



## LEVER REINIGING volgens Anthony William

Welkom bij mijn samenvatting van de leverreiniging van Anthony William. Ik heb deze samenvatting gemaakt zodat het voor jou eenvoudiger wordt om deze uit te voeren.

Anthony William is een zeer bekend medium, vooral bekend van zijn boek Medical Medium en ik heb tot nu toe alleen maar positieve ervaringen met zijn diëten gehad. Ik heb dus reden om aan te nemen dat hij weet waar hij over spreekt.

In dit boek en zijn boek Liver Rescue (ook in het Nederlands verkrijgbaar) zegt hij zeer wijze dingen, waarbij hij een heel ander licht laat schijnen over de werking van onze lever. Een orgaan waar de reguliere geneeskunde gek genoeg nog maar heel weinig kennis over bezit. Liver Rescue is een magistraal boek, maar zelfs als arts vind ik dit boek nogal pittig om door te lezen. Het is een lijvig boek en er staat veel in, waarbij hij zich veelvuldig herhaalt. Ik heb het boek bestudeerd, maar vind het boek niet erg toegankelijk voor mensen die niet medisch zijn onderlegd.

Om de kennis van Anthony William en de waardevolle inhoud van dit boek toegankelijker te maken, heb ik besloten deze handzame samenvatting te schrijven, zodat je direct aan de slag kunt om je lever een belangrijke hand te helpen in zijn/haar pogingen tot het bewaken van je gezondheid.

### DE LEVER

De lever is een zeer ingewikkeld en ook kwetsbaar orgaan. Helaas krijgt deze supervrouw/man onder onze organen veel te weinig aandacht. Dit is met name omdat we in de geneeskunde nog maar een klein deel weten over de vele (honderden) manieren waarop de lever werkt en ons gezond houdt.

Stel je zo voor dat je lever dag in, dag uit, zonder te morren, alles opruimt wat jij aan gifstoffen, bacteriën, virussen, parasieten en wat al dies meer zij binnenkrijgt door je adem, je eten en je huid. Dit orgaan is het type harde werker, dat alsmaar doorgaat, ook als het eigenlijk niet meer gaat. Doe je er een schepje bovenop, een feestje met veel alcohol en een vette hap daarna? De lever ruimt het wel weer op.

Maar net zoals jij en ik, kan dit powerorgaan niet eindeloos doorgaan, terwijl we dit - gek genoeg- wel van het orgaan verwachten. Ook de lever heeft af en toe tijd nodig om eens een goede voorjaars schoonmaak te houden.

We vinden het helemaal niet gek om onderhoud uit te (laten) voeren op onze computers of auto's. De lever voert dagelijks vele malen complexere functies uit dan de computer, en we denken geen seconde na over onderhoud van deze supercomputer. Op den duur komt je dat duur te staan, aangezien de lever zonder ruimte voor opruimmomenten echt overbelast raakt, net zoals wijzelf overwerkt kunnen raken als we niet genoeg rusten tussendoor. Als het eenmaal goed misgaat met je lever, dan is daar niet meer zo veel aan te doen. Dat



laatste weten we dan weer wel in de reguliere geneeskunde, maar een oplossing biedt de geneeskunde nog steeds niet.

Wat Anthony aan de bekende kennis toevoegt, is dat een overbelaste lever al veel eerder klachten geeft dan de geneeskunde onderkent: hoge bloeddruk, toenemend buikvet, diabetes op latere leeftijd, verhoogd cholesterol, hartkloppingen, bijnierproblemen, voedselallergieën, methylieringsproblemen, eczeem en psoriasis, acne, SIBO, prikkelbare darmsyndroom, PANDAS, hersenmist, levercirrose, leverkanker, galblaasproblemen, spataderen en seizoensgebonden depressies zijn allemaal resultaten van een overbelaste lever. Het begint met dik bloed en eindigt met een overspannen lever.

Je lever zal je dus duizendmaal dankbaar zijn als je besluit het wat positieve aandacht te geven. Laat je lever even op adem komen en geef het de ruimte om eens de hoognodige orde op zaken te stellen.

Vanuit de Chinese geneeskunde is de lente (maart – mei) het mooiste seizoen om die hoognodige zorg aan je lever te geven. Tijdens het element hout (wanneer de bomen hun blaadjes aanmaken) is de lever aan zorg toe. Dit is dus het beste moment om de grote leverreiniging te doen.

Mocht je echter niet zo lang willen (of kunnen) wachten, dan zijn de heilzame effecten van de leverreiniging zo groot dat je deze op ieder moment kunt starten en je kunt op ieder moment beginnen met de voorbereidende en ondersteunende maatregelen die hieronder staan uitgelegd.

Hoe mooi zou het zijn als je je lichaam de aandacht geeft die het nodig heeft en in het bijzonder je lever helpt te ontgiften?

Laten we beginnen.

## LEVERREINIGING

Om te begrijpen hoe de leverreiniging volgens deze methode werkt, is het allereerst van belang dat je snapt hoe de lever je gezondheid bewaakt.

Zodra er gifstoffen het lichaam binnenkomen, is je lever zich hier al van bewust. Het begrijpt vanuit de signalen die het van je lichaam opvangt welke maatregelen het moet nemen om deze stoffen te neutraliseren. Dit gebeurt lang voordat deze stoffen bij de lever aankomen. Zodra de gifstoffen, indringers zoals virussen en bacteriën en je hormonen (zoals verschillende vormen van adrenaline) bij de lever binnenkomen, staat de lever al klaar om deze stoffen te neutraliseren door ze chemisch te veranderen. Indien de stoffen of deeltjes in hun nieuwe vorm veilig aan de bloedbaan afgegeven kunnen worden, dan geeft de lever ze aan je bloed af om afgevoerd te worden via je nieren, je ontlasting of je huid (zweet). Indien het echter gifstoffen of deeltjes betreft die zelfs in aangepaste vorm nog problemen kunnen veroorzaken voor je lichaam, dan slaat de lever deze deeltjes op in de diepe



recessen in het orgaan zelf, waarbij het ze afkapselt, zodat het lichaam er geen last van kan hebben. Als de lever geen kans krijgt om deze deeltjes op tijd op te ruimen en af te voeren (in kleine beetjes), dan raakt het orgaan in de loop van je leven overbelast. Er is steeds minder ruimte om de troep op te slaan en de lever ziet zich dan genoodzaakt om dan de minst giftige bestanddelen toch aan je bloed af te geven. Dit zorgt voor gezondheidsproblemen, zoals hiervoor beschreven. Aangezien de reguliere geneeskunde niet weet dat het orgaan zo werkt, geeft niemand aan dat dit al tekenen zijn van een overbelaste lever. Als jij vervolgens alsmat doorgaat met het belasten van je lever (vet eten, alcohol, medicijnen, een met stress gevuld leven), dan is de lever genoodzaakt om zich steeds weer bezig te houden met het afbreken van dat vet, de alcohol, de medicijnen en de vele soorten adrenaline die giftig zijn voor je systeem als ze te lang in de bloedbaan blijven rondzweven. Zonder mogelijkheden om op gezette tijden een goede opruimactie te houden, loopt je lever dus vast. We kennen dit in de computertaal als een harde schijf die volloopt. Een manier om meer opslagruimte te creëren is door te defragmenteren. Op deze manier zorgt de computer dat alles weer netjes wordt opgeruimd in de schijf. Als de schijf dan toch volloopt, kopen we doorgaans een nieuwe computer of harde schijf met meer opslagruimte. Deze luxe hebben we helaas niet met onze lever. We kunnen niet naar de winkel voor een nieuwe lever of desnoods voor een nieuw lichaam. We moeten het doen met dit ene lichaam dat ons gegeven is. Onderhoud van de lever is dus van levensbelang, voor iedereen. Onze taak in de ondersteuning van de lever bestaat er vooral uit om ervoor te zorgen dat de lever voldoende tijd en ondersteuning krijgt om zich te wijden aan periodieke noodzakelijke dieptereinigen. Gelukkig is dat iets wat we kunnen doen en het is niet eens zo moeilijk.

