in ons voedsel verwerkte 'goddelijke' receptuur. Er is tegen dit totaliteitsprincipe bewust gezondigd. Er zijn wegen ingeslagen die voor onze gezondheid rampzalige gevolgen kan hebben.

Als voorbeeld het verwijderen van het buitenste omhulsel van rijst. Men was verrukt van de mooie witte rijstkorrel die werd verkregen. Volkeren die uitsluitend dit eenzijdige voedsel aten, kregen te maken met beriberi, een gebreksziekte. De onbewerkte rijstkorrel bevat alles om het lichaam van mens en dier gezond te houden. Wanneer we iets wegnemen wat we als minder belangrijk of nutteloos beschouwen, weten we nooit welke belangrijke stoffen we tegelijkertijd verwijderen.

Het is natuurlijk geen ramp om je eens tegoed te doen aan een heerlijk knapperig wit broodje of een van witmeel gebakken taart. Maar in principe dient het dagelijks basisvoedsel toch uit natuurproducten te bestaan. Een enkele uitzondering krijgt dan geen vat op ons biologisch evenwicht.

Dit totaliteitsbeginsel komen we overal tegen in het leven. Zo is onze gezondheid ook een optelsom van ons handelen op verschillende levensgebieden. De lever zal gezond blijven als we een aantal regels in acht nemen.

Tips voor gezonde en zieke mensen

- Eiwitovervoeding is een van de hoofdoorzaken van de welvaartsziekten. Een gezonde hoeveelheid eiwitten bedraagt ongeveer de helft tot een derde van de tegenwoordige dagelijkse eiwitconsumptie.
- Gebruik natuurlijk voedsel. Geraffineerde levensmiddelen zijn van hun waarde beroofd. Neem de tijd om goed te kauwen.
- Een zware avondmaaltijd van eiwitrijk voedsel is slecht voor de nachtrust
- Het is aan te raden regelmatig een dag te vasten. Op een vastendag kan biologisch groentesap, kruidenthee en water gedronken worden.
- Gebruik, indien mogelijk, zoveel mogelijk natuurlijke geneesmiddelen.
- Milieuvergiften en andere invloeden vergen meer dan genoeg van ons lichaam. Daarom is het belangrijk ons lichaam zoveel mogelijk te vrijwaren van vergiften als nicotine, alcohol en drugs.
- Tank meer zuurstof dan benzine. Zorg iedere dag voor voldoende lichaamsbeweging in (schone) buitenlucht.
- Het jachtige leven en bijbehorende stress leveren een overbelasting voor de zenuwen. Het kan echter ook circulatiestoornissen tot gevolg hebben. Leer, bijvoorbeeld door meditatie, terug te vallen op innerlijke rust.
- Ergernis en onvrede zijn schadelijk voor de lever. Leer het leven te nemen zoals het komt, en wind je niet te veel op over de menselijke zwakheden
- We worden overladen met impulsen uit de buitenwereld. Kies er eens voor de tv uit te laten, geen krant te lezen en bijvoorbeeld te genieten van muziek

Eenvoud in plaats van overdaad

Door te kiezen voor eenvoud in onze voeding hebben we een mogelijkheid om onze organen, vooral lever en gal, te ontzien. Eenvoud is iets anders dan eenzijdigheid. Een eenvoudige maaltijd kan rijk van inhoud zijn, zodat hij alle noodzakelijke voedingsstoffen, mineralen en vitamines bevat.

Omdat onze organen in de huidige tijd in enige mate overbelast zijn, is het beter om er voor te zorgen dat de organen worden ontzien.

Eenvoud en een juiste combinatie van maaltijden zijn bevorderlijk voor de gezondheid.

Ook door het dagelijks gebruik van bittere stoffen wordt de lever ontzien.

Hierdoor kunnen zelfs stoornissen worden verholpen. Te denken valt hierbij bijvoorbeeld aan de bladeren van lof of paardebloem. Bittere stoffen zijn in staat om de lever en de alvleesklier te kalmeren.

Het is beter iets te weinig dan te veel te eten. Ga af op het hongergevoel, en eet wanneer dit zich aandient. Door te weinig eten ontstaat er nooit een te sterke prikkeling voor de lever, omdat er dan niet zoveel gal nodig is.

