

# Wat heb je op je lever ?

Marijke de Waal Malefijt

Omgaan met uitwendig, inwendig en emotioneel geef

ISBN 90.202.4302.0

€ 13.40

Uit voorraad leverbaar

## Inhoud

|  |     |
|--|-----|
| Inleiding .....  | 7   |
| 1. Wat doet de lever voor ons? .....   | 9   |
| 3. Stress .....  | 17  |
| Een stressmodel .....  | 26  |
| Coping strategieën - hoe word ik de stress de baas ? .....                       | 28  |
| 4. Gedachten zijn krachten .....   | 31  |
| Op zoek naar de verborgen woede .....  | 32  |
| Waarom zijn we zo kwaad? .....   | 33  |
| Hoe woede normaal aan de dag treedt .....  | 35  |
| De biochemische veranderingen rond woede .....                                   | 36  |
| Wat doen we aan woede? .....   | 37  |
| Gedachten en voeding .....   | 39  |
| 5. Blokkade van het tweede en derde chakra .....                                 | 43  |
| Sacrale (tweede) chakra .....  | 47  |
| Plexus solaris (derde) chakra .....  | 51  |
| 6. De drie stofwisselingstypen .....   | 55  |
| Herten, tijgers en olifanten .....   | 58  |
| Reiningskuur .....   | 61  |
| Stofwisselingstype A: het Hert .....   | 66  |
| Stofwisselingstype B: de Tijger .....  | 67  |
| Stofwisselingstype C; de Olifant .....   | 68  |
| 7. Herstel: een kwestie van drie A's .....                                       | 71  |
| Oxydatie .....   | 71  |
| Programma met drie A's .....   | 73  |
| 8. Voedingsadviezen en voorbeeld dagmenu .....                                   | 83  |
| Dysbiose-dieet .....   | 83  |
| Hert-dieet .....   | 84  |
| Tijger-dieet .....   | 85  |
| Olifant-dieet .....  | 86  |
| Algemene levervoedingsadviezen .....   | 87  |
| 9. Ontgiftingspaden van de lever .....   | 91  |
| Kenmerken van de zelfreiniging (veiligheidskleppen) van de lichaamsvochten ..... | 92  |
| Reiniging en ontslaking: de zes ziektestadia .....                               | 94  |
| 10. Hormonale disbalans .....  | 101 |

|   |     |
|---|-----|
| 11. Voedselinfectie, voedselvergiftiging, voedselbederf ..... | 105 |
| Chemische factoren .....                                      | 105 |
| Microbiologische factoren .....                               | 106 |
| 12. Adem- en yoga-oefeningen .....                            | 113 |
| Eenvoudige ademoefeningen .....                               | 114 |
| Yoga-oefeningen .....   | 116 |
| 13. Voeding en geneesmiddelen .....                           | 119 |
| First-pass-effect .....                                       | 120 |
| Biologische beschikbaarheid .....                             | 120 |
| Eliminatiesnelheid .....                                      | 124 |
| 14. De lever en spirituele transformatie .....                | 129 |

#### Bijlagen

1. metabole screeningslijst
2. voedingsscreeningslijst
3. laboratoriumonderzoek
4. vitamines en mineralen: wat doen ze?
5. vitamines en mineralen: waar zit wat?
6. aminozuren: in welke producten?

Literatuur

Adressen

## Inleiding

De idee dat chronische ziekten vormen zijn van vergiftiging van het metabolisme (stofwisseling) vindt de laatste jaren meer ingang. Vooral de darmen zijn een inlaat voor gifstoffen en spelen daarom een belangrijke rol bij het ontstaan van ziekten. Door opname van allerlei schadelijke stoffen via onder andere de voeding, het drinkwater en het inademen van vervuilde lucht kan er een opeenhoping ontstaan van gifstoffen in weefsels en organen (bijv. vetoplosbare bestrijdingsmiddelen in het vetweefsel). Door regelmatige uitwisseling tussen de tussenruimtelijke vloeistof en het bloed geven we onszelf als het ware een infuus met schadelijke stoffen uit het vetweefsel.

et orgaan dat het meest onder de binnengekomen gifstoffen te lijden heeft is de lever. Er zijn ongeveer 70.000 verschillende chemische stoffen in omloop. De lever heeft dagelijks te maken met drie grote stromen gif: het uitwendige gif (van bijv. het milieu), het inwendige gif (bijv. als bijproducten geproduceerd door parasieten) en het emotionele gif (bijv. negatieve gedachten, jaloers gedrag, depressies). Wanneer de gifstoffen niet snel afgebroken en verwijderd worden (o.a. de taak van de lever), ontstaat er een opeenhoping van giftige stoffen in het lichaam. De systemen die daar het meest door beïnvloed worden zijn: het zenuwstelsel, het hormoonsysteem, het immuunsysteem en het maag-darmkanaal. In dit boek worden diverse ontgiftingspaden van de lever besproken. Aan bod komen onder andere de oorzaken en gevolgen van een niet goed functionerende (disfunctionele) lever en de mogelijkheden daar met behulp van voedingsadviezen (inclusief een voorbeeld dagmenu), orthomoleculaire adviezen, diverse ontgiftingsmethoden, yoga-oefeningen, osteopathie en massagetechnieken iets aan te doen. Ook wordt in verband met de huidige toxische belasting kritisch gekeken naar de diverse vastenkuren, die tegenwoordig meer kwaad dan goed kunnen doen. Besproken worden diverse onderzoeksmethoden, terwijl als bijlage een uitgebreide metabole screeningslijst is toegevoegd.