Laten we zien hoe we dit kunnen doen.

### **LEVER RESCUE OCHTENDEN**

's Nachts gaat je lever tegelijk met jou slapen. Hij/zij krijgt een paar uur rust en begint dan, rond een uur of 1 tot 4 uur 's ochtends (het precieze tijdstip verschilt per persoon), weer wakker te worden en aan het werk te gaan. Het is dus van belang dat je dan al echt in slaap bent. Zorg er daarom voor dat je uiterlijk om 23.00 uur in je bed ligt.

Je lever houdt van deze periode terwijl je nog slaapt; het is alsof hij als eerste in huis wakker is, voordat de chaos van de dag begint. Je lever weet dat deze rust betekent dat je geen zwaar voedsel zult eten, geen espresso zult drinken en geen adrenalinestoot zult krijgen door een emotionele of dramatische gebeurtenis, die het orgaan kunnen dwingen alles te laten vallen en de situatie op te pakken (hoewel je dromen adrenalinestootjes kunnen veroorzaken, zijn dromen ook helend en duren de stootjes niet lang genoeg om de lever te schaden). In plaats daarvan geven je ochtendslaapuren je lever de tijd om bij te komen: een kans om rommel op te ruimen, alle afval van de dag te verzamelen en de vuilnis buiten te zetten.

Als je 's ochtends wakker wordt, geef je jezelf een enorm helend voordeel als je ruimte geeft



aan die normale, reinigende functies van de lever - en dat is waar de Lever Rescue Ochtend om draait.

Allereerst wil je lever dat je bij het ontwaken gehydrateerd raakt. Als je opstaat, zit je bloed vol met alle gifstoffen en andere afvalstoffen die je lever tijdens zijn vroege ochtenddienst heeft afgevoerd. Als je de afvalstoffen niet wegspoelt door te hydrateren, wordt je lever gedwongen om ze opnieuw op te nemen en kun je geen vooruitgang boeken met je genezing. Als je bekend bent met Anthony's werk, dan heb vast wel eens gehoord van het op de lege maag drinken van citroen- of limoenwater, selderij sap of komkommer sap. Het reinigen van de bloedbaan is een belangrijke reden hiervoor. Onderschat de kracht hiervan nooit. Deze handeling werkt krachtiger dan je denkt.

Er is nog meer: hydrateren wanneer je wakker wordt stimuleert ook de lever om door te gaan met ontgiften - als je weet hoe je het ontgiftingsproces kunt verlengen. Wanneer je lichaam genezing nodig heeft, wil je lever dat je het de kans geeft om 's ochtends door te gaan met reinigen, in plaats van gedwongen te worden om over te schakelen naar de vetverbrandingsmodus. Zeg je wel eens tegen jezelf: "Als ik maar eens vroeg op kon staan en zonder onderbrekingen meteen aan het werk kon gaan, dan zou ik echt het beste uit mijn leven halen", of dat werk nu je baan is, je huishoudelijke takenlijst of je genezingsprotocol? Zo voelt je lever zich ook. Hij/zij houdt ervan om 's ochtends die speciale aandacht te krijgen.

Zodra je 's ochtends radicale vetten consumeert (voedingsmiddelen zoals noten en notenpasta, zaden, olie, avocado, kokosnoot, eieren, spek, melk, kaas, boter, yoghurt, weiwitpoeder, kalkoen, kip, worst, ham en meer), wordt dit proces onderbroken en stopt de ontgiftiging. Je lever schakelt over op de productie van gal om de vetten te verteren en vanaf dat moment richt hij zich op zijn andere taken van de dag. Het ontgiftingsvenster sluit zich en die extra kans verdwijnt.

Met de Lever Rescue Ochtend houdt je het ontgiftingsvenster open. Je ondersteunt je lever zodat deze in balans kan blijven en het dagelijks leven kan bijhouden. Elke keer dat je deze eenvoudige reiniging in je dag opneemt, help je de lever zijn cellen te vernieuwen, zodat deze - en jij - in de toekomst gezonder kunnen zijn.

### **Hoe doe je de Lever Rescue Ochtend?**

Als het leven druk en overweldigend wordt, hoef je alleen maar deze twee richtlijnen te volgen:

1. Hydrateer goed, vooral 's ochtends vroeg.
2. Eet geen radicale vetten voor de lunch.



Dat is alles. Je kunt de hele ochtend gewoon blijven eten als je dat wilt, maar vermijd voedingsmiddelen die vet bevatten en zorg ervoor dat je voldoende drinkt. Er is veel dat je kunt doen om de gezondheidseffecten van de ochtend te versterken, wat we zo dadelijk zullen bespreken. De basis van de Lever Rescue Ochtend is echt heel eenvoudig, en het zijn die twee punten waar je steeds weer op terug kunt vallen. Als je een van die dagen hebt waarop je hoofd tolt van alles wat je moet doen, weet dan dat het een overwinning is als je de ochtend doorkomt met het naleven van deze twee punten: hydratatie en het vermijden van vetten. Een grote overwinning!

Mensen krijgen niet genoeg waardering voor het zorgen voor hun gezondheid. Je wordt geleerd om zoveel dingen boven je eigen welzijn te stellen, dat je je bijna schuldig voelt als je stappen onderneemt om te genezen, alsof het geen echt werk is. Je kunt het gevoel hebben dat tijd vrijmaken om naar de biologische winkel te gaan, sap te maken, fruit te snijden of supplementen te bestellen, niet zo productief of belangrijk is als die tijd te gebruiken om e-mails te versturen, rekeningen te betalen of andere taken op je to-do-lijst af te vinken. Trap niet in die valkuil en denk niet dat voor jezelf zorgen niet belangrijk is. Weet dat elke stap die je zet om te genezen van grote betekenis is. Als je werkt aan de ondersteuning van je lever, zelfs door iets eenvoudigs te doen als 's ochtends als eerste citroenwater te drinken en tot de lunchtijd geen vetten eten, maakt dat niet alleen je leven beter. Het is ook op grotere schaal van belang: het geneest je lever. Het versterkt het immuunsysteem van je lever. Het helpt je om de gifstoffen kwijt te raken die ziekten en symptomen veroorzaken. Het betekent dat je een beter, meer bevredigend leven kunt leiden, wat een kettingreactie op gang brengt als anderen getuige zijn van je genezing. Dat is ingrijpend; het kan de wereld veranderen. Laat dus elk ogenschijnlijk klein ding dat je voor je lever doet, aanvoelen als een grote prestatie in je leven.