Wat betreft oliën en vetten is het belangrijk om ongeraffineerde, koudgeperste, natuurlijke oliën te gebruiken. Deze oliën bezitten ook nog een geneeskrachtige werking in de vorm van de meervoudig onverzadigde vetzuren.

Denk ook aan de combinatie van voedsel. Combinaties van vruchten en groenten bij een maaltijd kunnen stoornissen geven (darmgassen), ook het combineren van gekookt en rauw voedsel is niet altijd aan te raden. Rauwkost dient in ieder geval goed gekauwd te worden .

Eigenlijk zouden we elke week een vastendag moeten inlassen. Zo'n dag is voor de lever een rustdag. Op deze vastendag kan er bijvoorbeeld veel groente- en met name- wortelsap worden gedronken. Het eten van een paar appels kan op een dergelijke dag het beste in de ochtend gebeuren.

Het kunnen soms kleinigheden zijn, die de gezondheid kunnen schaden.

Voor regeneratie heeft de lever evenwichtig, gezond en natuurlijk voedsel nodig.

Er worden dan in het spijsverteringsapparaat geen stoornissen veroorzaakt, zodat de stofwisseling zich voorspoedig kan ontwikkelen.

Het komt onze spijsvertering ten goede door in weinig voedsel een rijke bron van energie te vinden.

De beste constitutie kan ondermijnd worden. De industriële bereiding van onze voedingsmiddelen speelt daarbij een rol. Als we geen goed evenwicht hebben in onze voedingspatronen raken lever en gal op den duur overbelast, en zullen uiteindelijk dienst weigeren.

Wetenswaardigheden over eiwitten

Eiwitten zijn bouwstenen voor het lichaam.

In ontwikkelingslanden heeft de bevolking met eiwitgebrek te kampen.

In welvarende landen doet zich het omgekeerde voor. Daar is sprake van eiwitovervoeding. De eiwitconsumptie kan twee maal zo hoog liggen als ze zou moeten zijn.

Bij een te groot aanbod van eiwit gaat het lichaam eiwit verbranden in plaats van koolhydraten, suiker en zetmeel.

Bij het verbranden van eiwit ontstaan er allerlei slakken in de vorm van aan urinezuur verbonden stoffen.

Als deze stofwisselingsproducten onvoldoende worden uitgescheiden hebben deze giftige stoffen een degenererende uitwerking op de lichaamscellen en scheppen daarmee de mogelijkheid voor het ontstaan van gezwellen.

Eiwitovervoeding is een van de oorzaken van de in aantal toenemende welvaartsziekten.

De bron waaruit wij ons eiwit betrekken, is doorslaggevend voor onze gezondheid. Er zijn zowel uitstekende plantaardige als dierlijke eiwitten.

Plantaardige eiwitten vinden we vooral in noten, zaden en peulvruchten. Het is zeker aan te bevelen zo nu en dan pijnboompitten, walnoten, kokosnoten, zonnebloempitten of amandelen te eten. Noten kunnen het best vers gegeten te worden.

Gebrande, gefrituurde of gezouten noten zijn minder geschikt, omdat deze bewerkingen een ongunstige uitwerking hebben.

De plantaardige eiwitten van bonen, erwten en linzen zijn door iedereen niet even goed te verdragen.

Dierlijke eiwitten worden gevonden in melk, kaas, kwark, eieren, vlees en vis. Volwassenen kunnen het best zonder melk stellen.

Melk biedt wel een goede combinatie van eiwit, vet en minerale stoffen.

Er wordt aangeraden spaarzaam met kaas om te gaan, en om zachte kaassoorten te gebruiken. En ook eieren zouden we niet teveel moeten eten. Kwark kan als fundamentele eiwit- en vetleverancier goed bij een vegetarische maaltijd gebruikt worden.

Bij vlees en vis is het belangrijk dat de producten van goede kwaliteit en vers zijn. Aangeraden wordt geen varkensvlees te eten.

Bij regelmatige consumptie is vet vlees schadelijk. Tegenwoordig bevinden zich veel antibioticastoffen in vlees.

