



Stress - Frustratie

Alcohol - Nicotine

Bestrijdingsmiddelen

Verdriet - Woede - Luchtvervuiling

Hormonen

Medicijnen

Kunstmatige kleur- en geurstoffen

*De reinigingsdienst van ons lichaam heeft het zwaar*

# Wees lief voor je lever

De lever reinigt ons van top tot teen. Hij verwijdert afval van de spijsvertering en giftige stoffen die niet in het lichaam thuishoren. Daar komt in onze drukke tijden nog eens een zware lading 'emotioneel gif' bij. Het is de moeite waard om aardig voor je lever te zijn - je krijgt er een goed humeur van.

Onze lever krijgt het door het moderne leven steeds meer voor zijn kiezen. We drinken niet alleen meer alcohol dan tien jaar geleden, ook gebruiken sommigen van ons een arsenaal aan medicijnen. Deze geneesmiddelen kunnen na gedane arbeid schadelijke sporen achterlaten. Ook krijgen we via het water of onze voeding restjes bestrijdingsmiddelen binnen, die de lever moet zien af te breken. Antibiotica en hormonen in het vlees belasten de lever nog eens extra. En dan is er nog ons jachtige leven, dat ervoor zorgt dat we veel stresshormonen aanmaken. Ook die verliezen pas hun schadelijke effect als ze de lever zijn gepasseerd.

Het mag een wonder heten dat dit belangrijke orgaan ook nog aan andere taken toekomt, zoals het omzetten en opslaan van koolhydraten, vetten, enzymen en eiwitten. En de productie van gal, dat dient om vetten in de darm te mengen met de waterige spijsverteringssappen. En dan is er nog de zuivering van het bloed, bijvoorbeeld van afgestorven rode bloedcellen die via de darmen worden weggesluisd. Hierbij ontstaat de bruingele kleurstof bilirubine, die maakt dat we letterlijk geel zien als de lever ziek is.

## IJzersterk

De spectaculairste activiteit van de lever is ontgiften. Met het vlijt en veruft waar menig chemisch ingenieur jaloers op kan zijn, weet de lever talloze stoffen onschadelijk te maken en het lichaam uit te werken. Daar is hij zo goed in dat we soms jarenlang grote hoeveelheden alcohol

kunnen drinken zonder erbij neer te vallen. Of je nu een narcose ondergaat of giftige besjes opeet, het is de lever die je redt.

Met een gewicht van ongeveer 1500 gram is hij niet voor niets het grootste orgaan van het lichaam. Bovendien is hij ijzersterk. Wordt de helft >

## Last van je lever

Als je lever niet goed werkt, kan zich dat op verschillende manieren uiten. Een veel voorkomende klacht is vermoeidheid, al kan dit natuurlijk ook andere oorzaken hebben. Trek geen eigen conclusies, maar laat je onderzoeken door een (natuur)arts of acupuncturist.

Andere klachten:

- na het eten uitgeput zijn
- het slecht verdragen van vette voeding, wat zich uit in misselijkheid of een opgeblazen gevoel
- darmklachten: van diarree tot verstopping en met name gele, vettige ontlasting
- huidklachten, van jeuk en bultjes tot geelzucht
- het geel worden van het oogwit
- na een zware maaltijd midden in de nacht wakker worden en daarna niet meer in slaap kunnen vallen



ervan weggesneden, dan groeit hij net als de staart van een salamander gewoon weer aan. Het is het enige orgaan dat dit regenererende vermogen heeft. Overigens kent de reguliere geneeskunst geen medicijnen voor je lever. Als het echt misgaat, is een transplantatie of amputatie de enige oplossing. Een reden temeer om lief te zijn voor je lever.

Gelukkig kan dit orgaan veel hebben. Het is dus niet nodig om in paniek te raken, al neemt door onze ongezonde manier van leven de kans op een overwerkte lever wel toe. We kunnen via de lucht, het water en onze voeding ruim 70.000 'indringers' binnenkrijgen. Het gaat om restjes bestrijdingsmiddelen op groente en fruit, zware metalen in sommige vissoorten (zwaardvis is berucht), nicotine en de verbrandingsproducten

## Liever licht eten

Je lever wordt blij van licht voedsel, waarvan de vetten, suikers en eiwitten relatief makkelijk zijn om te zetten. Hoe minder energie deze activiteit kost, hoe meer energie dit orgaan overhoudt voor andere taken.