### **Wat als je je Lever Rescue Ochtend een extra boost wil geven?**

Laten we het eens hebben over hydratatie. In Life-Changing Foods schrijft Anthony over de twee soorten water die in fruit en groenten zitten: hydro-bioactief water en cofactorwater. Het eerste type water bevat helende voedingsstoffen die je lichamelijke gezondheid ondersteunen en je cellen beter hydrateren dan gewoon water dat kan. Een scheutje limoen of een paar plakjes komkommer in een glas water kunnen het water activeren, waardoor het nog veel gezonder wordt. Kokoswater, aloëwater, smoothies en verse fruit- en groentesappen zijn ook enorm hydraterend en daarom goed voor het reinigen van de bloedbaan, net als waterrijke voedingsmiddelen zoals meloenen, appels, komkommers, selderij, druiven, sinaasappels, mandarijnen, bessen, peren, kersen, abrikozen, perziken, nectarines en papaja's. Door dit soort voedingsmiddelen en dranken aan je ochtend toe te voegen, help je je lever op een heel bijzondere manier bij zijn werk.

Er is ook een emotioneel voordeel. Het tweede type levend water in groenten en fruit, cofactorwater, bevat voedingsstoffen die je specifiek op zielsniveau voeden, dus een



ochtend vol hydratatie helpt je om mentale en spirituele steun te vinden en geeft je tegelijkertijd fysieke verlichting (meer informatie over levend water vind je in het boek Life-Changing Foods).

Hoe zit het dan met eiwitten, vraag je je misschien af? Met al dat fruit en die groenten waarmee je je ochtend vult, ontbreekt er dan niet een belangrijk onderdeel? Als je geen amandelboter in je smoothie, kom yoghurt, avocadotoast, spek of omelet als ontbijt eet, hoe kom je dan de ochtend door? Dit zijn zeer terechte vragen, aangezien veel voedingsadviezen eiwitten aanmerken als de heilige graal van de ochtend.

Dit is één van die momenten waarop we moeten nadenken over wat je lever echt nodig heeft en alle overtuigingen loslaten die ons ervan weerhouden om goed voor de lever te zorgen. Allereerst bevatten fruit en groenten aminozuren en eiwitten die onze gezondheid enorm ten goede komen. De beste, meest biologisch beschikbare en opneembare eiwitten ter wereld komen zelfs uit bladgroenten. Waar we tijdens de Lever Rescue Ochtend vooral voor op moeten passen, zijn voedingsmiddelen met een hoog eiwitgehalte. Het is namelijk zo dat bijna alle eiwitrijke bronnen ook veel vet bevatten. Dus als je de dag begint met eiwitten, een smoothie met wei-eiwitpoeder of kalkoenworst eet omdat je boven alles in eiwitten gelooft, belemmer je ook het ontgiftingsproces van je lever. Dat is oké. Dat is jouw keuze.

Je moet gewoon weten dat dit de keuze is die je maakt, zodat als je later problemen krijgt met symptomen die je belemmeren in het leven, je ook weet welke veranderingen je kunt aanbrengen om jezelf te helpen genezen: bewaar je porties eiwitten voor later op de dag. Noten, zaden, avocado, kokosnoot, wei-eiwitpoeder, yoghurt, kefir, melk, boter, eieren, kaas, gerookte zalm, spek of worst - deze veelgebruikte ontbijtingrediënten zijn niet goed voor je lever tijdens de ochtendreiniging. Zelfs magere, gras gevoerde, lokaal geproduceerde eiwitten zullen, vanwege hun vetgehalte, je genezing vertragen als je ze 's ochtends eet. Onthoud: eiwitrijke voedingsmiddelen bevatten calorieën, en die calorieën komen uit vet.

We denken dat we de dag moeten beginnen met eiwitten omdat die ons een vol gevoel geven en ons urenlang van energie voorzien. De waarheid is dat een vol gevoel in de ochtend misleidend kan zijn. Ongeacht hoe vol je maag is, of je nu eetlust hebt of niet, je bloedsuikerspiegel daalt anderhalf tot twee uur na het eten, of zelfs eerder. Bij veel mensen met een verzwakte lever of andere gevoeligheden, zoals neurologische symptomen, kan de bloedsuikerspiegel al na 45 minuten dalen. Daarom is regelmatig eten zo belangrijk voor genezing. Als je bloedsuikerspiegel daalt en de glucosereserves van je lever laag of zelfs helemaal op zijn, zoals bij de meeste mensen het geval is, zullen je bijniere gedwongen worden om extra adrenaline aan te maken om dit te compenseren. Deze corrosieve adrenaline tast je bijniere aan en belast je lever en zenuwstelsel.



Het kan dus juist nuttig zijn als je om de paar uur honger hebt, omdat dit een signaal is om een kleine snack te nemen en je bloedsuikerspiegel aan te vullen.

Een vol gevoel is ook geen garantie bij een eiwitrijk ontbijt. Er zijn veel mensen die aangeven zich constant hongerig te voelen tijdens een eiwitrijk dieet. Die knagende honger ontstaat wanneer je niet genoeg glucose binnenkrijgt, hetzij omdat je er in de eerste plaats niet genoeg van consumeert, hetzij omdat de voortdurend hoge hoeveelheden vetten die je consumeert de juiste opname en opslag van glucose blokkeren. Een ontbijt zonder radicale vetten en met de nadruk op vers, glucose-rijk fruit geeft je lever daarentegen de kans om de kostbare suikers te verzamelen en op te slaan die het nodig heeft om je lichaam goed te laten functioneren. Voor sommigen kan het even duren voordat de lege glucose- en glycoegevoorraden in de lever en hersenen zijn aangevuld, dus het is belangrijk om geduld te hebben als je je niet meteen verzadigd voelt door fruit.

Als je gewend bent om 's ochtends zwaar, rijk of vet voedsel te eten, hoef je niet bang te zijn voor de Lever Rescue Ochtend. Onthoud dit: geen vetten eten betekent niet dat je het ontbijt overslaat! Je mag nog steeds eten, en je mag lekker eten terwijl je beter wordt. Zoveel mensen geven aan dat ze zich meer bevredigd voelen sinds ze zijn overgestapt op een ochtend die gericht is op hydratatie, minerale zouten en hoogwaardige glucose. De voedingsstoffen die je je lever en zenuwstelsel geeft met waterrijke groenten en fruit hebben een krachtig effect. Dat geldt ook voor het feit dat je meer mag eten. Als je jezelf van brandstof voorziet met groene sappen, smoothies, appels, meloenen, sinaasappels, papaja's en ander fruit, hoef je je porties niet te beperken zoals je doet wanneer je bacon als ontbijt eet. Je kunt naar hartenlust eten en een paar uur later weer eten wanneer je bloedsuikerspiegel weer een boost nodig heeft. Laat in de ochtend kun je zelfs kiezen voor gestoomde aardappelen, zoete aardappelen of pompoen voor een echt bevredigende, glucose-rijke, leverherstellende snack.

Tot slot is het een goed idee om cafeïne en bewerkte voedingsmiddelen te vermijden tijdens je Lever Rescue Ochtend. Als je deze producten kunt overslaan op de ochtenden waarop je je lever rust wilt gunnen, doe je je gezondheid een groot plezier.

### **LEVERREINIGINGKUUUR**

Wat krijg je als je alle voordelen van de Lever Rescue Ochtend neemt en deze naar een geheel nieuw niveau tilt, en dan het volgende niveau en nog één?

Dan krijg je de Lever 3:6:9, een negen dagen eetplan dat uit driedaagse stappen bestaat die je lever stap voor stap helpen met het reinigen en loslaten.

