

De lever uit balans - Marijke de Waal Malefijt & Tanja Visser

Wanneer de lever uit balans is, kan dit zich uiten in een breed scala aan klachten. Wij zien in onze Natuurgeneeskundige Orthomoleculaire Diëtisten praktijken dat bepaalde klachten vaak samen voorkomen. Een boek van ons over dit onderwerp komt eind 2006 uit. Grofweg onderscheiden we drie verschillende leverpatronen. Deze patronen treden los van elkaar op of eventueel in combinatie met elkaar. Door deze patronen te herkennen wordt het makkelijker om een passende aanpak te vinden voor het verminderen van klachten.

Wij maken het volgende onderscheid in 3 patronen bij onbalans van de lever:

- 1 De voedingsenergie van de lever is geblokkeerd (leverstagnatie).
- 2 De lever schiet te kort in zijn voedende, opbouwende taak (uitgebluste lever).
- 3 De lever staat in vuur en vlam (levervuur/hitte).

Veel voorkomende combinaties van patronen zijn een geblokkeerde leverenergie samen met een tekort aan voedende leverenergie en een geblokkeerde leverenergie samen met levervuur.

- 1 De voedingsenergie van de lever is geblokkeerd.

Leverstagnatie: de kei in de rivierbedding.

In de Traditionele Chinese geneeskunde wordt een geblokkeerde leverenergie ook wel een *leverqi stagnatie* genoemd. De lever is niet in staat om de voedingsenergie en voedende vloeistoffen soepel te laten stromen en over het lichaam te verdelen. Er is vaak wel voldoende energie, maar het zit vast/staat geblokkeerd en stroomt niet. Zie het als een rivierbedding waar water door heen stroomt. Er ligt een grote kei midden in de rivier. Voor de kei hoopt het water zich op, achter de kei staat de rivier droog. Er is dus wel water, maar het stroomt niet meer door.

Enkele kenmerken die kunnen wijzen op een geblokkeerde leverenergie zijn:

- gevoel van een brok in de keel
- verstopping
- bobbel en knobbel in b.v. de huid, borst en keel
- gezwellen in het algemeen (zowel goedaardige als kwaadaardige)
- maagpijn met een gevoel van steen in de maag
- stijf en stram voelen bij het opstaan (verdwijnt in de loop van de ochtend en door beweging)

Opvallend is, dat de klachten verergeren bij spanningen, stress en boosheid en verminderen bij lichaamsbeweging (wandelen, sporten) en massage. Ook treden de klachten vaak op in het weekend of de eerste dagen van de vakantie. Een voorbeeld hiervan is de altijd druk bezette manager die elke dag prima naar de wc kan, maar juist in de vakantie vaak last heeft van verstopping. Bij vrouwen met een geblokkeerde leverenergie verergeren de klachten met name 7 dagen voor de doorbraak van de menstruatie. Ook kunnen juist in die periode bepaalde klachten opkomen en ze verdwijnen weer later in de cyclus. Veel voorkomende leverstagnatie klachten, een week voor de menstruatie zijn: prikkelbaarheid, gespannen, gezwollen, pijnlijke borsten, vocht vasthouden in de buik, buikpijn, verstopping en hoofdpijn met een drukkend gevoel.

Als een stagnatie lang aanhoudt kan het uitmonden in zogenaamd levervuur. Klachten die te maken hebben met levervuur zijn o.a. woede aanvallen, knallende hoofdpijn, rood, heet hoofd en heftige ontstekingen. Voor meer informatie over levervuur zie het overzichtschematische.

Leverstagnatie en de menstruatiecyclus

7 dagen voor het doorbreken van de menstruatie zorgt de lever er voor, dat er energie en bloed wordt verzameld en naar de baarmoeder wordt getransporteerd. Als er een leverblokkade zit, hopen energie en bloed zich op waardoor er extra spanning op borsten, buik en hoofd komt te staan.

Oorzaken van een leverblokkade:

De lever kan geblokkeerd raken door:

- a. Te veel of verkeerd eten
- b. Overbelasting met leverbelastende stoffen
- c. Tekort aan levervoedende stoffen
- d. Ingehouden emoties
- e. Een te kort aan lichaamsbeweging

a. Te veel of verkeerd eten

Door te veel en verkeerd eten raakt de lever overbelast en wordt hij geblokkeerd in zijn werk. Te veel aanvoer en te weinig verwerkingscapaciteit zorgen voor het ophopen van onverwerkte voedselresten, emoties en gifstoffen.