- Eet weinig gefrituurd voedsel, koek, gebak, gebakken eten en suiker. De lever is niet blij met een zware maaltijd van bijvoorbeeld roomsoep, gebakken biefstuk met kaassaus, een paar glazen wijn en chocolademousse met slagroom toe.
- Koffie, alcohol en chocolade zijn voor de lever zware kost. Gebruik ze met mate: maximaal een kopje koffie en één glas wijn per dag.
- Wees voorzichtig met scherpe specerijen zoals hete pepers. In landen waar die veel worden gegeten, hebben mensen vaak al voor hun vijftigste leverklachten, wat te zien is aan hun gele oogwit.
- Een specerij dat de lever ondersteunt, is geelwortel (kurkuma). Gebruik dit regelmatig, bijvoorbeeld om de rijst te kleuren.
- Bittere groente en fruit zoals witlof, andijvie en grapefruit ondersteunen de lever. Pas wel op met het gelijktijdig gebruiken van medicijnen, met name antidepressiva en antibiotica. Deze kunnen minder werkzaam zijn, omdat de lever beter ontgift!
- Neem elke dag een glaasje wortelsap. Bèta-caroteen helpt de lever ontgiften.
- Koop zoveel mogelijk biologische producten, daar zitten (nagenoeg) geen resten van bestrijdingsmiddelen op.
- Gebruik zo min mogelijk kunstmatige kleur-, geur- en smaakstoffen en conserveermiddelen. Deze zitten vaak in frisdranken, snoepgoed, soepen en sauzen uit pakjes.

Meer informatie via: [www.natuurdietisten.nl](http://www.natuurdietisten.nl)

van sigaretten, medicijnen zoals paracetamol en antibiotica, luchtvervuiling, sommige kunstmatige geur- en kleurstoffen (zoals benzoaten, azorubine en tartrazine) en natuurlijk alcohol.

Bovendien moet de lever zien af te rekenen met ongewenste bijproducten van de spijsvertering die in de bloedbaan komen. Schimmels en parasieten in de darmen kunnen schadelijke stoffen afscheiden, zoals ammoniak en alcohol. Maar ook de verbranding van suikers en vetten levert soms stoffen op waar het lichaam niets mee kan. Bij diabetes bijvoorbeeld wordt aceton geproduceerd dat via de lever moet worden weggesluisd.

## Emotioneel gif

Naast al deze reinigingswerkzaamheden heeft de lever ook tot taak al ons emotionele gif te verwerken. Niet voor niets kennen we de uitdrukking: wat heb je op je lever? Volgens natuurgeneeskundige en natuurdiëtist Marijke de Waal Malefijt, die twee boeken over dit veelzijdige orgaan schreef, lijdt de lever regelmatig. 'Overmatige stress, maar ook emoties

## Meditatie voor de lever

De lever heeft, net als alle andere belangrijke organen, een eigen chakra. Door onderstaande meditatie kun je het zelfgenezende vermogen van dit chakra stimuleren, zodat het voedende energie naar de lever stuurt. Dit komt je vitaliteit en levensvreugde ten goede.

- Zoek een plek uit waar je ongestoord kunt zitten. Zet de (kook)wekker op tien minuten.
- Leg je linkerhand op je lever. Deze ligt vlak boven de taille; leg je pink op de laatste zwevende rib en je duim iets onder de tepel van je rechterborst. Houd je hand erop, sluit je ogen en richt je op je in- en uitademing.
- Laat opkomende gedachten voor wat ze zijn. Ga er niet tegenin en weersta de verleiding om erin mee te gaan. Richt je aandacht steeds op je ademhaling.
- Voel je je rustig? Vraag je dan af of je lever emotioneel gif vasthoudt. Gebruik de resterende minuten om jezelf de volgende vragen te stellen:
  - zijn er negatieve gedachten?
  - ervaar ik stress?
  - zit er irritatie of frustratie in me?
  - heb ik verdriet?

Open na tien minuten je ogen. Neem vijf minuten de tijd om op te schrijven wat je gaat doen om negatieve gedachten, stress, irritatie of verdriet aan te pakken en zo je lever te ontdoen van emotionele ballast.