Waar de Lever Rescue Ochtend gericht is op het volhouden van het dagelijks leven, gaat de Lever 3:6:9 veel dieper. Dit plan helpt je als je moeite hebt met je gezondheid, last hebt van



de voorgenoemde kwalen, graag preventieve maatregelen treft, of om te compenseren voor al die jaren dat je niet wist hoe je voor je lever moest zorgen en daardoor roofbouw hebt gepleegd.

Lever Rescue 3:6:9 begint met een voorbereidingsfase van 3 dagen, die Anthony 'De 3' noemt en deze zijn een vast onderdeel van het gehele plan. Je doet jezelf geen plezier door deze over te slaan, omdat je lever deze dagen nodig heeft om zich voor te bereiden op wat er verder komen gaat.

Gedurende de volgende 3 dagen ('De 6') begint het interne reinigingsproces. Dit is wanneer je lever tijd krijgt om sommige oude opruimvaten te openen waarin het de belasting van gifstoffen, vetten en virale rotzooi maanden of jarenlang voor jou heeft opgeslagen. Hierbij kan de lever dieper reiken dan het in je normale leven de mogelijkheid toe heeft.

Gedurende de laatste 3 dagen ('De 9') laat je lever dit vuil gaan, waarbij het grote hoeveelheden aan probleemgevallen aan je bloedstroom aflevert om uit je lichaam afgevoerd te worden. Dit is de laatste fase van de Lever 3:6:9 en het stadium dat je helpt om echt iets van betekenis te doen voor je gezondheid.

De getallen van dit detox plan zijn niet toevallig. Anatomisch en fysiologisch loopt de lever op 3-en, met vele groepjes cellen die in driehoeken zijn gerangschikt. Lever kwabjes hebben de vorm van hexagonen (6-kantig). De lever loopt ook op een nog niet ontdekte cyclus die 9 hartslagen beslaat: met elke negen hartslagen stroomt er genoeg bloed door de lever om een verse hoeveelheid voedingsstoffen binnen te brengen en om een partij aan gifstoffen uit te spoelen. Al dit betekent dat de lever resoneert met drieën, zessen en negens.

Net zoals je lever het vermogen heeft om te detecteren wat je eet en welke verwerkingssappen daarvoor nodig zijn, heeft je lever ook direct door wanneer je het goed bedoelt en echt ondersteuning wilt verlenen. Met de eerste 3 dagen logt de lever dit als een patroon van 3 en begint het zich langzaam op te maken om te ontgiften. Met nog eens 3 dagen registreert het dat het de kans krijgt om het proces van interne reiniging te starten. Met de laatste 3 dagen valt de lever echt in een ritme en begint het de gifstoffen langzaam los te laten die het heeft lopen vasthouden om je te beschermen. Het leest ook de signalen van wanneer je het assistentie verleent over 3, 6 en 9 jaren.

Jezelf op deze 3-daagse stappen toeleggen, helpt het orgaan een diepe reiniging te ondergaan die niet kan worden bereikt met detoxkuren van zeven, twaalf, veertien, zeventien of eenentwintig dagen of andere willekeurige schema's die zijn gebaseerd op door mensen bedachte idealen. Niemand beseft dat voor een reiniging die draait om het respecteren van je lever, deze moet worden opgebouwd rond het getal drie om de hoeveelheid gifstoffen die we in deze moderne wereld hebben opgebouwd veilig af te voeren. De Lever Rescue 3:6:9 is afgestemd op een bepaald aantal dagen, omdat het gaat om het kraken van de code van de lever, het afstemmen op de ware essentie ervan en het



mogelijk maken van een diepe leverreiniging door de sluisen van de lever op een veilige, ongevaarlijke manier te openen.

Als je van maandag tot en met vrijdag werkt, is een goede manier om deze reinigingskuur aan te pakken door op zaterdag te beginnen en de volgende zondag te eindigen. Op die manier heb je het eerste weekend om rustig aan het eetplan te wennen, ingrediënten in te slaan en maaltijden voor de komende week te bereiden. Dan heb je het tweede weekend de tijd en de ruimte om je te concentreren op de meest intensieve dagen van de reinigingskuur en je rust te nemen. Als je week anders is ingedeeld, of als je om een andere reden liever op een andere dag begint, ga je gang en begin wanneer je maar wilt met de Lever Rescue 3:6:9. Het gaat erom dat je het in je leven inpast en dat het je ondersteunt.

Over ondersteuning gesproken, een van de voordelen van Lever Rescue 3:6:9 is dat het je bijniere beschermt. In tegenstelling tot veel andere reinigingskuren waarbij je honger lijdt, waardoor je bijniere gedwongen worden om overvloedige adrenaline af te geven en je lever nog meer wordt belast om dit op te ruimen, beschadigt Lever Rescue 3:6:9 deze kostbare klieren niet, omdat je geen honger lijdt. Als je bang bent dat je honger zult lijden tijdens dit programma, kun je die angst loslaten. Je hoeft jezelf niet te beperken tot vaste portiegroottes, en snacks zijn niet alleen toegestaan, ze zijn zelfs een belangrijk onderdeel van het plan. Hoewel het Lever Rescue 3:6:9-plan je lever ontlast door het vetgehalte te verlagen, gebeurt dit geleidelijk, en om dat in evenwicht te brengen, kun je jezelf verwennen met andere heerlijke smaken. Eet voldoende tijdens het Lever Rescue 3:6:9-dieet. Sla een voorraad in, zodat je altijd voldoende verse, helende voedingsmiddelen bij de hand hebt. Eet goed. Dat is het beste voor je bijniere, je lever en jezelf.

Houd er rekening mee dat je tijdens de Lever Rescue 3:6:9 eventuele supplementen die je voor de lever gebruikt niet hoeft in te nemen. Als je al supplementen gebruikt en je wilt hiermee doorgaan, dan kan dat natuurlijk. Weet dat de reiniging op zich bijna als een supplement voor de lever werkt en deze de ondersteuning geeft die het nodig heeft om zijn werk volledig te kunnen doen, je kunt dus de supplementen gedurende de negen dagen overslaan. Als je ervoor kiest om door te gaan met supplementen, neem ze dan het beste niet in op dag 9, wanneer je voornamelijk vloeistoffen nuttigt. (Als je medicijnen gebruikt, overleg dan met je arts over het gebruik ervan.)

Je lever gedraagt zich zeer verantwoordelijk en zal niet alle gifstoffen en opgehoopt vet van je hele leven in één cyclus van de Lever Rescue 3:6:9 vrijgeven. Dat zou je systeem overbelasten en uiteindelijk je lever belasten, wat het hele doel teniet zou doen. In plaats daarvan geeft het zoveel mogelijk vrij als veilig is en houdt het de rest vast om het in de toekomst vrij te geven. Als je je erg slecht voelt en je wil dat die toekomst nu is, dan merk je misschien na het voltooien van één cyclus van Lever Rescue 3:6:9 dat je wil doorgaan. Start dan weer opnieuw met dag 1 en herhaal dit gedurende negen dagen zo vaak als je wilt,



totdat je symptomen verdwenen zijn. Als je op zoek bent naar meer geleidelijke veranderingen in je gezondheid, kun je in plaats daarvan eens per maand de Lever Rescue 3:6:9 proberen, met tussendoor enkele Lever Rescue Ochtenden voor onderhoud. Het is ideaal om de Lever Rescue 3:6:9 minstens eens in de twee tot drie maanden te proberen als je vermoedt dat je te maken hebt met een behoorlijke hoeveelheid probleemveroorzakers in je lever. Of misschien merk je dat één rondje je precies heeft gegeven wat je op dit moment in je leven nodig had. De keuze is aan jou.