Waarom te veel eten belastend is mag duidelijk zijn. Maar vooral verkeerd eten is een grote boosdoener: te veel van de verkeerde producten of gewoon te veel door elkaar heen. Van bijvoorbeeld een maaltijd met erwtensoep en een punt appeltaart met bier toe raakt de lever aardig van streek.

Met name de volgende producten zijn een zware belasting voor de lever:

- vetrijke producten (worst, koek, gebak, chips)
- zuivelproducten (melk, yoghurt, kaas)
- gefrituurde of hard gebakken producten (patat, gebraden vlees, tosti).
- te veel zure producten, zoals veel azijn, augurken, zure haring en sinaasappelsap.

De smaak zuur heeft een samentrekkende werking en kan daarom een leverstagnatie verergeren.

b. Overbelasting met leverbelastende stoffen (zie schema)

Producten, zoals koffie, alcohol, E-nummers, medicijnen, de anticonceptiepil, roken, bestrijdingsmiddelen en gifstoffen uit de darmen moeten door de lever worden onschadelijk gemaakt. Er ontstaan problemen, wanneer het lichaam met te veel van deze producten in aanraking komt of wanneer het ontgiftingssysteem niet goed werkt. Vooral mensen waarbij fase 1 en 2 van de leverontgiftiging niet goed op elkaar staan afgesteld ondervinden snel problemen.

Lever ontgiftingspaden

De P450 enzymen reguleren de fase 1 ontgiftiging. Daarbij is o.a. nodig; koper, zink, magnesium, C Fase 1 wordt afgeremd door: grapefruit, geelwortel, pepers, kruidnagel, ui

Fase 1: hydroxylatie

Bètacaroteen, C, B2, E, bioflavonoïden, zink, koper, selenium, magnesium, molybdeen zijn nodig bij deze fase.

- N- Alkyhylering
- O-Dealkylering
- N-Hydroxylering
- N-Oxyde-vorming
- Oxydatieve denitrificatie
- Oxydatieve deaminering

Gevolg van slechte fase 1 ontgiftiging in de lever: VRIJE RADICALEN VORMING.
Dit is o.a. te meten in het bloed :MDA test (MalonDiAldehyde test.)

Fase 2: conjugatie

1.**Acetylering**; hiervoor is nodig; molybdeen, ijzer, B12, foliumzuur, zink, B1, B 5, C.

Voedingsbronnen: peulvruchten, avocado, volle granen, tarwekiemen, zaden, noten, algen

2. Glutathionconjugatie; hiervoor is nodig: C, NAC, taurine, B5

Voedingsbronnen: broccoli, koolsoorten, witlof, avocado, cottage cheese, ei, uien, knoflook, zaden, noten, algen

a) **Glycine**; met co-factoren; B6, B2, magnesium, foliumzuur.

Voedingsbronnen: rundvlees, wild, gevogelte, sesamzaad (tahin), algen

b) **Cysteïne**; wordt gemaakt uit **methionine** (cofactoren; B6, B12, foliumzuur, magnesium.)

Co-factoren van cysteïne zijn; koper, B2, selenium, mangaan.

Voedingsbronnen: Hüttenkäse, ricotta, ei, rundvlees, gevogelte, schaal- en schelpdieren, peulvruchten, havervlokken, noten (paranoten), zaden, uien, kwark, peultjes, vis, algen

c) **Glutaminezuur**; met co-factoren; B6, B1, B2, B3, B5, mangaan, magnesium

Voedingsbronnen: Hüttenkäse, ricotta, cottage cheese, rundvlees, wild, tarwekiemen, avocado, algen.

3. Sulfatie; hiervoor is nodig; molybdeen, ijzer, B12, B2, foliumzuur, selenium, zink, koper, magnesium, zwavelhoudende aminozuren.

Voedingsbronnen: uien, knoflook, vis, ei, zaden, noten (vers), cottage cheese, bonen, algen

4. Glucuronidatie; hiervoor is nodig: magnesium, B6, B2, B3, koper, ijzer, L-glutamine

Voedingsbronnen: ei, bloemkool, broccoli, witlof, paksoi, boerenkool.

