

Inhoud

Inleiding	7
1 Overzicht van de rol van de lever	8
2 Het plan voor leverontgiftig	17
Feiten over voeding	17
Het dieet voor gezond afvallen en het reinigen van de lever	47
De recepten	74
Reinigende recepten	74
Ontbijtgerechten	80
Snacks, hapjes en voorgerechten	89
Soepen	97
Dressings voor salades	103
Salades	108
Groenten	113
Hoofdgerechten	125
Desserts	138
Koekjes en gebak	143



3 Wat uw lever doet	144
Anatomie	144
Spijvertering	146
Vetten	146
Eiwitten	164
Koolhydraten	167
Vitamines en mineralen	171
Immuunfunctie	172
Hormonen	173
Uw lever als uw ontgiftingsorgaan	178
Het vermogen van uw lever om zichzelf te genezen	183
4 Wat schadelijk is voor uw lever	184
Alcohol	184
Sigaretten	185
Vetten	186
Suiker	187
Sociale en recreatieve drugs en medicijnen	188
Gifstoffen	188
5 Wat er mis gaat	190
Uw lever en spijsvertering	190
Galblaasproblemen	195
Belangrijkste leverziektes	198
Andere problemen	201
Testen voor uw lever	216
Samenvatting	221
Register	222

Inleiding

Ik heb goed nagedacht over de volgorde van de inhoud van dit boek. Aanvankelijk gaf ik de voorkeur aan een logische aanpak, waarbij ik u eerst alles over de lever zou vertellen, waarna ik de verschillende dingen die u kunt doen en de stoffen die u kunt consumeren die schadelijk zijn voor de lever zou bespreken. Dit zou hebben geleid tot een bespreking van wat er gebeurt als het fout gaat en de verschillende en *vele* gevolgen daarvan voor de gezondheid van de rest van uw lichaam.

Nadat ik er een tijdje goed over had nagedacht, erkende ik dat veel mensen er niet voor gaan zitten om een boek als dit van begin tot eind te lezen. Het is waarschijnlijker, dat u erdoorheen bladert en iets vindt dat uw directe aandacht vangt en dan wilt weten wat u daaraan moet doen, nu direct. Daarom heb ik het boek ingedeeld zoals het nu voor u ligt. U vindt in de volgende pagina's een duidelijke en uitgebreide beschrijving van wat de lever doet en de schade die u kunt ondervinden als uw lever niet zo gezond is als hij zou moeten zijn. Direct daarna komt het programma zelf en de informatie die u nodig hebt om dit in de praktijk te brengen. Pas daarna wordt meer gedetailleerde informatie gegeven over wat de lever is, wat hij doet, wat er schadelijk voor is, waarom de suggesties in het programma worden gedaan en waarom de verschillende voedingssupplementen en middelen worden aanbevolen.

Wat u ook doet, dit programma zal de gezondheid van uw lever verbeteren en daardoor zal op zijn beurt weer uw totale gezondheid en welzijn verbeteren en uw leven worden verlengd. Laten we dus maar beginnen.

1 Overzicht van de rol van de lever



Toen ik als biochemicus geïnteresseerd raakte in natuurgeneeskunde en in contact kwam met natuurgenezers, viel het me op dat ze een obsessie hadden voor het onderzoeken van de darmen en de ontlasting van mensen, die aan het absurde grensde. Ik begreep dat toen niet, omdat ik, door het weinige dat ik wist van het beroep van arts, dacht dat artsen zich daar niet zo mee bezighielden. Zodra ik echter zelf begon met het bestuderen van het onderwerp, realiseerde ik me hoe essentieel het is dat het spijsverteringskanaal perfect werkt omdat dit het systeem is dat voedingsstoffen uit het voedsel dat u consumeert in de bloedbaan brengt. Het kwam zelfs zover dat ik vond dat het belachelijk was dat artsen *niet* meer geïnteresseerd waren in dit onderwerp, omdat men zonder een gezond spijsverteringssysteem, hoe goed het dieet ook is, ondervoed zou raken. De ontlasting, de aard en frequentie ervan, geven een indicatie, een van de vele, over hoe goed de spijsverteringsprocessen functioneren. Sindsdien ben ik, als natuurgenezer en voedingsdeskundige, heel enthousiast geworden over het werken met en het corrigeren van spijsverteringsproblemen. Dat is meestal een eerste stap in het ontwikkelen van een goede gezondheid en welzijn.