Maak Lever Rescue 3:6:9 en Lever Rescue Ochtenden een onderdeel van je leven en je zult meteen de voordelen zien en voelen. Als je ze blijft gebruiken, help je het proces van celvernieuwing op de lange termijn te verbeteren. Als je negen jaar bezig bent met het verzorgen van je lever, ben je een gezondere, vitalere versie van jezelf geworden.

## LEVER RESCUE 3:6:9

### Vorbereiding

Ik heb de Lever Rescue nu een paar keer gedaan en hoe vaker je het doet, hoe makkelijker het is om alles geregeld te krijgen.

Ik begin op zaterdag zoals Anthony voorstelt en gebruik dit eerste weekend om boodschappen te doen en alvast wat gerechten vooraf te koken. Ik vind dit makkelijk en zo kom ik ook niet in de verleiding als ik tussendoor de winkels in moet.

Eet het liefst alleen biologische voeding gedurende deze kuur. Aangezien je aan het reinigen bent, wil je niet weer nieuwe gifstoffen introduceren. Bleekselderij is daar een uitzondering op. De helende effecten van bleekselderij zijn zo groot dat deze er zelfs zijn als je geen biologische bleekselderij kunt vinden.

Wat ik het makkelijkst vind, is om vóór de eerste lunch alvast de Lever Rescue appelmoes en de Lever Rescue bouillon te maken. Ik heb tot nu toe nergens kliswortel kunnen vinden, maar die vervang ik door selderijwortel en/of peterseliewortel en het smaakt goed. Van de groenten die overblijven nadat je het meeste van de bouillon afgiet, maak ik een soep met wat extra water en zout en die ik daarna pureer. Je kunt er ook voor kiezen om wat gekookte groenten apart te houden en deze weer toe te voegen aan de soep na het pureren. Dit zorgt voor een lekkere bite. Ik voeg dus geen kokosmelk toe aan de soep. Hierdoor kan ik deze soep de eerste drie dagen voor de lunch eten met glutenvrije crackers. Wat er overblijft van deze soep kan ik dan ook gebruiken voor de opbouwfase na de kuur.

Voor op de crackers maak ik een smeersel van artisjokharten en gedroogde tomaat, wat best een lekker smeersel is en dus zonder vet te maken is. Zie hiervoor de recepten achterin deze samenvatting.

Ik bak ook gelijk de bosbessen muffins. Dat zijn lekkere tussendoortjes in de eerste drie dagen en de dagen na de kuur. Bewaar ze wel in de koelkast, anders gaan ze schimmelen



gedurende de 6 dagen wanneer je in De 6 en De 9 zit.

Achterin deze samenvatting vind je een boodschappenlijst waar alles op staat wat ik gebruik tijdens de kuur. Je wilt het misschien anders aanpakken en daarmee moet je dan je inkopen aanpassen, maar met deze lijst kom je in ieder geval rond met de kuur.

De wilde bosbessen kan je in de vriezer vinden bij de Albert Heijn. De hoeveelheden die je in moet kopen hangen af van hoeveel je normaal eet. Ik ben een gemiddelde eter, dus als je normaal gezien veel eet, wil je misschien meer inslaan dan op de lijst staat aangegeven. Ik gebruik een halve citroen of limoen voor de halve liter citroenwater die hij voorschrijft. Als je een hele citroen/limoen per keer wil uitpersen, heb je dus twee keer zoveel citroenen/limoenen nodig. Ik drink graag hibiscusthee in de avond. Drink je liever citroenmelisse, zorg dan dat je die koopt.

Voor ontbijt maak ik havermout met rozijnen, water en een beetje sap. Het is heerlijk als je daar een beetje zout, kaneel en kardemom aan toevoegt. Dat is een optie, maar hoeft niet. Ik eet dit met vers gesneden fruit zoals mango, banaan, ananas, bosbessen, frambozen of bramen. Dit fruit vind je onder de term ontbijtfruit op de boodschappenlijst. Eet je liever crackers met honing of jam (zonder suiker) of een smoothie? Koop dan daar de spullen voor in die je nodig hebt voor de eerste 3 ontbijten en wat extra voor tijdens de opbouwfase na de kuur.

Buiten het eten dat in de kaders bij elke fase staat, kan je ervoor kiezen om de Lever Rescue bouillon, Lever Rescue thee en Lever Rescue sap te drinken. Dit hoeft echter niet. Ik hou het zelf meestal bij water en kruidentheo tussendoor.

Voordat je aan de kuur begint, heb je een sapcentrifuge, een blender, een groente spiraalsnijder en een staafmixer nodig. Leen deze eventueel van een vriend, familielid of buurman/vrouw voor die 9 dagen als je deze niet wil aanschaffen.

Lees hele de kuur eerst even helemaal door, zodat je begrijpt wat er van je verwacht wordt, en lees ook het onderdeel dat bespreekt hoe je langzaam de kuur weer uit kunt gaan na de 9<sup>e</sup> dag. Het zou niet goed zijn voor je lever om deze de schrik op het lijf te jagen door de dag na je sapkuur ineens naar de patatzaak te stappen.

Je zult merken dat je na deze 9 dagen waarschijnlijk weinig zin zult hebben om gelijk weer aan de vette hap te gaan. Maak gebruik van deze periode om de hoeveelheid vetten in je dieet rustig op te bouwen, zodat je je lever echt eventjes rustig weer kan laten wennen aan de orde van de dag. Eet de vetten die je eet dan het liefst ook zo laat mogelijk op de dag. Ik ben zelf groot fan van het linzentaco gerecht als opvolging van de kuur (zie achterin). Deze maak ik niet van tevoren. Deze maak ik vers op de dag na de kuur.



### DE 3

Deze eerste fase is als de countdown die je iemand geeft voordat ze van de duikplank afspringen. Het is met deze kuur niet de bedoeling dat je een drastische sprong in het diepe neemt. Zie het eerder als het begin van een cyclus. Zonder deze aanpassingsperiode kan de hele cyclus van de kuur niet zo effectief of succesvol zijn. Het overslaan van De 3 is als aankomen bij een examen zonder ervoor gestudeerd te hebben. Dit is de fout die bij vele andere leverreinigingskuren wordt gemaakt, waardoor de lever onder druk wordt gezet om te presteren, met tegengestelde resultaten als gevolg.

Om de gifstoffen en pathogenen goed uit de lever te kunnen laten vertrekken, is een zacht begin noodzakelijk.

Je begint elke van de drie dagen simpel, met een halve liter citroen of limoenwater om de opgebouwde gifstoffen van de nacht uit te spoelen (als je een groot fan van bleekselderijsap bent, dan kan je deze een half uur hierna drinken).

De rest van de dag bepaal je voornamelijk zelf, zolang je je maar aan de richtlijnen houdt die onder de tabel staan. Doe in de ochtend de Lever Rescue Ochtend en zorg dat je de hydraterende, glucose-rijke en lever reinigende appelsnacks naar binnen werkt.

