

p 1. Voedingsmiddelen om je lever te ondersteunen

p 2. Supplementen om uw lever te ondersteunen

Voedingsmiddelen om je lever te ondersteunen

(volgens Medical Medium, Anthony William)

bij het reinigen, genezen en verzorgen.

In LIVER RESCUE ook heerlijke geneeskrachtige recepten.



* **Appels** zorgen voor een actief levend water dat de lever hydrateert en het vermogen van de lever om je lichaam te hydrateren ondersteunt. Appels verhongeren ook bacteriën, gisten en schimmels uit het darmkanaal en de lever. Daarbij houden ze slib uit de galblaas. Appels kunnen ook galstenen oplossen. Eet een tot drie appels per dag (of meer) als je kunt.

* **Artisjokken** bevatten fytochemische verbindingen die de ontwikkeling van tumoren en cysten in de lever remmen. Artisjokken bevatten ook veel chemische functies die de lever helpen om gifstoffen te neutraliseren voordat ze in de hersenen of het hart terechtkomen. Ze helpen de lever om uw bloed te screenen en te filteren.

* **Asperges** bevatten veel flavonoïden en krachtige ontstekingsremmende stoffen - ze zijn als een natuurlijke aspirine. Ze verdrijven en verjagen ook vetcellen en andere vergiften. Asperges reinigt, ontgift en kalmeert de lever.

* **Bananen** zijn antibacteriële, anti-gist, schimmeldodende voedingsmiddelen. De fructose in bananen levert een snelle brandstof voor de lever - het is een van de favoriete voedselbronnen van het orgaan. Bananen verzachten ook het slijmvlies van het darmkanaal.

* **Bessen** zijn een rijke medicijnkast voor de lever. Je lever bevat een type cel dat bekend staat als Kupffer-cellen, en wilde bosbessen bevatten vooral de soorten antioxidanten die kupffer-cellen nodig hebben. Frambozen, bramen en bosbessen zijn allemaal krachtige geneeskrachtige voedingsmiddelen voor je lever.

* **Spruitjes** zijn een ultiem leverzuiverend voedsel. Je kunt ze rauw eten, stomen of zelfs persen. Spruitjes en andere kruisbloemige groenten hebben een speciale zwavel die vergiften en ziekteverwekkers uit je lever verdrijft.

* **Selderij** (bleekselderij en groenselderij) bevat onontdekte subgroepen van natrium die ik clusterzouten noem. Deze clusterzouten beschermen levercelmembranen. Ze ontdoen de cellen van virussen en binden zich aan vrij zwevende vergiften. Elke ochtend ca. 475 ml puur selderijsap drinken zonder toevoegingen op een lege maag, is een krachtige manier om je lever te reinigen.

* **Koriander** bindt zich aan zware metalen, zodat u ze veilig uit uw lever en lichaam kunt verwijderen. Koriander bevat ook fytochemische verbindingen die zich vastklampen aan andere onruststokers, zoals neurotoxinen en dermatoxen, die in onze lever terechtkomen. Koriander is een andere leverreinigiger.

* **Veenbessen** doen veel werk voor de lever. Ze reinigen de diepe delen van de lever. Het harde fruitzuur in veenbessen doodt ziekteverwekkers. Ze hebben ook een enorme hoeveelheid vitamine C die de oxidatie van cellen bevordert.

* **Komkommers** zijn een bondgenoot voor de lever. Ze zorgen net als appels voor een hydraterend leverwater. Komkommers reinigen ook de lever.

* **Paardenbloemblad** veroorzaken een knijpende werking in de lever die helpt bij het vrijgeven van gifstoffen. .

* **Citroenen** en **limoenen** verbeteren de productie van zoutzuur (HCL) in de maag. Ze reinigen ook vette levers en helpen bij het oplossen van galstenen.

* **Meloenen** zijn ongelooflijk krachtig reinigend voedsel dat ook de lever kan hydrateren. Het is ideaal om vroeg op de dag meloenen te eten en niet na het eten van iets zwaars.

* **Perziken** verwijderen oude diepgewortelde vergiften, puin en bedorven voedsel in uw dunne darmkanaal, waardoor uw lever beter wordt.

* **Sinaasappels** en mandarijnen bieden een schat aan calcium en vitamine C die de lever kan gebruiken, omdat het wordt gecombineerd met de glucose in het fruit.

* **Pitaya**, ook wel **drakenfruit** / **dragon fruit** genoemd, is een leververjonger. Het reinigt gifstoffen uit het orgaan. Deze roodvlezige voeding vind je vaak in de diepvriesafdeling.

* **Rauwe honing** bevat een combinatie van de suikers die de lever nodig heeft, samen met de mineralen, vitamines en voedingsstoffen die de lever herstellen.

* **Spinazie** heeft minerale zouten en voedingsstoffen die de lever helpen. Het helpt ook de lever om vitamine B12 beter te ontvangen.

* **Tomaten** gebruiken essentiële fytochemicaliën, micronutriënten, vitamines en mineralen die de lever ondersteunen. Het fruitzuur in een tomaat helpt de galblaas ook om een deel van het slib te verwijderen dat op de bodem van de galblaas kan zitten. Ze lossen ook galstenen op.

* **Wilde bosbessen** hebben pigmenten die schade aan de lever ongedaan maken.

Supplementen om uw lever te ondersteunen (volgens Medical Medium, Anthony William)

Niet alle merken zijn kwalitatief even goed. MM's favoriete supplementenpagina op zijn website helpt je producten van de hoogste kwaliteit te vinden. Meer in het boek LIVER RESCUE en de aanbevolen doseringen.

- * **5-MTHF** helpt de lever B12 te ontvangen.
- * **Ashwagandha** (NIET te verwarren met Ayahuasca wat MM afwijst!) is goed voor de lever en versterkt de bijnieren.
- * **Gerstegrassappoeder** bevat fytonutriënten die een ondervoede lever voeden en tegelijkertijd laten ontgiften
- * **B12** met adenosylcobalamine en methylcobalamine is van cruciaal belang voor je lever en bijna iedereen heeft er een tekort aan. Zelfs als uit bloedonderzoek blijkt dat de B12-spiegels normaal zijn, kun je nog steeds een tekort hebben.
- * **Kliswortel** is zeer medicinaal voor de lever en zuivert deze op een diep niveau. Je kunt kliswortel in de supermarkt vinden en overwegen om er sap van te maken of er thee van te maken.
- * **Kattenklauw** doodt ziekteverwekkers en virussen die zich in de lever bevinden.
- * **CoQ10** is een geweldige antioxidant voor de lever.
- * **Canadese Geelwortel** doodt ziekteverwekkers, waaronder streptokokken
- * **Hibiscus** bevat antisineverbindingen, wat het de rode kleur geeft, wat helpt om de lever weer tot leven te brengen.
- * **Citroenmelisse** doodt ziekteverwekkers en bacteriën. Het kalmeert ook de lever en de zenuwen, zodat je lever voldoende kan ontspannen om gereinigd te worden.
- * **Zoethoutwortelthee** en tinctuur.
- * **Spirulina** haalt giftige zware metalen eruit die in de lever zitten en een schat aan problemen veroorzaken.
- * **Vitamine C** versterkt alle niveaus van het gepersonaliseerde immuunsysteem van de lever. De lever gebruikt vitamine C in al zijn meer dan 2000 chemische functies.
- * **Zink** speelt een cruciale rol in alle 2000 chemische functies van de lever.

Via de link vind je ook merken van supplementen en meer verwijzingen

<https://www.medicalmedium.com/blog/foods-that-heal-the-liver>