De volgende stap, maar een bijna net zo belangrijke, is realiseren hoe belangrijk uw lever is. Hij is een essentieel onderdeel van uw spijsverteringssysteem, maar hij is ook veel meer dan dat. Hij is zogezegd de machine die het voedsel, dat via uw spijsverteringskanaal wordt aangeleverd, ontvangt, verwerkt, het opnieuw verpakt en daarna verstuurt naar de rest van uw lichaam waar het kan worden gebruikt. Dat kan zijn voor de productie van energie of voor het maken van eiwitten. Het kan glucose zijn om uw bloedsuikerpeil te stimuleren of vitamine voor uw cellen. Het kunnen opnieuw verpakte vetten zijn, zodat er cholesterol wordt geleverd aan de zenuwen en hersencellen, of opnieuw gerangschikte aminozuren, zodat u precies die krijgt welke u nodig hebt. Het kan ijzer zijn in de vorm waarin het kan worden geleverd aan het beenmerg voor de productie van nieuwe rode bloedcellen. In al deze processen, en honderden andere vergelijkbare processen, is de rol van uw lever essentieel.

Er is geen systeem of onderdeel van uw lichaam dat niet tot op zekere hoogte afhankelijk is van het functioneren van uw lever of dat niet negatief wordt beïnvloed als uw lever ongezond is, niet goed functioneert of giftig is. Hij is onderdeel van uw immuunsysteem, hij is zowel een exocriene (externe) als endocriene (interne) klier en speelt een belangrijke rol in uw endocriene of hormonale systeem. Bovendien is uw lever een essentieel onderdeel, zo niet een spitsspeler, in de behandeling van gifstoffen in uw lichaam doordat hij deze afbreekt in veiliger stoffen of ze uit uw lichaam wegwerkt zoals ze zijn of door ze opnieuw te verpakken in een veiliger vorm. Als dat allemaal niet lukt, zal de lever de gifstoffen zelfs opslaan om de rest van het lichaam te beschermen. Na een tijdje leidt deze edelmoedige daad echter tot leverbeschadiging en zal de rest van uw lichaam er toch onder lijden.

Vanwege deze verbazingwekkende en centrale rol die uw lever speelt, wordt het uitermate belangrijk, bij de aanpak van *elk* gezondheidsprobleem, om de toestand van uw lever te bepalen en de rol die hij speelt in zowel het veroorzaken als het oplossen van het probleem. Laten we eens wat meer gedetailleerd bekijken wat de lever doet. Als essentieel onderdeel van uw spijsverteringssysteem, scheidt de lever gal af. Zonder deze stof kunt u geen vetten verteren. Een onvolledige vetvertering kan leiden tot verwante problemen bij de vertering in het algemeen, doordat dit behalve op vetten ook invloed heeft op eiwitten en koolhydraten. Hoe kunt u weten of dit het geval is? Als u vet eten niet goed verdraagt, als u er misselijk van wordt of zich opgeblazen voelt, kan dit uw probleem zijn. Het kan ook zijn dat u ontdekt dat uw ontlasting



bleek van kleur is, omdat de kleur ontstaat door de galpigmenten, of dat hij dun wordt, of, in ernstige gevallen, dat er duidelijk vet in zit en dat hij blijft plakken aan de toiletpot en moeilijk kan worden weggespoeld.