Je hoeft de appels niet in zijn geheel en rauw te eten. Maak er gerust een appelpapje van of maak er een smoothie van met de aangegeven dadels. Als je verkeerd reageert op rauwe appels of als je het moeilijk vindt om ze te kauwen, dan is gekookte appelmoes een prima alternatief.

Als je de appelmoes niet zelf maakt, zorg er dan voor dat je een appelmoes van hoge kwaliteit uitzoekt die biologisch is en zonder toegevoegde suikers of andere toevoegingen zoals citroenzuur of andere smaakstoffen.

De appels moeten rode appels zijn om effectief te zijn (Topaz, Braeburn, pink lady of Elstars zijn voorbeelden van dit soort appels). Probeer biologische appels te eten. Aangezien je aan het reinigen bent, wil je niet opnieuw gifstoffen toevoeren.

We onderschatten de kracht van de appels, omdat deze zo gewoon zijn. Omdat we ze overal zien, kan de indruk ontstaan dat ze een groter onderdeel van ons leven zijn dan we werkelijk toestaan. Net als het flesje water dat op ons bureau staat en nooit wordt gedronken.

Wanneer heb jij eigenlijk je laatste appel gegeten?

Onderschat deze waardevolle levensbrenger niet. Ze zeggen niet voor niets in het Engels: "An apple a day keeps the doctor away." (Een appel per dag houdt de dokter weg). Nou, hier is je kans om te laten zien dat je het begrepen hebt. Je mag in opbouwende fases naar 4 appels per dag waarbij je aan het einde van de kuur wel 21 appels hebt verorberd! Appels terugbrengen in je dieet is werkelijk transformerend voor je gezondheid.

Dadels hebben een speciale plek in deze kuur als de belangrijke side-kick van de appels, omdat ze de motor van de lever op een goede manier opvoeren. Er zijn twee soorten leverhitte: onproductieve leverhitte dat een resultaat is van een vergiftigde, trage en overwerkte lever en ongezond eten, en er is de productieve hitte die de lever zachtjes



verwarmt en het zo klaarmaakt om te detoxen. Dadels creëren deze tweede soort warmte die je wilt hebben. Dit is waarom je dadels eet tijdens De 3 en De 6.

Als het je niet lukt om de dadels samen met de appels te eten, is dat geen probleem. Zorg alleen dat je ze ergens gedurende de dag naar binnen werkt. Als je niet van dadels houdt, ze niet kunt vinden of je eens iets anders wil eten, gebruik dan moerbeien (gedroogd of vers), rozijnen, druiven of vijgen (gedroogd of vers) in die volgorde. Gebruik een handvol van deze als vervanging voor je dadels.

Als je honger hebt na het diner, eet dan weer appels of appelmoes en zorg dat je een uur voordat je naar bed gaat weer een halve liter citroen/limoenwater drinkt en een kop hibiscus of citroenmelissethee (kruidenthee). Zo veel drinken in de avond betekent waarschijnlijk dat je 's nachts op moet om naar de WC te gaan, het is echter de moeite waard voor de extra hydratatie van je systeem.

Laten we nu de algemene richtlijnen van De 3 bekijken. Om te beginnen, verminder je drastisch de hoeveelheid vet die je gaat eten. Welke hoeveelheid radicaal vet je normaal ook eet op een gemiddelde dag, verminder deze met tenminste de helft. Een groot deel hiervan wordt al door de Lever Rescue Ochtend geregeld. Door geen zuivel of andere (plantaardige) vetten en eiwitten te eten in de ochtend, verminder je de hoeveelheid vetten in je dieet al aanzienlijk. Daarnaast neem je het een stap verder door ook voor de lunch geen radicale vetten te eten. Als deze verminderingen je vetconsumptie niet terugbrengen naar 50% van normaal overweeg dan je andere portie vetten en eiwitten te vervangen door extra porties fruit, groenten, aardappels, pompoen, linzen, quinoa of boekweit.

Al je bijvoorbeeld gewend bent om olijven in je salade te doen, halveer die hoeveelheid dan en vervang deze door een portie kikkererwten en tomaten. Als je van zalm houdt, neem dan de helft van een normale portie en eet meer van de vetvrije ratatouille of de linzentaco's. Pas ook op met dressings en sauzen, omdat deze vaak veel vet bevatten. Gebruik daar dus minder van.

Als je graag dierlijke producten eet, halveer de hoeveelheden hiervan en eet ze alleen tijdens het diner. Zorg ervoor dat het mager, biologisch en vrije uitloop vlees is of neem in deze dagen wild of vis.

Kijk aan het einde van deze samenvatting voor smakelijke, vetvrije gerechten.

Ik maak meestal een wokje met een zakje wok groenten, verse gember, soja saus, andere Chinese kruiden (gemalen korianderzaad, gemalen citroengras, kurkuma, galangal) en een kleine portie witte vis met zilvervliesrijst. Lekker mager en heerlijk van smaak.

Als je rauw en vegan eet, dan kan je dit blijven doen tijdens de hele kuur.

Verder is er bepaald voedsel dat je helemaal moet vermijden tijdens de 9-daagse kuur. Dit zijn: gluten, zuivel, eieren, lamsvlees, koolzaad en varkensproducten.

Wijk tijdens de kuur niet af van de richtlijnen in en onder de tabellen. Op deze manier creëer je het beste resultaat.



Je hoeft jezelf niet tegen te eten als de hoeveelheden in de tabellen te veel zijn voor je. Je kunt dan ook met minder toe. Belangrijk is echter dat je geen honger krijgt. Hierdoor maak je namelijk adrenaline aan en dat wil je vermijden tijdens deze kuur.

Voor sommigen zal De 3 niet echt als afwijkend aanvoelen van je dagelijkse eetpatroon. Voor anderen zal het wat meer aanpassing vragen. Als dit eetpatroon irritant voor je wordt, herinner jezelf er dan aan dat het maar tijdelijk is. Misschien wil je het dieet samen met anderen doen, om elkaar te ondersteunen. Vraag je gezinsleden om mee te doen of zoek een vriend of vriendin die mee wil doen. Jullie levers zullen je belonen met grote liefde! Als je grote behoefte krijgt aan kaas, een pizza of een McDonalds burger, lees dan dit gedeelte nog eens door zodat je weet waarom je dit doet!

De negen dagen zullen voorbij zijn voordat je het weet en je zult op deze kuur terugkijken en ervaren hoe geweldig je je voelde tijdens deze kuur!



