**De eenvoud van het leverreinigend diëet.**| Leveraandoeningen |

[Terug](javascript:history.go(-1);)[Verstuur link](http://www.abcgezondheid.be/nl/sendlink.php?link=bmwva2V5d29yZC9kZV9lZW52b3VkX3Zhbl9oZXRfbGV2ZXJyZWluaWdlbmRfZGklQzMlQUJldC4v)[Print pagina](http://www.abcgezondheid.be/print.php?type=KEY&id=103)

lijn

Eet veel vers fruit en rauwe groenten. Rauwe voeding is leverreinigend en zou minstens 40% van het dagelijkse diëet moeten uitmaken. Wortelen, rode biet, donkergroene bladgroenten, oranjerood gekleurde vruchten en groenten bevatten levende enzymen, natuurlijke antibiotica, chlorofyl, carotenoïden en bioflavonoïden die de lever gezond kunnen maken en de darm reinigen. Eet zo weinig mogelijk dierlijke producten: geen melk, weinig boter, kaas en yoghurt, geen ijscrème of chips, gezouten of geroosterde noten, geen zoete tussendoortjes, suiker of fastfood maaltijden, beperk zout en verzadigde vetten.  
  
In geval van toxische overlast kan de leverdetoxificatie geen gelijke tred meer houden met de aanvoer van giftige stoffen uit voeding en drank, luchtvervuiling en stress.  
Een overwerkte en toxische lever veroorzaakt een overmatige lichaamswarmte die kan resulteren in zeer lichte koorts (37 C° tot 37.3 C°) welke dikwijls gepaard gaat met transpireren of vervelende lichaamsgeur. Let op die bijna onmerkbare signalen.  
Gelukkig bestaan er een aantal producten die u helpen om 'de levenskwaliteit' van de lever te verbeteren. Vraag hieromtrent raad aan uw arts of apotheker