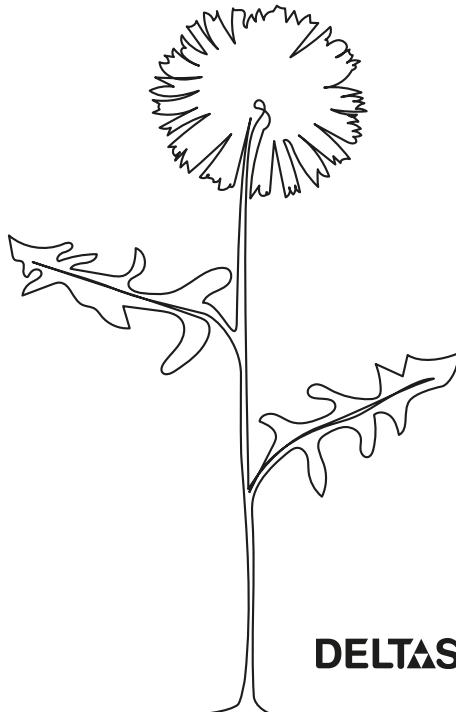


Praktisch handboek

LEVER ONTGIFTING

XANDRIA WILLIAMS



DELTAΣ

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



Meng de geraspte pastinaak en het citroensap door elkaar, pas de verhouding aan uw eigen smaak aan. Garneer met waterkers.

Dit is een verrassend lekkere salade.

ZOETE UIENSALADE

Kies voor dit gerecht rode ui, tenzij u houdt van de volle smaak van rauwe ui, of een ui waarvan u weet dat hij een zachte smaak heeft. Bereid het gerecht, zo mogelijk, een uur voor de maaltijd.

uien

waterkers ter garnering

sinaasappels

Snijd de uien heel dun en leg ze in een ondiepe schaal. Pers de sinaasappels en giet het sap over de uien. Laat ze een uur of zelfs meer weken.

Garneer met de waterkers.

WORTEL-, BLOEMKOOL-, ERWTEN- EN BONENSALADE

1 wortel, geraspt

50 gram bonen, beetgaar

1/4 kleine bloemkool, fijngesneden

dressing van uw keuze

50 gram erwten, beetgaar

Meng alle ingrediënten door elkaar en serveer ze op een bedje van bladeren.

BROCCOLI- EN BLOEMKOOLSALADE

bloemkool

dressing van olie en citroensap

broccoli

verse dille

Stoom de bloemkool en broccoli totdat ze beetgaar zijn. Laat ze afkoelen. Snijd ze in hapklare stukken, schep de dressing erdoorheen en serveer de salade, gegarneerd met dille.



Bittere bladeren

Geen selectie salades zou compleet zijn zonder een salade van bittere bladeren. Deze heeft het bijkomende voordeel dat hij handig is, omdat u in veel supermarkten zakken met kant-en-klare bladeren kunt kopen. Voeg eenvoudig de dressing van uw keuze uit de bovenstaande recepten toe en u hebt een uitstekende salade als bijgerecht.

Voeg alfalfaspruiten, plakjes komkommer of gehakte selderij toe als u de salade nog iets wilt uitbreiden.

Voeg, voor uw lever, waterkers toe, wat paardebloemblaadjes als u die kunt krijgen en bietengroen dat u misschien hebt bewaard.

Week 3

Kies uit de saladerecepten hierboven, maar u kunt nu ook aardappelen, paprika's, tomaten en aubergines toevoegen, alsmede kleine hoeveelheden avocado (waar veel vet in zit).

De volgende recepten zijn meer opgenomen voor de variatie dan voor een speciaal voordeel voor uw lever.

TOMATEN- EN BASILICUMSALADE

4 grote verse tomaten, in plakjes
gesneden
grote bos basilicum, in stukjes
gescheurd

1 verse ui, fijngesneden
dressing van uw keuze van olie en
citroensap
zout en vers gemalen zwarte peper

Meng alle gerechten door elkaar. Serveer ze op een platte schaal zodat de plakjes tomaat heel blijven.

NIEUWE-AARDAPPELSALADE

kleine nieuwe aardappelen, de kleinste
die u kunt vinden

verse muntblaadjes
basismayonaise (zie bladzijde 106)