Voedingsbronnen voor glutamine: Hüttenkäse, ricotta, rundvlees, tarwekiemen, avocado, wild, algen

5. Glycinatie; hiervoor is nodig: B 5, cysteïne, glycine, magnesium

Voedingsbronnen: ei, linzen, medicinale paddestoelen, tarwekiemen, zaden, noten, rund, wild, gevogelte, bladgroenten, peulvruchten, ricotta, uien, cottage cheese, algen

6. Methylering; hiervoor is nodig; B12, foliumzuur, magnesium, TMG, zink, methionine

Voedingsbronnen: tarwekiemen, linzen, noten, vis, kidney bonen, mungbonen, wilde rijst, cottage cheese, quinoa, zaden, algen. Bloedtest controle voor de methylering: homocysteïne

Homocysteïne:

Als bovengrens voor een normale homocysteïnegehalte wordt vaak een (nuchtere)waarde van 12-16 micromol per liter gehanteerd. het blijkt hier echter niet te gaan om een grenswaarde waarboven een schadelijk effect te verwachten valt. Zo heeft onderzoek aangetoond dat een stijging van 5 micromol per liter de kans op het optreden van kransslagadervernauwing met een factor 2.4 doet stijgen, zonder drempelwaarde binnen het 'normale' gebied.

Homocysteïne zegt o.a. iets over de **methyleringscapaciteit** van het lichaam. Hoe lager de homocysteïne waarde hoe beter de methylering. **Vitamine B 6, B 12, foliumzuur**, SAM (S-adenosyl-methionine) zijn o.a stoffen die de methylering bevorderen.

Homocysteïne is tegenwoordig niet alleen belangrijk in het kader van hart- en vaatziekten, maar ook bij verstopping, kanker, slapeloosheid, ect.

Een ander controle van een juiste methylering werking is de bepaling van Vit B 6, Vit B 12 en foliumzuur in het bloed.

c. Tekort aan levervoedende stoffen

Kan men een leverstagnatie hebben bij gezond eten?

Zeker! Een veel voorkomende oorzaak van een leverstagnatie is een tekort aan lever 'voedende' stoffen. Als de lever zelf niet gevoed wordt, kan hij ook zijn werk niet goed uitvoeren. Een ondervoede lever kan niet snel genoeg de berg met onverwerkt afval en voedingsstoffen verwerken. Dit leidt uiteindelijk tot een stagnatie van afval en voeding. De oorzaak is bijna altijd een niet optimaal functionerende spijsvertering.

Zwakke vertering als oorzaak voor een leverstagnatie

Door een zwakke vertering of een onbalans in de darmflora ontstaat er in de darmen een opeenhoping van gifstoffen. Deze gifstoffen worden in het bloed opgenomen en komen uiteindelijk bij te lever terecht om ontgift te worden. Tegelijkertijd worden er onvoldoende levervoedende stoffen via de darmen opgenomen. De afvalverwerkingcentrale krijgt extra aanvoer van gifstoffen, maar werkt zelf minder goed door een tekort aan energie. De afvalstoffen hopen zich op en blokkeren de werking van de lever.

d. Ingehouden emoties

Het niet uiten en opkroppen van gevoelens van boosheid, frustratie en ergernissen leidt tot het vastlopen van de leverenergie. Dit speelt vooral wanneer men zich geremd voelt in het uitvoeren van nieuwe plannen. Beperkt worden in een creatieve stroom. Het gewenste doel niet bereiken, gevoelens van machteloosheid en het gevoel geen grip op een situatie te hebben, werken verlamdend. Het leidt tot innerlijke frustratie met een blokkade van de leverenergie tot gevolg. Het inhouden van emoties is een belangrijke oorzaak voor een leverblokkade.

e. Een tekort aan lichaamsbeweging.

Lichaamsbeweging brengt letterlijk en figuurlijk het stromen van energie en lichaamsvloeistoffen in beweging. Moe aan een wandeling beginnen, maar weer opgeladen thuis komen herkennen veel mensen als een 'opmerkelijke' verandering. De energie stroomt weer. Weinig bewegen en veel zitten levert weinig doorstroming op. Koude handen en voeten kunnen het gevolg zijn. De kans dat ook de leverenergie geblokkeerd raakt, zeker met een portie frustratie erbij, is groot. Rust roest!

De drie stofwisselingstypen en leverstagnatie

In het boek: *'T went zo'n element* (van Marijke de Waal Malefijt & Tessa Gottschal) die gebaseerd is op de Ayurveda worden drie stofwisselingstypen beschreven namelijk het lucht-ether element (het Hert; ook wel **Vata** dominantie genoemd), het vuurelement (de Tijger; **Pitta** dominantie) en het aarde-water element (de Olifant; **Kapha** dominantie). (Zie ook www.gottswaal.nl). Het hert en de olifant hebben sneller dan de tijger te maken met een leverstagnatie.