### De 3

	DAG 1	DAG 2	DAG 3
BIJ HET ONTWAKEN	500 ml citroen- of limoenwater	500 ml citroen- of limoenwater	500 ml citroen- of limoenwater
OCHTEND	Ontbijt en tussendoortje naar keuze (binnen de richtlijnen)	Ontbijt en tussendoortje naar keuze (binnen de richtlijnen) Eén appel (of een portie appelmoes)	Ontbijt en tussendoortje naar keuze (binnen de richtlijnen) Twee appels (of twee porties appelmoes)
LUNCHTIJD	Maaltijd naar keuze (binnen de richtlijnen)	Maaltijd naar keuze (binnen de richtlijnen)	Maaltijd naar keuze (binnen de richtlijnen)
IN DE MIDDAG	Twee appels (of twee porties appelmoes) met twee tot vier dadels (of onderstaande vervangingen)	Twee appels (of twee porties appelmoes) met twee tot vier dadels (of onderstaande vervangingen)	Twee appels (of twee porties appelmoes) met twee tot vier dadels (of onderstaande vervangingen)
DINNER	Maaltijd naar keuze (binnen de richtlijnen)	Maaltijd naar keuze (binnen de richtlijnen)	Maaltijd naar keuze (binnen de richtlijnen)
AVOND	Appel (indien gewenst) 500 ml citroen of limoenwater Hibiscus of citroenmelisse thee	Appel (indien gewenst) 500 ml citroen of limoenwater Hibiscus of citroenmelisse thee	Appel (indien gewenst) 500 ml citroen of limoenwater Hibiscus of citroenmelisse thee

#### Richtlijnen

- Doe de Lever Rescue Ochtend.
- Vermijd deze voedingsmiddelen: gluten, zuivel, eieren, lam, varkensvlees producten, koolzaad olie.
- Verminder je normale consumptie van radicale vetten (noten, zaden, oliën, kokosnoot, dierlijke eiwitten, enz.) met 50 procent en wacht met het eten van vetten tot het avondeten.
- Als je van dierlijke producten houdt, beperk je dan tot één portie per dag, die je alleen tijdens het avondeten eet.
- Vervangingen voor dadels in de namiddag: moerbeien (gedroogd of vers), rozijnen, druiven of vijgen (gedroogd of vers).
- Focus op het dagelijks binnenkrijgen van meer fruit, groenten en bladgroenten.



## DE 6

Nu zijn we in het midden van de kuur aangekomen, je levers' ideale tijd om grote schoonmaak te houden.

Je begint iedere dag weer met het citroen/limoenwater om je systeem te spoelen. Een half uur later drink je een halve liter bleekselderij (daar heb je 1 tot 1,5 stronk bleekselderij voor nodig). Als je ziek wordt van bleekselderij sap, vervang deze dan door komkommer sap. Pers de sap zelf of bestel deze bij een sapbar als je die in de buurt hebt. Hoe verser, hoe beter. Bleekselderij sap is waanzinnig goed voor je om meerdere redenen en de komkommer sap haalt het niet bij de helende eigenschappen van de bleekselderij. Doe daarom je best om deze sap te drinken. Bleekselderij sap is een geneeskrachtige drank, geen calorische drank. Zorg er daarom voor dat je het 20 minuten daarna opvolgt met een ontbijtje: de Lever Rescue Smoothie (zie achterin voor recept). Maak één portie of meer, afhankelijk van hoeveel honger je hebt en drink deze gedurende de ochtend. Deze heerlijke mix van rode pitaya (rood drakenfruit) en ander helend fruit zal je lever voeden met biologisch beschikbare glucose en belangrijke antioxidanten. De lever bloeit op met de diepe rode kleur van de pitaya (en de diepe rood-paarse kleur van de wilde bosbessen). De diep rode kleur betekent dat ze vol zitten met antioxidanten die je lever weer tot leven brengen. Pitaya kan je meestal in de specialere groentezaken vinden of je kunt er poeder of een gevriesdroogde vorm van bestellen bij online natuurwinkels. Let op, er is ook een vorm van drakenfruit met wit vruchtvlees. Deze bedoelen we niet. Het vruchtvlees moet diep rood/roze zijn. De wilde bosbessen vind je in een doosje in het vriesvak bij de Albert Heijn. Als je geen fan bent van banaan, vervang deze dan door papaja of laat deze helemaal achterwege. Als je echt geen pitaya (rood drakenfruit) of pitaya poeder kunt vinden, dan kan je deze vervangen door wilde bosbessen, of als het echt niet anders kan door bramen, gewone bosbessen of bevroren kersen. Om de belangrijke helende werking voor je lever te verzorgen, zorg dan dat je deze rode natuurlijke kleurstoffen (anthocyaninen) op welke manier dan ook in de ochtend binnenkrijgt.

Voor de lunch gebruik je tijdens deze fase de Lever Rescue Salade (zie achterin voor recept) met gestoomde groenten – specifiek gestoomde asperges op dag 4 en 5 en gestoomde asperges en spruiten op dag 6.

Het avondeten is vergelijkbaar: gestoomde asperges met salade op dag 4, gestoomde spruiten met salade op dag 5 en gestoomde asperges en spruiten met salade op dag 6. Je kunt de asperges en de spruiten ook rauw eten, als je dat liever doet. Of je ze stoomt of niet, zorg in ieder geval dat je ze niet met olie bereid tijdens deze fase van de kuur.

Asperges en spruiten bevatten veel zwavel, wat een diepe reiniging van de lever geeft. Als verse asperges en spruiten niet beschikbaar zijn, haal ze dan het liefst bevroren. Als je ze niet biologisch kunt vinden, gebruik dan de gewone varianten. De voordelen van deze groenten zijn zo groot dat ze zelfs effect hebben als ze niet biologisch zijn.

Zorg dat je tijdens deze maaltijden lekker veel eet. We praten hier niet over een klein bijgerecht. Eet zoveel als je wilt. Je kunt de groenten warm eten of af laten koelen en aan je



salade toevoegen.

Het kan zijn dat je je gevulder voelt dan ooit tijdens deze kuur. Dit is omdat asperges en spruiten eetlustremmend zijn. Zodra je deze eet, weet je lever dat je iets bijzonders voor hem/haar aan het doen bent, aangezien ze een boodschap naar de lever sturen om te reinigen. Zodra je lever deze boodschap ontvangt, maakt de lever een boodschappermolecule aan die je eetlust remt en die je bijniereen vertelt het rustiger aan te doen zodat je lever rustig zijn werk kan doen.

Je hoeft je op geen enkel moment tegen te eten. Zorg alleen dat je je vol voelt na de maaltijden.

Als tussendoortjes tussen lunch en diner ga je weer aan de appels (of appelmoes) en de dadels, waarbij je er deze keer rauwe bleekselderij aan toevoegt voor extra ondersteuning. Als je 's ochtends je bleekselderij sap maakt, kan je gelijk de selderijstengels in stukjes snijden voor de middagsnack. Eet eventueel nog wat extra fruit of groente in de middag als je nog honger hebt. Laat je inspireren door de groenten in de Lever Rescue salade voor de verschillende opties.

Na het avondeten heb je dezelfde opties als tijdens De 3.

Vanaf Dag 4 laat je alle vetten achterwege. Noten, zaden, olie, olijven, kokosnoot, avocado en dierlijke producten laat je allemaal staan tot na de 9<sup>e</sup> dag. Als je op dit moment nog vetten zou eten, dan verbreek je de reiniging. Het is alsof je de afwas aan het doen bent en iemand de frituurpan in je afwasteil leeggooit. Het zou betekenen dat je helemaal opnieuw moest beginnen om de borden echt schoon te krijgen. Niet doen dus!

Om De 6 en De 9 succesvol te doorlopen heeft je lever het nodig om niet onderbroken te worden of terug te moeten stappen door radicale vetten te moeten afbreken. Door de vetten te vermijden houdt de lever energie over om de reiniging op een veel dieper niveau uit te voeren, wat het anders niet kan.

Je eetpatroon is dus tijdens deze dagen anders dan de meer gewone eerste drie dagen. Het voordeel hier is dat je mag ETEN. Denk er aan: je bent geen held door kleine porties te eten. Dus hou je niet in gedurende De 6. Je doet er niemand een plezier mee. Je zult de wereld niet redden door te bewijzen dat je de dag door kunt komen op een spruitje of een blaadje sla. Honger jezelf niet uit! Als je dat doet, dan honger je je lever uit – en wat je lever op dit moment keihard nodig heeft is brandstof. Je lever heeft de calorieën nodig.