Rijst en granen

Het is van belang voor de gezondheid om volwaardige volkorenproducten te eten. Producten van witte bloem zijn niet aan te raden.

Door zuiver zetmeelvoedsel te nuttigen hebben de voedingsmiddelen in zekere zin ook de werking van een geneesmiddel. Hieraan voldoet alleen natuurlijk voedsel.

Rijstzemelen bevatten geneeskrachtige stoffen die het gehele lichaam en vooral de lever ten goede komen. Bij volken die veel zilvervliesrijst eten, komen betrekkelijk weinig leverstoornissen voor. Je hoeft daarvan niet grote hoeveelheden te eten, en je krijgt ook niet zo snel weer trek.

De beste manier om granen te gebruiken is om ze snel na het malen te verwerken en te eten. Dit geldt voor tarwe, rogge, gerst, haver, boekweit en gierst. Zodra het buitenste laagje van de graankorrel wordt beschadigd, begint het oxydatieproces. Graanvlokken boeten aan waarde in naarmate ze ouder worden. Alle volkorenbroden zijn voor de lever aan te bevelen.

Groente

Omdat groenten rijk zijn aan minerale stoffen, bevatten ze veel voedingszouten, vitaminen en andere vitale stoffen.

Bij het gebruik van biologisch gekweekte groente krijgen we optimaal de verschillende werkzame stoffen in groenten binnen. Natuurlijk speelt de wijze van bewerking en bemesting van de bodem ook een essentiële rol bij de kwaliteit van groente.

Groenten hebben een uitermate heilzame werking op de lever. In rauwe toestand zijn bijna alle groenten gezond. Vooral bittere salades als witlofsla en andijviesla zijn uitstekend voor de lever, omdat bittere stoffen heel goed voor de lever zijn.

Spinazie is een uitstekende vitamineleverancier en voor de lever bij uitstek geschikt, want het bevat veel chlorofyl en ijzer, wat voor het bloed heel belangrijk is. Artisjokken behoren naast wortels tot de meest geneeskrachtige groenten in ondersteuning van de lever.

Door het gebruiken van groentesappen in de vorm van een kuur kan het lichaam en dus de lever gezuiverd worden, of kunnen klachten worden opgeheven. Sappen mogen overigens nooit langdurig gebruikt worden, omdat er eigenlijk maar een gedeelte van de plant gebruikt wordt. Er zou dan een eenzijdige werking kunnen worden teweeggebracht.

Het houden van een sapdag per week is heel goed, omdat het lichaam dan tot rust kan komen. Darmen, nieren, lever en andere organen die zich met de stofwisseling bezighouden, kunnen dan bijkomen.

Wortelsap is heel gezond, en ook spinazie- en rode bietensap hebben in onbewerkte staat een gunstige uitwerking op de lever.

Groenten die goed zijn voor de lever: Artisjok, alfalfaspruiten, boerenkool, broccoli, knoflook, kool, paardebloem, peterselie, prei, raap, radijs, rode biet, spruitjes, uien, venkel en waterkers.

Fruit

Fruit is natuurlijk gezond. Wel is het zo dat met de huidige bespuitingsmiddelen het weerstandsvermogen van de plantenwereld verzwakt.

In verband hiermee is het ook van belang bespoten fruit te schillen en de handen te wassen na het schillen om zo te voorkomen dat het vruchtvlees in aanraking komt met de chemische middelen.

Eet liever geen onrijpe vruchten.

Mensen met een kwetsbare lever kunnen beter geen citrusvruchten eten.

De lever heeft moeite met het verwerken van het vruchtenzuur. Grapefruits kunnen wel gegeten worden vanwege de bittere stoffen die wel goed zijn voor de lever.

Besvruchten bevatten veel geconcentreerde geneeskrachtige stoffen. Naast het vitaminegehalte bevatten ze veel bekende en onbekende vitale stoffen die heel erg voedzaam en gezond zijn. De volledige vrucht is waardevoller dan bessensap, maar ook sap is uiteraard heel gezond.

Soms vermijden mensen zure bessen omdat ze denken dat deze hun lichaam verzuren. Het is echter niet zo dat de sterke zure smaak een verzuring van ons lichaam betekent. Alleen de rode bosbes heeft een overschot aan zuur. Zwarte aalbessen en bosbessen zijn heel gezond voor de lever.