Gal stimuleert ook de peristaltische beweging van zowel uw dunne als dikke darm en helpt daardoor constipatie te voorkomen. Dit helpt op zijn beurt weer om een aantal andere darmproblemen te voorkomen en om de vorming en absorptie van verschillende andere gifstoffen te verminderen. Het helpt om candidiasis (een schimmelmziekte) te voorkomen, omdat door de juiste bewegingen van de darmen de kans op het ontwikkelen van een omgeving waarin de candidaschimmels kunnen floreren wordt verminderd. Gal helpt om allergieën of reacties door overgevoeligheid voor voedsel in de darmen te voorkomen en kan daardoor problemen zoals gastritis (maagslijmvliesontsteking), spastische dikke darm en prikkelbaar darmsyndroom verminderen, die allemaal kunnen worden veroorzaakt door overgevoeligheid voor voedsel. Als men geconstipeerd is, kan dat leiden tot grote druk op het uiteinde van de dikke darm, vooral als u probeert om de inhoud van de darm eruit te persen, wat een veelvoorkomende oorzaak van aambeien is. Alsof dat nog niet genoeg is, zorgen het onderhouden van een gezond inwendig milieu, goede peristaltische bewegingen en lever- en galfunctie voor het verminderen van de kans op darmkanker.

Als u last hebt van verstopping kunnen zich in het spijsverteringskanaal een aantal gifstoffen ontwikkelen die kunnen worden opgenomen in de bloedbaan. Deze moeten dan worden aangepakt door de lever in zijn rol als ontgiftingsorgaan. Als uw lever ze niet aanpakt, zal uw lichaam proberen ze op een andere manier kwijt te raken. Dit kan resulteren in ernstige huidproblemen omdat u probeert om ze door de poriën te verwijderen. Het kan een overmatige belasting worden voor uw nieren. U zult vrijwel zeker donkere kringen onder uw ogen ontdekken en witte vetafzettingen in weefsels zoals de huid onder uw ogen en op uw ledematen. Als niets werkt, zou u de gifstoffen kunnen opslaan in uw vetweefsel. Dit is dan moeilijk weg te werken omdat de gifstoffen dan vrij zouden komen, zodat het moeilijk wordt om af te vallen. Gifstoffen in het spijsverteringskanaal kunnen worden teruggevoerd in het systeem en leiden tot slechte adem, waarbij het probleem niet kan worden opgelost, hoe vaak u ook uw tanden poetst of mondsprays gebruikt; uw lever moet daaraan werken. In feite kan een ongezonde lever een groot aantal problemen veroorzaken die te maken hebben met de spijsvertering van het begin tot het eind.



Als er gal is gemaakt door de lever, wordt deze opgeslagen in de galblaas, die het dan naar behoefte afscheidt. Als de lever niet goed werkt, of als u hem via uw voeding niet heeft voorzien van de juiste ruwe materialen, kan het zijn dat de samenstelling van de gal niet optimaal is. Dit kan leiden tot de vorming van galstenen, kleine aangroeisels die zich ontwikkelen in de galblaas, waardoor zowel het vermogen om gal op te slaan als om het op de juiste manier af te scheiden minder wordt. Deze stenen kunnen bestaan uit calciumzouten die kunnen worden opgespoord met röntgenstralen, of uit cholesterol. Deze laatste worden vaak niet opgemerkt, tenzij er om een bepaalde reden een echoscopie wordt gedaan, omdat ze heel lang kunnen bestaan zonder dat ze duidelijke symptomen veroorzaken. Dit is ongunstig, omdat ze toch wel problemen kunnen veroorzaken. Net als bij alle gezondheidsproblemen geldt, hoe eerder u stopt met wat het probleem veroorzaakt en begint dingen te doen die het probleem helpen oplossen, hoe beter. U zult in het plan voor leverontgiftiging ontdekken, dat er veel suggesties zijn die de kans op het krijgen van galstenen en daaraan gerelateerde problemen verminderen.

Als uw galblaas is verwijderd, moet u, om verschillende redenen, deze suggesties toch nog overwegen. Ten eerste moet uw lever nog steeds gal produceren en ten tweede zullen sommige mensen ontdekken dat er, bijna ter compensatie van de ontbrekende galblaas, holtes ontstaan waarin gal kan worden opgeslagen en nieuwe stenen kunnen ontstaan. Als uw galblaas is verwijderd, maar u toch nog een paar van de oude symptomen krijgt, hebben uw lever en spijsvertering duidelijk nog steeds extra aandacht nodig.