## Drink je fit

Een heetwaterkuur is de goedkoopste leverondersteuning die er is. Deze kuur, die zes weken duurt, kun je bijvoorbeeld bij de aanvang van elk seizoen doen. Vooral aan het begin van het voorjaar en de herfst kan de lever wel een oppepper gebruiken. Kook 's morgens ongeveer een liter koolzuurvrij bronwater. Laat dit twintig minuten lang doorkoken op laag vuur. Voeg eventueel geraspte gember aan het water toe. Schenk het water in een thermoskan. Drink gedurende de dag regelmatig, bijvoorbeeld elk half uur, twee slokjes. Drink het water zo heet mogelijk. Zo wordt het 'spijsverteringsvuur' opgepookt, de stofwisseling vergroot en de ontgiftiging bevorderd, zegt natuurgeneeskundige Marijke de Waal Malefijt. 'Deze heetwaterkuur is een ayurvedische 'truc' om afvalstoffen snel uit het lichaam te verwijderen.'

als verdriet, frustratie, irritatie en boosheid hebben een negatieve invloed. De aanmaak van stresshormonen bezorgt de lever extra werk. Dit kost namelijk veel energie en essentiële voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen, aminozuren en vetzuren die de lever extra moet produceren. Omgekeerd zien we dat bitterheid, irritatie, woede en depressie emoties zijn die spiritueel gezien bij de lever thuishoren. Maar wat is oorzaak en wat is gevolg? Als de lever in topvorm is, ga je beter met emoties om en spelen ze minder vaak op. Bovendien zul je dan zelden last hebben van stemmingswisselingen,' zegt Marijke.

## Uitgeput

Als er stoffen zijn die de lever niet aankan, dan is er altijd nog een achterdeur: gif wordt opgeslagen in het lichaamsvet of in ander weefsel. Maar dat is natuurlijk het verplaatsen van het probleem. Sommige gifstoffen kunnen na verloop van tijd weer in de bloedbaan komen, bijvoorbeeld als we afvallen. Het is dan maar te hopen dat de lever er inmiddels wel raad mee weet. Bij sommige stoffen is dat niet het geval, zoals bij de beruchte PCB's die vroeger aan plastic werden toegevoegd en nog steeds in het water en de bodem zitten. PCB's worden voorgoed naar de weefsels geloodst, waar ze kanker kunnen veroorzaken.

Ondanks de 'nooduitgang' raakt de lever soms toch uitgeput. Hij moet te veel ongewenste stoffen verwerken of functioneert bijvoorbeeld niet goed als gevolg van erfelijke aanleg, alcoholmisbruik of een infectieziekte (hepatitis). Volgens Marijke de Waal Malefijt is moeilijk vast te stellen wanneer hiervan sprake is. 'De reguliere arts kan pas zien dat een lever overbelast is als de klachten al vrij ernstig zijn. Als de waarden van de leverenzymen in het bloed te hoog of te laag zijn. De acupuncturist en de ayurvedisch arts kunnen vaak al eerder, bijvoorbeeld via een pols-

diagnose, signaleren dat het niet goed gaat, al hoef je daar zelf nog niet veel van te merken. Je kunt vage klachten hebben, zoals vermoeidheid, jeuk, negatieve stemmingen. Ook midden in de nacht wakker worden na een zware maaltijd is een klacht die bij de lever hoort.' (Zie kader 'Last van je lever')

## In balans

We kunnen de lever op eenvoudige wijze ontlasten: door niet te zware voeding te eten (zie kader 'Liever licht eten'), een speciale levermeditatie te doen (zie kader 'Meditatie voor de lever') en uit te spreken wat we op onze lever hebben. Wie lief is voor dit orgaan, is beter in balans. Een lever in harmonie zorgt voor een goede immuniteit en een ontspannen, prettig gevoel, zegt Marijke de Waal Malefijt. Je kunt gemakkelijker met (emotionele) veranderingen omgaan, sneller beslissingen nemen en compromissen sluiten. Bovendien ben je beter in staat om je emoties op een constructieve manier te uiten. Ook ga je soepeler om met tegenslagen en frustraties; je kunt ze makkelijker van je laten afglijden, zodat je weinig tot niets meer op je lever hebt... 🌸

## Meer lezen?

'Wat heb je op je lever?', Marijke de Waal Malefijt, Uitgeverij Ankh-Hermes, ISBN 9789020243024.

'Het Energieherstelplan, voeding als medicijn', Marijke de Waal Malefijt en Tanja Visser, Uitgeverij De Schors, ISBN 9789063787691.

[www.energieherstelplan.nl](http://www.energieherstelplan.nl)