

De lever reinigen met lever vriendelijke voeding helpt bij het afslanken

Een leverreinigend dieet helpt de symptomen van een luie slecht werkende lever elimineren. De symptomen: overgewicht, traag metabolisme, slechte adem, een beslagen tong, worden veel te weinig ernstig genomen. De lever is nochtans het grootste en hardst werkend orgaan en tevens de grootste vetverbrander. Het bloed stroomt met een snelheid van 1,5 l per minuut doorheen de lever en probeert alle toxische last en afvalstoffen op te ruimen via de Kupffercellen. De tekens en symptomen van leverdisfunctie zijn vaag en niet specifiek, waardoor de arts moeilijk de oorzaak vindt.

Veel voorkomende symptomen van een onvoldoende leverfunctie zijn:

- zwakke vertering
- opgezwollen buik
- nausea na vette voeding
- vetzucht rond de buik
- constipatie
- zwaarmoedig
- depressiviteit
- geïrriteerdheid
- agressiviteit
- overmatige lichaamswarmte en transpiratie
- lichaamsgeur

Een leverreinigend dieet kan de leverfuncties verbeteren en de totale gezondheid van het lichaam in de hand werken. Een goede leverwerking beïnvloedt eveneens een optimale immuniteit.

De grootste nood aan zo een reinigend dieet hebben mensen met

- overmaat lichaamsgewicht: deze moeten hun toxische levervoeding omschakelen naar een leverreinigende voeding, zodat de lever opnieuw kan werken als vetverbrander.
- leverziekten: de meest voorkomende oorzaak is alcohol overdaad, virale hepatitis, medicijnmisbruik, en nevenreacties van farmaceutische producten. De lever is ook de draaischijf waar alle toxische voedingsmiddelen en chemicaliën passeren die we tijdens het hele leven opnemen.
- galblaasziekten: indien je galstenen hebt kan ook hier het leverreinigende dieet de chemische onbalans in de gal verbeteren of voorkomen.

Dit reinigende dieet kan ook een krachtig genezend en harmoniserend effect uitoefenen op vele andere gezondheidsproblemen zoals: hoge bloeddruk, vochtretentie, depressies, verteringsproblemen, hooikoorts, astma, chronisch vermoeidheidssyndroom, hoofdpijnen en migraine, bij hormoon- substitutietherapie.

Het leverreinigende dieet is heel eenvoudig

Eet veel vers fruit en rauwe groenten. Rauwe voeding is leverreinigend en zou minstens 40% van het dagelijkse dieet moeten uitmaken. Wortelen, rode biet, donkergroene bladgroenten als waterkers, oranje-rode gekleurde vruchten en groenten bevatten levende enzymen, natuurlijke antibiotica, chlorofyl, carotenoïden en bioflavonoïden die de lever gezond kunnen maken en de darm reinigen.

Eet zo weinig mogelijk dierlijke producten: geen melk, weinig boter, kaas en yoghurt, geen ijscrème, chips, gezouten of geroosterde noten, geen zoete tussendoortjes, suiker of fastfood maaltijden, beperk zout en verzadigde vetten.

In geval van toxische overlast kan de leverdetoxificatie geen gelijke tred meer houden en heeft het hardst te verduren van de toxinen. Een overwerkte en toxische lever veroorzaakt een overmatige lichaamswarmte, welke gepaard gaat met zweten of lichaamsgeur.

Toxines elimineren met plantaardige voeding

- Toxines belagen ons langs alle kanten: we ademen ze in, eten ze op en krijgen ze over ons heen. Biologische voeding is daarom een must, alsook het veelvuldig gebruik van geneeskrachtige planten als waterkers, mariadistel, artisjok, kombucha.
- Kankerwerende fruit- en groentesoorten die de detoxificatie ondersteunen: kolen, spinazie, knoflook, spruitjes, broccoli, bloemkool, boerenkool, uien, sjalotten, waterkers, lijnzaad (vers gemalen), soja, sojascheuten, tomaten, kurkuma (curcumine), zwarte peper (biopterine), bosbessen, (zwarte) frambozen, braambessen, veenbessen (gedroogd), druiven (egaline), chocolade (puur >70%), sap van citrusvruchten (vooral pompelmoes en limoen), groene thee (20 minuten laten trekken), rode wijn (1 glas per dag), rozemarijn.
- Deze plantaardige voedingsmiddelen ondersteunen het MFO (mixed function oxidase) systeem in de lever en dat is zó belangrijk, dat we ze dagelijks op het menu moeten zetten.
- Als dagelijkse drank is groene thee aangewezen ;; maximaal één glaasje rode wijn per dag, en regelmatig een koolsoort.

Hoe de leverfunctie verbeteren?

- Eet geen maaltijd wanneer je geen honger hebt. Eet alleen een stuk fruit of een rauw groenteslaasje of eenvoudigweg een glas vruchten- of groentesap. Blijf ook niet met een knagende honger lopen, dit kan leiden tot maagzweren of hypoglycemie.
- Hecht geen belang aan calorieën maar wel aan de concentratie van vitaminen en mineralen per calorie.
- Drink om het uur een glas gezonde drank en vooral water om de dehydratatie van de cellen en de membranen tegen te gaan.
- Vermijd geraffineerde suikers en compenseer eventueel de suikerhunkering door gedroogd fruit, of een stuk vers fruit en gebruik duindoorn of ahornsiroop. Neem elke dag 's morgens een megadosis vitamine B complex en 200µg chroompolynicotinaat om suikerverslaafdheid te voorkomen of te behandelen. (vraag ernaar bij Huidcentrum)
- Wacht om te eten bij overmatige stress en angst want de bloedstroom is onttrokken aan de darm en de lever naar andere delen van het lichaam. Eten tijdens stress leidt tot een opgezwollen gevoel en slechte vertering.
- Vermijd voedingsmiddelen die je allergisch maken en vooral koffie die de lever extra belast. (laat de allergietest uitvoeren bij Huidcentrum)
- Voorkom constipatie door veel vers fruit en rauwe groenten te eten en regelmatig water te drinken.
- Probeer organische, verse, en natuurlijk bereide producten te gebruiken met natuurlijke ingrediënten zonder additieven (kleur-, smaak- en bewaarmiddelen).
- Zoek je proteïnebronnen minder in dierlijke voedingsmiddelen. Combineer enkele plantaardige eiwitten zoals granen, noten, zaden en groenten bij elke maaltijd.
- Kies voor ongeraffineerde graanproducten, met zuurdesem gebakken, goede broodsmeersels van rijpe avocado's, hummus of tahin
- Houd je voeding vrij van bacteriën, virussen, schimmels of parasieten want de lever moet deze organismen opruimen. Vermijd het terug opwarmen van voeding en zeker de meeneemshotels.
- Gebruik uitsluitend de essentiële onverzadigde vetzuren zoals linolzuur, linoleenzuur, visolie en mono-onverzadigde olijfolie. De geraffineerde vetzuren, de trans vetzuren, de onverzadigde niet-essentiële vetzuren en de verzadigde vetzuren moeten vermeden worden.
- Neem als extra ondersteuning lever suppletie als Pura Cress, Mariadistel, Kombucha, Cynara...(vraag ernaar bij Huidcentrum!)