Het hert heeft van nature een zwakke spijsvertering (gevoelige stofwisseling) en daardoor hopen zich snel resten voedsel op (dysbiose). Het uiten van boosheid is niet de sterkste kant van een hert. Dit leidt al snel tot leverstagnatie.

De olifant heeft een trage stofwisseling en komt daardoor ook snel in een leverstagnatie. Iets te veel of verkeerd voedsel leidt al snel tot ophopingen en dus opstoppingen. Daarnaast is een olifant vaak niet zo dol op bewegen en sporten. Ook hebben ze vaak moeite met onaardig zijn. Te lang aardig blijven ten koste van jezelf geeft frustratie. En frustratie blokkeert de leverenergie.

2 De lever schiet te kort in zijn voedende, opbouwende taak.

In de Traditionele Chinese geneeskunde wordt een tekort aan voedende leverenergie ook wel een bloedleegte of liveryn tekort genoemd.

Wanneer de lever zijn voedende, opbouwende taken niet meer goed uitvoert, worden bepaalde organen en systemen onvoldoende gevoed. De lever heeft een speciale relatie met de spieren, pezen, nagels, ogen en geslachtsorganen. Daarom ontstaan bij deze lichaamsdelen vaak de meeste klachten.

Klachten die wijzen op een tekort aan voedende energie zijn:

- rusteloosheid
- slapeloosheid, wakker tussen 01.00 en 03.00 uur 's nachts
- trillingen en krampen in spieren
- duizeligheid
- bleek gezicht, tong en nagels
- droge haren, huid en brosse nagels
- bloedarmoede
- chronische ontstekingen aan o.a. ogen, pezen en geslachtsorganen

- wazig en/of vlekken voor de ogen zien
- nachtblindheid
- oorsuizing (hoge toon)

Hoe ontstaat een tekort aan voedende energie?

Een tekort ontstaat door:

- Groot bloedverlies**
- Onvoldoende rust en slaap**
- Onevenwichtig eetpatroon**
- Emotionele conflicten**

a. Groot bloedverlies

Door bloedverlies bij heftige menstruaties, operaties en bevallingen en het geven van borstvoeding beschikt het lichaam over minder bloed en voedende substanties. Als er weinig van is valt er voor de lever ook minder te verdelen.

Een voorbeeld hiervan is dat veel vrouwen na de bevalling lange tijd erg bleek blijven, soms bloedarmoede hebben en last hebben van brosse, snel scheurende nagels.

b. Onvoldoende rust en slaap

Het opbouwen van bloed en voedende substanties vindt met name in rust en tijdens de slaap plaats. Wanneer iemand onvoldoende (nacht)rust heeft of te laat naar bed gaat, is er onvoldoende tijd om iets op te bouwen. Door te veel stress en onrust overdag is er een groter verbruik van extra veel energie en voeding. Dit moet 's nachts weer worden aangemaakt en opgebouwd. Bij een te groot verbruik overdag is het lichaam 's nachts niet meer in staat het gat te vullen.

Een voorbeeld hiervan is de manager die altijd tot 's avonds laat doorwerkt en vervolgens slecht inslaapt en 's nachts vaak tussen 01.00 en 03.00 uur enige tijd wakker ligt.

c. Onevenwichtig eetpatroon

Om over voldoende voedende leverenergie te schikken, moet er voldoende voeding aanwezig zijn en niet te veel voeding verbruikt worden.

De volgende producten putten bij **overmatig gebruik** de voedende leverenergie uit:

- koffie, alcoholische dranken, cola
- scherpe kruiden en specerijen: pepers, kerrie, sambal etc.
- zoutrijke producten: gerookt vlees, zoutjes, kant en klare sauzen, soep en frituursnacks

Deze producten hebben een oppeppende, activerende werking op lichaam en geest. Geen wonder dat ze veel gegeten en gedronken worden wanneer er veel werk moet worden verzet. Om de balans na consumptie te herstellen wordt er echter later extra voeding aan de lever onttrokken. Dus deze producten geven in eerste instantie een oppepper, maar later een (energie)dip.

Heel logisch dat we na onze eerste bak koffie 's morgens vroeg in de loop van de ochtend er weer een nodig hebben om wakker en alert te blijven.

Wanneer het lichaam over **te weinig opbouwende voedingsstoffen** beschikt, krijgt de lever te weinig voeding aangeboden om te verdelen. Wat er niet is kan ook niet verdeeld worden! Deze situatie ontstaat wanneer er te weinig opbouwende voedingsmiddelen worden gegeten of de maag en darmen te zwak zijn om er voldoende energie en voedende substanties uit op te nemen.