Tot nu toe hebben we het spijsverteringskanaal besproken, laten we nu eens kijken naar de rol van uw lever in het verwerken van het voedsel dat u hebt gegeten. Laten we een voorbeeld nemen. U eet eiwitten, bijvoorbeeld kippeneiwit. In het spijsverteringskanaal worden deze afgebroken in individuele aminozuren. Deze aminozuren gaan naar de lever waar ze opnieuw worden gecombineerd in een vorm die geschikt is voor het menselijk lichaam, in een menselijk eiwit. Dit kan zijn in de vorm van weefsel-eiwit, dat nodig is voor de spieren, organen zoals uw hart en nieren, aderen enzovoort. Het kunnen ook eiwitten zijn zoals de immunoglobulines, die onderdeel zijn van uw immuunsysteem, of eiwitten die onderdeel zijn van uw endocriene systeem, eiwithormonen, zoals insuline, dat invloed heeft op uw bloedsuikerspiegel, glucagon dat invloed heeft op de suikerspiegel en de energie, of calcitonine



dat invloed heeft op het calciumpeil van de botten. De aminozuren kunnen ook worden gebruikt om aminozuurderivaten te maken die dienen als neurotransmitters zoals serotonine, of hormonen zoals thyroxine of adrenaline. En dat is nog niet alles, als er te veel is van een bepaalde soort aminozuur en niet voldoende van een andere soort, dan kan uw lever de overtollige hoeveelheid van het eerste aminozuur omzetten in de gewenste hoeveelheid van de soort waaraan tekort is.

Een disbalans in oestrogeen, progesteron en testosteron kan verschillende problemen veroorzaken, waaronder PMS, moeilijke menstruatie en overgang en seksuele stoornissen.

Uw lever verpakt ook de vetten die u eet opnieuw in verschillende samenstellingen die lipoproteïnes worden genoemd. U hebt misschien wel eens gehoord van 'slechte cholesterol' en 'goede cholesterol', hoewel dit tot op zekere hoogte verkeerde benamingen zijn. In feite wordt er gesproken over de veel grotere moleculaire complexen die lipoproteïnes worden genoemd. De cholesterol wordt vervoerd in deze lipoproteïnes en er zijn er een aantal (de 'slechte' ofwel LDL's) die cholesterol vervoeren *naar* het weefsel (een bepaalde hoeveelheid hiervan is nodig, maar te veel kan slecht zijn) en andere (die de 'goede' of HDL's worden genoemd), die cholesterol vervoeren *van* uw weefsels en hem uit uw lichaam verwijderen via de galblaas. Uw lever maakt deze beide eiwitten en verpakt de cholesterol/lipoproteïne complexen opnieuw van het ene type in het andere, en als hij dat niet doet, stapelen de LDL's, de lipoproteïnes met 'slechte' cholesterol, zich op en lopen uw hart en bloedvaten gevaar.

Laten we eens kijken naar cholesterol. Er is ontzettend veel slecht nieuws geweest over een stof die elke soort weefsel in het lichaam nodig heeft. Hij is nodig voor de wanden van elke cel in elk weefsel. Hij is nodig om gal te maken zodat u vetten kunt verteren en absorberen en voor de productie van vitamine D, zodat u sterke botten kunt krijgen. U hebt hem nodig om sekshormonen te maken – zonder die zou er niets aan zijn – en om hormonen van het cortison-type te maken, die belangrijk zijn voor zowel uw immuunsysteem als voor het omgaan met stress. U hebt ook cholesterol nodig, in vrij aanzienlijke hoeveelheden, voor al uw zenuwcellen en voor uw hersenen. Hersenen zijn in feite de rijkste bron van cholesterol op het menu, ze bevatten vier keer zoveel als een vergelijkbaar gewicht aan eieren; en het zit daar omdat het daar nodig is.

Zonder cholesterol zou u spijsverteringsmoeilijkheden hebben en een slechte lever, u zou niet goed kunnen omgaan met stress of eventuele infecties, u zou seksloos