Voor alle vruchten geldt dat ze goed gekauwd en met speeksel vermengd moeten worden.

Bij een leverontsteking, of als lever en gal niet goed werken, kunnen bosbessen weer een betere werking van de organen teweeg brengen. Wel moeten dan een of meerdere bosbessensapdagen ingelast worden, waarbij om het uur een glas bosbessensap langzaam wordt gedronken.

Bosbessen zouden ook gegeten kunnen worden in combinatie met verrijkte muesli.

Fruit dat goed is voor de lever: abrikozen, ananas, appels en peren, avocado's, bananen, bessen (hoe donkerder hoe beter), citroenen, cranberry's, druiven, grapefruit, papaja, sinaasappels en watermeloen.

Gezond snoepen

Van teveel ongezonde zoetigheid kunnen maag, lever en gal van streek raken. Ons lichaam verdraagt de combinatie van witte suiker, bloem en verhit vet slecht.

In eerste instantie geeft suiker ons misschien energie, maar niet veel en niet op lange termijn, omdat er geen B-vitamines en mineralen in zitten die moeten samenwerken met de suiker om energie vrij te maken.

Suiker zorgt even voor een energie-opstoot, gevolgd door een energiedip, omdat het bloedsuikerpeil weer daalt.

Door het eten van suiker moet de lever bovendien harder werken om de alvleesklier en andere klieren te helpen om een normaal bloedsuikerpeil te behouden.

Onze behoefte aan zoetigheid ontstaat door een gebrekkige, onvolwaardige voeding. Daardoor ontstaat een tekort aan voedingsstoffen, met name koolhydraten. Hierdoor kan een bovenmatig verlangen naar zoetigheid ontstaan.

Onze behoefte aan zoet wordt tot normale proporties teruggebracht door volwaardige voeding te consumeren.

Honing is een gezonde zoetstof. Omdat het veel dextrose bevat, dat snel in het bloed wordt opgenomen, kan het snel als krachtbron functioneren. Daarnaast bevat honing belangrijke spoorelementen en heel veel soorten vitamines. Naast broodbeleg is het geschikt om dranken (bijv. thee) te zoeten.

Een andere leverancier van zoetstof is natuurlijk druivensuiker. Dit moet niet verward worden met kunstmatige druivensuiker, die verkrijgbaar is in tabletvorm of wit poeder.

Rietsuiker is alleen waardevol, als het ongeraffineerd is. Het bevat nog ongeveer 2 % minerale stoffen. Bij witte suiker ontbreken mineralen totaal. Het levert lege calorieën, en geen voedingsstoffen.

Kruiden

Het gebruik van kruiden moet aan verschillende doelen beantwoorden. In de eerste plaats geven kruiden smaak aan een gerecht.

Daarnaast moeten kruiden de spijsvertering stimuleren en moeten ze door hun gehalte aan vitamines en mineralen de heilzame werking van het voedsel bevorderen en aanvullen.

Marjolein, basilicum, tijm, bonekruid, bieslook, knoflook, paprika kunnen regelmatig afwisselend gebruikt worden. Mierikswortel is heel goed door de antibiotische uitwerking op bacteriën in mond en darmen.

Zo wekken kruiden op een natuurlijke wijze de eetlust op.

Kruiden die goed zijn voor de lever: Canadese geelwortel, chelidonium, duivenkervel, gele zuring, kardinaalshoed, kattenklauw, kurkuma, mariadistel, zuurbes.

Enkele kruiden nader bekeken:

Mariadistel: deze geneeskrachtige plant heeft een regenererende werking op de cellen van lever en gal. Voor mensen met een gevoelige lever is mariadistelthee of de tinctuur van de verse plant zeer aan te bevelen.

Paardebloem als geneeskrachtige plant zet lever en nieren aan tot een verhoogde activiteit en bevordert tevens de doorbloeding.

Paardebloemsla van verse, jonge blaadjes is een krachtig hulpmiddel bij het reinigen van de lever. Ook paardebloemthee is aan te bevelen.

Chelidonium heeft een sterke ondersteunende werking voor de lever. Vooral werkzaam bij een opgezette lever, galstenen of verstopping.