Opbouwende voedingsmiddelen zijn o.a. de voedingsmiddelen die genoemd worden in het fase 1 en fase 2 schema van de lever.

De volgende groepen mensen lopen een groter risico op een tekort aan voedende leverenergie:

- mensen die jarenlang vegetarisch of veganistisch eten

- mensen met een macrobiotisch eetpatroon
- mensen met een ernstige voedselovergevoeligheid voor b.v. vlees, ei en melkproducten
- mensen die jarenlang een streng dieet volgen om af te vallen
- mensen die jarenlang maag- en of darmklachten hebben, zoals bij chronische verstopping of diarree, ziekte van Crohn

Een tekort aan voedende leverenergie door verminderde aanvoer van voedingsstoffen leidt uiteindelijk ook tot een leverstagnatie.

d. Emotionele conflicten

De lever is heel gevoelig voor emotionele conflicten. De voedende leverenergie raakt vooral uitgeput door conflicten die te maken hebben met geen keuzes maken en te weinig opkomen voor jezelf. Omgekeerd kan men bij een uitgeputte voedende leverenergie moeilijk beslissingen nemen en dan laat men snel over zich heen lopen.

Het slecht tot een keuze of beslissing kunnen komen heeft vaak te maken met niet weten waar men voor gaat in het leven. Men mist een gericht doel, een doel dat diep van binnen komt. Zo komt men gemakkelijk in een onzekere, besluiteloze fase terecht. Dat vreet energie, put uit en maakt ook somber.

Tijgers, herten en olifanten en de voedende leverenergie

De tijger en het hert hebben eerder last van een tekort aan voedende leverenergie dan de olifant. De tijger verbruikt door zijn actieve aard en het vele doen veel van zijn voeding en komt daardoor onvoldoende tot rust en in opbouw. Bovendien is hij of zij vaak gek op die producten die veel voedende energie verbruiken: koffie, pittige spijzen, bier en wijn. Het hert met zijn gevoelige zenuwstelsel is daarentegen nerveus en onrustig van aard. Dit put snel de rustgevende, opbouwende energie van de lever uit.

Uitputting van de voedende leverenergie kan ook leiden tot leverstagnatie. Zo is er voor de lever onvoldoende voeding meer over om de energie goed te laten doorstromen. De stroom komt tot stilstand en roept een blokkade op.

3 De lever staat in vuur en vlam.

In de Traditionele Chinese Geneeskunde wordt een oververhitte lever ook wel leverhitte of levervuur genoemd. Een oververhitte lever uit zich door klachten die gepaard gaan met veel roodheid, hitte of koorts en acute ontstekingen. Het lijkt wel of het lichaam, met name het hoofd, in brand staat.

Kenmerken van te veel levervuur zijn:

- rood, branderig en heet gezicht, ogen en/of tong
- knallende hoofdpijn of zelfs migraine
- explosieve stemming: neiging tot schreeuwen met woede-uitbarstingen
- heel dorstig zijn, droge mond
- neus- en maagbloedingen
- hoge bloeddruk
- acute, heftige ontstekingen van ogen, pezen, spieren en geslachtsorganen

Oorzaken van levervuur

Wat doet het vuur branden?

- 1 Langdurig inhouden van gevoelens van boosheid, irritatie en frustratie
- 2 Een aanval van micro-organismen en/of klimatologische omstandigheden
- 3 en verkeerd voedingspatroon

a. Langdurig inhouden van gevoelens van boosheid, irritatie en frustratie

Te lang opkroppen van bovengenoemde gevoelens veroorzaakt een oplopende spanning die op een gegeven moment te hoog wordt. Er moet stoom worden afgeblazen met een laaiend vuur tot gevolg.

Situaties die snel de lever in vuur en vlam zetten zijn:

- beperkt voelen in vrijheid om te doen en laten wat men wil
- gezag dat ondermijnd wordt als leidinggevende, als ouder etc.
- verlies van de concurrentiestrijd van b.v. een collega voor de nieuwe baan, een belangrijke sportwedstrijd etc.

b. Een aanval van micro-organismen en/of klimatologische omstandigheden

Wanneer het lichaam door b.v. bacteriën of virussen wordt belaagd, gaat het in de tegenaanval. Het stookt het vuurtje op (koorts) om de belagers te verjagen met acute infecties/ontstekingen tot gevolg. Ook tropische temperaturen kunnen ons in vuur en vlam zetten. Een voorbeeld: een uurtje zonnebaden op een hete zomerdag met een geweldige hoofdpijn als gevolg.

c. Een verkeerd voedingspatroon

Het eten van te vaak sterk verwarmende voedingsmiddelen droogt het lichaam te veel uit. Er is dan onvoldoende water over om het lichaam te koelen en een vuurtje te blussen. Het vuurtje vlamt op.

