



**Lever met zijn 6 ontgiftingsfabrieken;  
schema uit het boek 'Het Energie Herstelplan'  
Natuurdiëtisten Marijke de Waal Malefijt & Tanja Visser**

Omzettings-fabrieken:	Maakt de volgende stoffen onschadelijk:	Bij omzetting zijn de volgende stoffen nodig:	Voedingsmiddelen die versterkend werken:
<b>1. Acetylering</b>	Medicijnen, antibiotica milieu toxinen	B-vitamines (B1, B12, B5, foliumzuur), ijzer, zink, molybdeen, vitamine C	Peulvruchten, avocado, volle granen, tarwekiemen, zaden, noten, algen
<b>2. Glutathion-conjugatie</b>	Medicijnen, paracetamol, antibiotica, zware metalen, alcohol, koffie, pesticiden, bilirubine, anticonceptiepil, chemo-kuur, uitlaatgassen, formaldehyde, acetaldehyde, verf milieu toxinen	Taurine, vitamine C, vitamine B5, NAC, B6, magnesium, foliumzuur  Glutathion is opgebouwd uit de volgende 3 aminozuren: 1)Cysteine (methionine, koper, B2, selenium, mangaan) 2)Glutaminezuur (B2, B3, B6, magnesium, mangaan) 3)Glycine (B2, B5, B6, foliumzuur, magnesium)	Broccoli, koolsoorten, witlof, avocado, cottage cheese, ei, uien, knoflook, zaden, noten, rundvlees, algen, wild, gevogelte, tahin
<b>3. Sulfatie</b>	Paracetamol, hormonen, zware metalen, alcohol, cortisol, schildklierhormoon, fenolen uit darm, oestrogeen, testosteron	Molybdeen, ijzer, B- vitamines, koper, magnesium, zink, zwavelhoudende aminozuren	Uien, knoflook, vis, ei, zaden, noten, cottage cheese, bonen, algen, knoflook
<b>4. Glucoronidatie</b>	Medicijnen, paracetamol, aspirine, morfine, galzuren, oxazepam, salicylaten, melatonine milieu toxinen	Magnesium, B-vitamines, koper, ijzer, glutamine	Ei, bloemkool, broccoli, witlof, paksoi, boerenkool, Hüttenkäse, ricotta, rundvlees, avocado, wild, algen, tarwekiemen, groene thee
<b>5. Glycinatie</b>	Nicotine, voedseladditieven (E-nummers, kleurstoffen, conserveringsmiddelen), aspirine, galzuren, aspirine milieu toxinen	Cysteïne, glycine, magnesium, vitamine B5	Ei, linzen, paddenstoelen, tarwekiemen, pinda, zaden, noten, rund, wild, gevogelte, bladgroenten, peulvruchten, ricotta, uien, cottage cheese
<b>6. Methylering</b>	Medicijnen, zware metalen, histamine, hormonen, morfine, oestrogeen, dopamine,	Magnesium, zink, methionine, B-vitamines (B2, B12, foliumzuur, B6), TMG	Tarwekiemen, linzen, rijst, noten, vis, kidney beans, cottage cheese, quinoa, zaden

	norepinefrine milieu toxinen		
--	---------------------------------	--	--