De ene mens heeft een gevoeliger stofwisseling en een trager ontgiftingssysteem dan de ander. De drie stofwisselingstypen die beschreven zijn in het boek *Op een laag pitje* (eveneens verschenen bij Ankh Hermes) worden uitgebreider uitgewerkt om zodoende meer inzicht te krijgen in de verschillen in leverontgiftingscapaciteiten. Elk stofwisselingstype vraagt om een eigen behandelplan.

Op een praktische wijze wordt uitgebreid ingegaan op het herstel van de lever. Dit betreft onder andere het programma met de drie A's: aansterken (o.a. weerstand verhogen), afvalstofverwerking (ontgiftingsmogelijkheden) een aanvulling (o.a. van nutriënten: aminozuren, vitamines, mineralen, vetzuren), Tenslotte wordt ingegaan op de relatie tussen voeding en geneesmiddelen en tussen voedselvergiftigingen en levensmiddelen hygiëne, alsmede op voedselallergie, -intolerantie en -belasting, die een negatieve invloed op de lever kunnen hebben.

#### Een deel uit het hoofdstuk **4. Gedachten zijn krachten**

Een grote stroom 'gif' die onze lever eveneens dagelijks dient te verwerken is het 'emotionele gif'. Uit de voorgaande hoofdstukken is al gebleken dat de lever een orgaan is met enorm veelzijdige functies. Laten we nogmaals in het kort de belangrijkste functies schetsen en deze dan symbolisch verbinden met de emotionele verwerkingen:

- a. opslaan en vrijmaken van energie
- b. omzetting van diverse stoffen
- c. aanmaak van diverse stoffen
- d. ontgiften.

Met betrekking tot de psychische betekenis van de uitdrukking 'Wat heb je op je lever?' kun je jezelf de volgende vragen stellen:

1. Welke emoties blokkeren mijn energie en welke emoties maken juist energie vrij?
2. Kan ik emotionele indrukken goed omzetten en verwerken? Heb ik teveel of te weinig emotionele impulsen? Overschrijd ik een grens of houd ik me teveel aan grenzen?
3. Staat de aanmaak van levenskrachtbevorderende emoties in goede verhouding met de aanmaak van destructieve emoties?
4. Kan ik onderscheid maken tussen wat goed is en wat 'vergif' voor mij is? Ben ik in staat mijn negatieve emoties goed te ontgiften (verwerken) of te transformeren?

Er zijn veel signalen uit het rijk der psyche die omgezet kunnen worden in ziekmakende impulsen voor het lichaam. Het is niet mijn bedoeling hier uitgebreid op in te gaan, aangezien hier al diverse boeken over geschreven zijn. Eén aspect wil ik wel uitdiepen, omdat dit met name in de huidige tijd een grote rol speelt, namelijk het gevoel van woede. Een van de krachtigste drijfveren van de mens is, zoals sinds het werk van Freud en Jung wel bekend is, zijn behoefte aan liefde. Maar de mens is ook vervuld door een andere emotie, die van woede. Deze 'energie' heeft een enorme invloed op het menselijk gedrag, de geestelijke en lichamelijke gezondheid en in het bijzonder op de lever. Het gezegde 'wat heb je op je lever' wordt meestal gebruikt om uitdrukking te geven aan een niet geuite agressie, vijandigheid, wrok, boosheid, teleurstelling, frustratie. Hoewel er bepaalde verschillen zijn wil ik in dit boek geen onderscheid maken, het is allemaal brandstof voor hetzelfde vuur. het is de bedoeling aan te geven hoe we kunnen onderkennen dat er naast het lichamelijke spijsverteringsvuur ook een emotioneel vuur is, alsmede om manieren te suggereren om deze onder controle te houden of op een constructieve wijze te gebruiken. Zo kan men naast de juiste lichamelijke voeding ook de juiste voeding aan het emotionele vuur geven.

Een juiste onderkenning, een goed begrip en kanalisering van deze altijd aanwezige emotie kunnen je hele manier van leven veranderen, het gerieflijker, productiever maken. Daarnaast zal zo zelfs ernstige ziekte (o.a. van de lever ) kunnen worden voorkomen.

#### **Backcover**

Veel chronische ziekten kunnen een gevolg zijn van vergiftiging van de stofwisseling. Door opname van allerlei schadelijke stoffen via de voeding, het drinkwater en het inademen van vervuilde lucht kan er een ophoping ontstaan van gifstoffen in weefsels en organen. Het orgaan dat het meest onder de

binnengekomen gifstoffen te lijden heeft, is de lever; de vuilverwerkingsdienst van het lichaam.

Behalve met het gif van buitenaf heeft de lever ook nog te maken met twee andere grote stromen gif: het inwendige gif (b.v. als bijproducten geproduceerd door parasieten in de darm) en het emotionele gif (b.v. negatieve gedachten, jaloezie, depressies, frustraties). Wanneer de gifstoffen niet snel afgebroken en verwijderd worden, ontstaat er een ophoping van giftige stoffen in het lichaam. Het zenuwstelsel, het hormoonstelsel, het immuunsysteem en de maag en darmen hebben meest te lijden onder deze stoffen.

Dit boek gaat over de oorzaken en gevolgen van een niet goed functionerende lever en wat daaraan te doen is door middel van voeding, orthomoleculaire preparaten, diverse ontgiftingsmethoden, yoga-oefeningen, osteopathie, massagetechnieken enzovoort. Ook wordt aandacht besteed aan de relatie voeding en geneesmiddelen, voedselvergiftiging en levensmiddelenhygiëne, voedselallergie en voedselintolerantie, factoren die een negatieve invloed op de lever hebben.