Zuurbes is een van de beste kruiden voor de lever. Het stimuleert de galstroom en kan worden gebruikt bij galstenen of een ontstoken galblaas en geelzucht.

Gele zuring is een bloedreinigend middel en heeft ook effect op de lever, teneinde verstopping te voorkomen. Het is ook te gebruiken bij hieraan gerelateerde huidproblemen.

Canadese geelwortel harmonieert de lever en helpt bij eczeem, slijmvliesontsteking of een slechte eetlust. Heeft een positieve invloed op de spijsvertering.

Goed en smakelijk eten

De natuur biedt haar producten in de juiste samenstelling aan, waardoor het voedsel ook goed kan worden verteerd.

Met kennis over voeding en het gebruik van kruiden kunnen volwaardige voedingsmiddelen smakelijk klaar gemaakt worden.

In geraffineerde levensmiddelen ontbreken belangrijke enzymen en mineralen. Om dergelijke voeding te kunnen verwerken moet het lichaam teruggrijpen op zijn eigen voorraden. Bij gebruik van witte suiker bijvoorbeeld onttrekt het lichaam de ontbrekende mineralen aan ons gebit en gebeente.

Door biologische principes te hanteren bij het kweken van groente en fruit zullen we volwaardige producten met een volle smaak oogsten. Rauw bevatten groenten en vruchten het hoogste gehalte aan voedingsstoffen. Rauwkost moet wel langzaam gegeten en goed gekauwd worden.

Gekookt voedsel is beter verteerbaar. Wel ondergaat voedsel een zeker verlies aan vitale stoffen als het wordt gekookt. Het verlies zit voornamelijk in de vitaminen, die in het kookvocht terecht komen en vaak worden weggegooid.

Vlees en vis moeten altijd zo vers mogelijk worden bereid.

Het is beter precies zoveel eten klaar te maken dat het allemaal wordt opgegeten. Voedsel wat een of twee uur of nog langer wordt warm gehouden, gaat aanmerkelijk in kwaliteit achteruit.

Door het hedendaagse leeftempo eten veel mensen veel te snel. Snelle eters hebben weinig nut van hun voedsel.

Het eten wordt moeilijker verteerd, maag en darmen moeten harder werken en de organen worden onnodig zwaar belast. Jachtige eters krijgen dikwijls maag- en darmklachten.

Hoofdstuk 6

Leverontgifting

Er is berekend dat we in de tegenwoordige tijd duizenden verschillende chemische stoffen in ons lichaam opnemen die geen onderdeel zijn van onze voedingsbehoefte.

Een behoorlijke hoeveelheid van deze stoffen zal zijn opgeslagen in het hele lichaam, op plaatsen zoals de botten en het vetweefsel, maar ook in de lever zelf.

Het is grotendeels de taak van de lever deze gifstoffen te verwerken. We kunnen de lever hierin ondersteunen door de juiste voedingsmiddelen te gebruiken.

Het ontgiften van de lever bestaat uit twee elementen: activering en conjugatie.

Bij de activering worden de gifstoffen losgemaakt uit hun opslaglocaties, zodat ze kunnen verwerkt en afgevoerd.

Bij de conjugatie worden de gifstoffen verbonden met andere stoffen, zodat ze met zo min mogelijk schade uit het lichaam kunnen worden verwijderd.

Om dit te realiseren, is het belangrijk om eiwitten te gebruiken (o.a. uit vis), zodat de lever alle stoffen krijgt om zowel de activering en conjugatie uit te voeren.

Dit is uitermate belangrijk!!

Het vermogen van de lever om te functioneren en zichzelf te herstellen en vernieuwen is groot, maar mede afhankelijk van de kwaliteit van de voeding. De lever kan niet beter zijn dan de kwaliteit van de voeding en voedingsstoffen die gebruikt worden. Hij kan wel slechter zijn, afhankelijk van de slechte gewoontes die iemand heeft.

Een degelijk huis kan immers ook niet met slechte kwaliteit stenen gebouwd worden. Als iemand wel goede voeding gaat gebruiken, maar niet zijn leefstijl verbetert, kan de lever vaak nog niet voldoende herstellen.