Sterk verwarmend zijn:

- roken
- alcoholische dranken
- scherpe kruiden en specerijen
- rood vlees (vooral lamsvlees en paardenvlees)
- gerookte, gegrilde producten
- sterk gezouten voedingsmiddelen, zoals rookvlees, gerookte zalm

De constitutietypen en levervuur

De tijger krijgt van de drie constitutietypen het meest te maken met levervuur.

Zijn actieve, doelgerichte aard en neiging om tot de bodem te gaan, stoken het vuurtje in hem of haar hoog op. Bij onvoldoende rust is er onvoldoende bluswater meer aanwezig om het vuurtje op tijd te doven. Bovendien is de tijger een liefhebber van een lekker stuk vlees, pittig eten en een borrel. Allemaal voedingsmiddelen die het vuurtje in hem verder opstoken.

Hoe een leverblokkade in levervuur kan overgaan.

Langdurig kampen met een leverblokkade geeft ophoping van energie en voedende stoffen. Deze opeenhoping gaat broeien en smeulen. Op een gegeven moment neemt de druk zo veel toe, dat de spanning zich wel moet ontladen. Het opvlammen van een heftig levervuur is het gevolg. Een goed voorbeeld hiervan is het langdurig opkroppen van boosheid en frustratie: een leverstagnatie.

Hierdoor neemt de spanning zo ver toe, dat er op een gegeven moment wel een ontlading moet volgen. Woede en frustratie wordt er in alle heftigheid uit gebraakt (levervuur).

De ernst van de verstoring bepaalt de behandelduur

Binnen een leverpatroon kan de verstoring licht, matig tot ernstig zijn.

Een lichte verstoring begint met milde klachten. Het lichaam probeert de balans te hervinden door via eventuele ontstekingen en zweet, urine, adem en ontlasting afvalstoffen te lozen. Er zijn vaak nog geen echte "ziekten" ontstaan. Het verhelpen van de klacht is relatief eenvoudig en gaat snel (dagen, weken, enkele maanden).

Wanneer de verstoring voortduurt, uit het zich in ernstigere klachten en kunnen bepaalde ziekten ontstaan. Het lichaam is er niet in slaagt afvalstoffen kwijt te raken. Het lichaam raakt verzadigd met afvalstoffen. Het is moeilijker de klachten te behandelen en het duurt ook langer voordat ze minder of verdwenen zijn (maanden, jaar/jaren).

Bij een langdurige of ernstige verstoring treden er over het algemeen ernstige klachten of ziekten op.

Het lichaam is beschadigd en raakt in verval. Herstel is moeilijk, zo niet onmogelijk. Eventuele behandelingen zijn intensief en langdurig (vele jaren), vaak niet gericht op genezing, maar op verlichting van de klachten en verbeteren van kwaliteit van leven. Het is daarom belangrijk zo vroeg mogelijk tekens van disbalans op te merken en actie te ondernemen. Want voorkomen is beter dan genezen!

Klachtenregistratie van de lever

Leverstagnatie	Uitgebluste lever	Levervuur/hitte
's Morgens moeilijk op gang komen (vermoeid)*	Droge, vermoeide (rode)ogen*	Rood gelaat/ tong/ huid
Stramme, stijve pijnlijke spieren: beter bij beweging*	Droge keel/ mond*	Rode, vurige huiduitslag (eczeem)
Spanning in de schouder(spijeren)	Niesbuien (briesen)	Slapeloosheid
Stramme gewrichten (vooral heupen): beter bij beweging*	Rode wangen	Bittere/ zure smaak in de mond/ gal in de mond
Ischias	Duizeligheid vooral bij opstaan/ flauwvallen*	Hoofdpijn (barstend, kloppend) rond ogen en bij slapen*
Bittere smaak in de mond	Grauwe, bleke blauwe huidskleur	Branderige, rode, bloeddoorlopen ogen*
Misselijkheid*	Bloedarmoede (bleke, blauwachtige nagels, bleke binnenkant van onderste ooglid, vermoeidheid, kortademigheid bij inspanning)*	Gesprongen adertjes in het oogwit
Prop in de keel, beter bij ontspanning*	Hoofdpijn + duizelig (namiddag)	Gezwellen oogleden
Drukkende, stuwende pijn in de rechterzij/ liezen*	Menstruatieklachten: geen of nauwelijks bloeding, lichte kleur van het bloed	Migraine*
Obstipatie in weekend/ op vakantie/ bij frustratie*	Kouwelijkheid, koude handen en voeten	Overgangsklachten (opvliegers over het hele lichaam)*
PMS (onregelmatige, pijnlijke menstruatie, gespannen borsten)*	Lichte koorts in de namiddag/ avond	Neusbloedingen/ bloed ophoesten/ bloedend tandvlees*
Pijnlijk, zwaar gevoel in bovenbuik links en rechts onder de ribbenboog*	Slecht en wazig zien/ vlekken zien*	Brandend maagzuur/ branderige, zure oprispingen*
Pijnlijk zwaar (prop)gevoel in de maag, beter na boeren*	Samentrekken van de oogspier (tic)	Verstopping met branderige, droge ontlasting
Pijnlijk zwaar (prop)gevoel rond de navel*	Krakende gewrichten	Doofheid*
Pijnlijk zwaar (prop)gevoel links in onderbuik*	Zwakke, stijve voetspijeren/ platvoeten	Oorsuizing, harde hoge toon*
Overgevoeligheid voor melk/ yoghurt/ kaas/ ei/ noten/ chocolade	Spierkrampen, minder bij rust/ verrekte spieren	Hoge bloeddruk + hoog cholesterol
Slecht verdragen van vet voedsel*	Ischias minder bij rust	Nachtzweeten (hele lichaam)
Slecht verdragen van gebakken of gefrituurd voedsel*	Stijve schouders	Heftige koorts
Vetbulten	Bleke droge scheurende nagels*	Schreeuwen/ woede aanvallen/ "laaiend"*
Zwellingen	Gevoelloosheid in handen/ voeten	Heftige hooikoorts*
Krop	Oorsuizing (hoge toon) + duizeligheid*	Depressief
Knobbels	Nachtblindheid	Acute ontstekingen van de ogen/ huid/ mond(aften)/ sinussen/ geslachtsorganen*
Cysten	Overgangsklachten (opvliegers in gezicht + hals)	Lymfklier ontstekingen*
Myoom (vleesboom)	Hoge bloeddruk (hoge bovendruk, normale onderdruk, reagerend op spanning)*	Stuiptrekkingen
Goedaardige gezwellen/ kwaadaardige gezwellen	Hartritmestoornissen*	Verspringende pijnen
Wisselende stemmingen/ depressief	Slapeloosheid: inslaapproblemen, onrustig	Vurig droog eczeem
Opgekropte boosheid*		Overgevoelig voor: rood vlees/ scherpe specerijen/ kruiden /koffie/ histaminerijke voedingsmiddelen (oude kaas, zuurkool, tomaat, salami, wijn, tonijn)
Frustratie/ prikkelbaar/ wisselende stemmingen*		Rode warme opgezette pijnlijke gewrichten, stekende, scherpe verspringende pijn*
Veel zuchten		Droge mond en dorstig*
		Zonneallergie, warmte intolerantie
		Hyperactiviteit aanvallen
		Stuwende en kloppende vaten
		Verhoogde lichaamstemperatuur
		Restless legs*
		Kleine hoeveelheid donker

<p>Astma/ druk op de borst/ moeite met ademen</p>	<p>doorslapen Alopecia (kaalheid)/ haaruitval Hete voeten + handpalmen Lichte seizoensallergie (hooikoorts)* Tremoren (heftige trillingen) van b.v. armen of benen Chronische ontstekingen van ogen/ mond(aften)/ sinussen/ geslachtsorganen* Doofheid Pigmentverstoringen Somber/ nerveus/ geïrriteerd/ onrustig Droge harde ontlasting (keutels, obstipatie) met name bij onrust, te weinig drinken en te weinig vet* Overgevoeligheid voor: kruiden/scherpe specerijen/ koffie/ alcohol</p>	<p>gekleurde, branderige urine Korte menstruatiecyclus met heftige pijn voor de menstruatie en heftige bloedingen</p>
---	--	---