Het is dus belangrijk om de voeding te verbeteren en de belasting van giftige stoffen en schadelijke gewoontes te verminderen.

De lever heeft, naast frisse lucht en zuiver water, drie belangrijke voedingsgroepen nodig: eiwitten, vetten en koolhydraten.

Vezels helpen bij het ontgiften van de lever, omdat ze een groot deel van de gifstoffen in het spijsverteringskanaal, de maag, dunne darm en dikke darm opnemen. Omdat voeding verschillende soorten vezels bevat, kan er het best gekozen worden voor verschillende vezelrijke voedingsmiddelen in het dieet.

De beste vezels bevinden zich in groente en fruit, en niet in granen. De reden hiervoor is, dat de eerste voeding van de mens bestond uit fruit en groente en de mens zich hieraan aanpaste.

Pas de laatste 10.000jaar spelen granen een rol in onze voeding, en blijkbaar zijn onze systemen nog niet volledig aangepast aan vezels uit granen. Peulvruchten bevatten ook aanzienlijke hoeveelheden vezels.

Dagelijks wordt aangeraden om anderhalf à twee liter water te drinken. Het helpt bij het wegspoelen van de gifstoffen, het is goed voor de nieren en lever en het helpt de eetlust te verminderen. Het is ook zeer belangrijk voor normale darmbewegingen, omdat het vocht nodig is om een verbinding aan te gaan met de vezels in de voeding.

Veel water drinken is ook van belang voor de hersenen, omdat in de medische wereld wordt verondersteld dat onvoldoende vochtopname kan bijdragen aan geheugenverlies en seniliteit.

Een drank die goed is voor de lever, is de zogenaamde reinigingscocktail. Neem hiervoor 50 ml aloë-verasap, 5 druppels maagdenwastinctuur (antischimmelmiddel) en 2 druppels grapefruitpitextract (antibacterieel en antiviraal), en vermeng deze ingrediënten met water of vers vruchtensap dat u zelf hebt gemaakt. U kunt deze cocktail een week of twee drinken. Als u candidiasis heeft, dient u de cocktail langere tijd te gebruiken, maar kan na twee weken het grapefruitpitextract achterwege blijven.

Paardebloem is een uitstekend kruid voor de lever en galblaas en heeft ook een gunstige uitwerking op de nieren. Het is een waardevol middel als u uw lever wilt ontgiften. Het is te gebruiken als salade van de jonge, verse bladeren, of er kan thee van getrokken worden.

Bij het veranderen van leefstijl hoort het leren luisteren naar de eetlust, maar ook het negeren van de vraag van het lichaam om suiker, vet voedsel en andere verboden voedingsmiddelen.

Eet geen grote hoeveelheden, maar neem bijvoorbeeld ook eens iets op andere momenten, als u echt honger heeft. Vermijd zoveel mogelijk geraffineerde producten.

Bij het volgen van een ontgiftingsprogramma zijn er meer voedingsstoffen nodig dan bij het onderhouden van een goede gezondheid.

Leverontgiftiging zal zonder extra inname van voedingssupplementen zeker wel werken, maar het zal beter werken met het innemen van extra vitaminen en mineralen.

Onderdeel van ontgiften is ook meer beweging inbouwen in de dagelijkse routine. Het beste is dit over de hele dag te verdelen, door meer trappen te lopen, te voet boodschappen doen, tussendoor stretchoefeningen doen. Er zijn veel manieren te bedenken waarop extra beweging in het leven kan worden ingebouwd.

Plan van aanpak

Voor wie echt werk wil maken van het ontgiften van zijn lever, kan hiervoor een periode van 6 weken reserveren. Dit zou u kunnen doen als u vermoedt dat u veel gifstoffen in het lichaam heeft en als u veel bewerkte voedingsstoffen heeft genuttigd over een lange periode.

Week 1 en 2

Tijdens week 1 en 2 wordt er serieus ontgift. Het is aan te bevelen het tijdens deze weken rustig aan te doen.

Wandelen, een mooie film zien, of met een mooi boek op de bank. Verwen uzelf met kleine dingen (maar geen foute voeding).

Drink dagelijks de hierboven genoemde reinigingscocktail.