*= hele specifieke leverttekens

Voeding als levernutricijn

Productgroep	Blokkade opheffen	Voeden/opbouwen	Vuur blussen
Granen	Quinoa	Haver, quinoa, amaranth, zoete rijst (mochi)	
	Boekweit	Gierst	
	Rogge		Rijst, tarwe, spelt, rogge
Groenten	Boerenkool, pompoen, wortel, zoete aardappel	Boerenkool, pompoen, wortel,	
	Artisjok, alfalfa prei, bosui, bieslook bloemkool, broccoli, groene, rode en witte kool, spitskool, witlof, biet, bonen (doperwt, sperzieboon, snijboon)	Aardappel, asperge, broccoli, champignons, oesterzwammen, shiitake, groene, rode en witte kool, spitskool, veldsla, dunaliella alg, Spirulina, chlorella, gerstegras en andere grassen	
	Chinese kool, daikon, daikonkers, paksoi, raapstelen, radijs, rettich, tuinkers, zeewier, waterkers	Alfalfa, andijvie, Chinese kool, komkommer, paksoi, postelein, raapstelen, alle slasoorten, snijbiet, spinazie, spitskool, taugé, waterkers, zeewier (b.v. lamsoor, zeekraal, nori, wakamé), tarwegras, Wild blue green alg	Rauwkost, salades, Alfalfa, andijvie, avocado, bleekselderij, bamboescheuten, broccoli, Chinese kool, komkommer, paksoi, postelein, raapstelen, rabarber, alle slasoorten, snijbiet, spinazie, taugé, waterkers
Fruit	Abrikoos, kers, dadel, sinaasappel- en citroenschil	Blauwe druiven, jujube (Chinese dadel), kers	Alle soorten vruchten, maar vooral
	Kumquat, perzik, mango	Bosbessen, bramen, pruim, frambozen, zwarte bes	
	Aardbei, ananas, grapefruit, papaja		Braam, citroen, grapefruit, limoen, peer, pruim,

			watermeloen
Eiwitbronnen	Lamsvlees, lamslever, paardenvlees pijnboompitten, sesamzaad, garnalen, zoetwatervis (baars, snoek, paling)	Pijnboompitten, sesamzaad, garnalen, zoetwatervis (paling, baars, snoek)	
	Kip, kippenlever, rundvlees, runderlever, peulvruchten (bruine bonen, linzen, nierbonen, kikkererwten etc.) kastanje, pompoenpitten, zonnebloempitten vis	Kip, kippenlever, rundvlees, runderlever ei van kip en eend, nierbonen, tempeh, zwarte bonen geitenmelk en –producten (kaas, kwark, yoghurt), koemelk, -kaas, -kwark, schapenmelk en –producten (kaas, kwark, yoghurt) Cottage cheese, noten, pompoenpitten, zonnebloempitten, zwart sesamzaad, vis	Cottage cheese, ei, koekwark, quorn Vis, behalve garnalen en zoetwatervis (paling, snoek, baars)
	Kalkoen, seitan, schaal- en schelpdieren	Varkensvlees, varkenslever, kalkoen, mungbonen, sojabonen, tofu, sojamelk en –yoghurt), schaal- en schelpdieren: krab, mosselen, oester, seitan, pinda	Eend, kalkoen, varkenslever mungbonen, tofu, sojamelk, sojayoghurt koeyoghurt, seitan, schaal- en schelpdieren (behalve garnalen)
Olie en vet	Spaarzaam en onverhit: Vooral ghee, roomboter, sesamolie	Royaal gebruik kan: Vooral borageolie, ghee, kokosolie, lijnzaadolie, roomboter, sojaroom, teunisbloemolie, visolie	Matig gebruiken en uitsluitend onverhit: Vooral kokosolie, olijfolie, sojaroom
Kruiden	Dillezaad, gember, karwij, majoraan,		

	munt, oregano, peper, rozemarijn, tijm, venkelzaad		
	Geelwortel, mierikswortel, kardemom, komijn, knoflook, laurier, peterselie, saffraan, zoethout	Brandnetel, citroenmelisse, gedroogde leliebladeren (toko), peterselie	Brandnetel, gedroogde leliebladeren (toko)
	Munt		Aloë, kamille, munt, selderij paardebloemblad,
Diversen	Azijn	Zwarte melasse	
	Chlorella, cichoreiwortel melkweidrank (molkosan), spirulina, umesu (umebushiazijn), weipoeder	Bijenpollen, chlorella, gerstegras, gistvlokken, gomasio, koninginnengelei, lecithinegranulaat, spirulina, tarwegras, tarwekiemen, umesu, weipoeder	Chlorella, gerstegras, kokosmelk, spirulina, tarwegras umesu, weipoeder
	Melkzuurgegiste groentesappen		Agar-agar

Opmerking: neem uitsluitend biologische lever van een biologische slager i.v.m. vervuiling van lever uit de bio-industrie/gewone landbouw.