Tijdens deze weken bestaat het dieet uit vers fruit, verse groenten, verse kruiden, zilvervliesrijst, vis en olijfolie. Kies hierbij ook supplementen en kruidenmiddelen uit die een gezonde werking voor de lever hebben.

Kies daarbij voor natuurlijke vitaminen, aangezien deze een waardevollere uitwerking hebben dan synthetische vitaminen, en ook beter door het lichaam worden opgenomen.

Week 3 en 4

Gedurende week 3 en 4 is er sprake van lichtere ontgifting. Er wordt meer variatie toegevoegd, terwijl er ook wordt doorgedaan met het reinigingsdieet.

Er mogen aardappelen, aubergines, tomaten en paprika's worden gegeten.

Naast vis kunnen ook gevogelte en eieren worden toegevoegd.

Granen als gierst, haver, gerst en rogge mogen worden gegeten, maar tarwe en maïs nog niet, omdat er veel mensen zijn met verborgen allergieën hiervoor.

Er kan rijst- en havermelk worden gedronken.

Week 5 en 6

In week 5 en 6 kan het dieet verder worden uitgebreid.

Alle granen mogen worden gegeten. Rood vlees en peulvruchten mogen op het menu worden gezet, evenals zaden als zonnebloempitten en sesamzaad. Pinda's mogen niet worden genuttigd.

Driekwart van het dieet moet uit groenten en fruit blijven bestaan.

Samenvattend

Bij het ontgiften richt men zich op het vergroten van de hoeveelheid fruit en groente en het verminderen van bewerkte voedingsmiddelen, vetten en suikers.

Veel water drinken, extra voedingssupplementen, veel bewegen, gezonde slaap.

Als men gezondheidsklachten heeft, of erkent dat men een slecht voeding- en leefpatroon heeft gehanteerd, is het aan te raden advies te vragen aan een voedingsdeskundige of natuurarts. Dat is zeker aan te bevelen als er sprake is van ernstige gezondheidsproblemen.

Een jarenlange ongezonde leefstijl kan niet in een of twee weken worden gecorrigeerd. Hoe beter men zich houdt aan de verschillende onderdelen van een reinigingsprogramma, des te beter de resultaten zullen zijn.

Het is moeilijk om exacte aanbevelingen te doen zonder iets te weten over iemands individuele gezondheidstoestand.

Nieuwe patronen

Na het volgen van een leverontgiftingsprogramma is de tijd aangebroken voor een nieuw onderhoudsprogramma.

Het is belangrijk niet terug te vallen in oude gewoontes.

Als men gezond wil zijn en blijven, moeten witmeel, witte rijst, suiker en andere geraffineerde koolhydraten worden vermeden.

Het is de moeite waard de voeding te baseren op verse voedingsmiddelen, die thuis worden klaargemaakt. Dit zal gezondheid en energie opleveren.

Gezondheid en welzijn zullen verbeteren, waardoor de kans op chronische ziektes wordt teruggedrongen.

Door omstandigheden kan er soms een dag zijn met zwaar eten, ijs, chocolade, koffie en alcohol. Als het maar om één dag gaat, kunnen een dag of twee met strikte ontgifting de aangerichte schade weer vereffenen.

Het is ieders eigen verantwoordelijkheid te voorkomen om terug te zakken in oude gewoontes.

Wie niet tijd neemt voor zijn gezondheid, zal tijd moeten maken voor ziekzijn.

Voorgaande hoofdstukken hebben duidelijk willen maken, dat de lever verantwoordelijk is voor honderden verschillende reacties.

De gezondheidstoestand van de lever heeft invloed op nagenoeg elk onderdeel van het lichaam.

Het kan de verborgen oorzaak zijn achter vrijwel elke klacht of symptoom: chronische vermoeidheid, hoofdpijn, allergieën, candidiasis, hoge bloeddruk, stemmingswisselingen, overgangsklachten, beschadiging aan de hersenen en het zenuwstelsel.

Door het lezen van dit boekje bent u daarom hopelijk steeds beter gaan begrijpen hoe belangrijk een gezonde lever is.

Misschien kan daardoor de informatie in dit boek de doorbraak zijn die u al heel lang zoekt, en vindt u de motivatie voor het veranderen van uw leefstijl.