In De 3 heb je je glucose-inname verhoogd om de leverfunctie te verhogen. Nu heeft het de voedingsstoffen van De 6 nodig als gravers en schoonmakers zodat het klaar kan zijn om te stralen tijdens De 9!



## De 6

	DAG 4	DAG 5	DAG 6
BIJ HET ONTWAKEN	500 ml citroen- of limoenwater	500 ml citroen- of limoenwater	500 ml citroen- of limoenwater
OCHTEND	500 ml bleekselderijsap  Lever Rescue Smoothie	500 ml bleekselderijsap  Lever Rescue Smoothie	500 ml bleekselderijsap  Lever Rescue Smoothie
LUNCHTIJD	Gestoomde asperges met Lever Rescue Salade	Gestoomde asperges met Lever Rescue Salade	Gestoomde asperges en spruitjes met Lever Rescue Salade
IN DE MIDDAG	Minstens twee appels (of twee porties appelmoes) met één tot vier dadels (of vervangingen) plus selderijstengels	Minstens twee appels (of twee porties appelmoes) met één tot vier dadels (of vervangingen) plus selderijstengels	Minstens twee appels (of twee porties appelmoes) met één tot vier dadels (of vervangingen) plus selderijstengels
DINNER	Gestoomde asperges met Lever Rescue Salade	Gestoomde spruitjes met Lever Rescue Salade	Gestoomde asperges en spruitjes met Lever Rescue Salade
AVOND	Appel (indien gewenst) 500 ml citroen- of limoenwater Hibiscus- of citroenmelissethee	Appel (indien gewenst) 500 ml citroen- of limoenwater Hibiscus- of citroenmelissethee	500 ml citroen- of limoenwater Hibiscus- of citroenmelissethee

### Richtlijnen

- Vermijd radicale vetten (noten, zaden, oliën, kokosnoot, dierlijke eiwitten, enz.) volledig.
- Houd je aan de voedingsmiddelen in de tabel.
- Eet zo veel als je nodig hebt om je vol te voelen.
- Vervangingen voor dadels in de namiddag: moerbeien (gedroogd of vers), rozijnen, druiven of vijgen (gedroogd of vers).
- Als je alleen rauw eet, kijk dan in het boek *Liver Rescue* van Anthony William voor goede alternatieven voor de gekookte maaltijden.



## DE 9

Hier zijn we dan, het moment waar je lever zo'n beetje zijn/haar hele leven op heeft gewacht. En jij dus ook, want wat je lever blij maakt, maakt jou blij! Wanneer de lever zichzelf ontlast in deze fase, zul je versteld staan van de positieve invloed op zowel je lichaam als je humeur.

Gedurende de afgelopen zes dagen heb je je levers' motor opgewarmd en de reserves opgebouwd zodat het hier, in De 9, de kracht heeft om alle vuilnis, rotzooi en vergif uit te drijven die het jarenlang voor je heeft vastgehouden. Dit gaat ver voorbij de kracht van de Lever Rescue Ochtend om de dagelijkse vuilnis aan de straat te zetten. Met deze vloeistofrijke dagen begeef je je op nieuw terrein.

Dagen 7 en 8 volgen dezelfde ochtendroutine als Dagen 4, 5 en 6: citroen of limoenwater, gevolgd door bleekselderijsap en de Lever Rescue smoothie. Op dagen 7 en 8 ga je voor de lunch genieten van een smakelijke, voedzame spinaziesoep met komkommernoedels. Terwijl courgettespaghetti populair is en een goed alternatief voor tarwe op andere dagen, kiezen we hier bewust voor komkommernoedels, omdat deze makkelijker te verteren zijn. Rauwe courgette is wat heftig op de maag en we willen het heel makkelijk maken voor je maag en darmen, zodat de energie in de reiniging gestopt kan worden.

Tijdens deze fase werkt de lever alle klaargezette verontreinigingen het lichaam uit, dus alles moet in dienst staan daarvan. Spinaziesoep met komkommer noedels passen daar perfect bij, want ze ondersteunen je bijnieren. Je vindt het volledige soeprecept achterin in deze samenvatting. Als je het graag eenvoudig houdt, hoef je alleen maar rauwe spinazie, tomaten, knoflook, een fijnggehakt stuk selderij, en wat vers geperst sinaasappelsap, samen met kruiden die je lekker vindt in de blender te stoppen en tot een soepje te blenden. Het is een opmerkelijk rijke en smakelijke maaltijd.

Omdat de motor van de lever op dit moment goed warm is, zal je voor je middagsnacks de dadels overslaan. In plaats daarvan richt je je deze keer op hydratatie en het doorspoelen van gifstoffen door nog een glas bleekselderijsap te drinken, 20 minuten later gevolgd door minstens twee appels (of twee porties appelmoes) met schijfjes komkommer en selderijstengels. Maak gerust al je bleekselderijsap 's ochtends al in één keer klaar en zet de rest in de koelkast voor de middag of zelfs voor volgende dag als je geen tijd of zin hebt om de sapcentrifuge meerdere keren op een dag op te starten. Je kunt ook sap bij een sapbar bestellen als je die een in de buurt hebt.

Het avondeten op dag 7 verrast je misschien: gestoomde aardappels, of pompoen vergezeld door gestoomde asperges en/of spruitjes en een optionele Lever Rescue Salade. (Als je graag rauw eet, maak je diner dan van een Lever Rescue Salade met veel zoet fruit, zoals papaja, mango of zelfs banaan. Als je banaan in je salade doet, laat dan de tomaat weg; deze twee voedingsmiddelen hebben wat tijd los van elkaar nodig om de voedingsstoffen beter op te



nemen.)

We brengen deze speciale comfortabele voedingsmiddelen zoals aardappels, zoete aardappels of pompoen hier in het eetplan, om de reiniging wat af te remmen. Hier, aan het begin van De 9, beginnen de gifstoffen vrij te komen en deze maaltijd van gekookte, helende voedingsmiddelen kalmeert dat proces net dat beetje zodat je niet overweldigd wordt door detox symptomen. Denk er aan: dit is geen roekeloze reiniging. We willen de lading die je lever heeft gedragen eren en het niet al te veel tegelijk te doen geven door alles tegelijk los te laten.

Het avondeten op Dag 8 gaat weer terug naar de asperges en spruiten (idealiter allebei) met een optionele Level Rescue Salade om meer reiniging aan te moedigen, nu je lichaam tijd heeft gehad om zich aan te passen.

De avondsnaak voor dagen 7 en 8 zijn weer meer appels of appelmoes als je er niet inmiddels genoeg van hebt gehad. Zorg daarna dat je de citroenmelissethee of hibiscusthee drinkt, samen met de halve liter citroen- of limoenwater, of zelfs gewoon water als je dat liever drinkt.

En dan kom je bij dag 9, een sapdag om alle achterblijvende gifstoffen op pad te sturen die je lever ondertussen heeft opgegraven gedurende De 6.

Je begint zoals gebruikelijk met een halve liter citroen- of limoenwater. Volg dit een half uur later op met een halve liter bleekselderijsap. Dan wil je gedurende de dag minstens 2 x een halve liter komkommer-appelsap drinken (pers deze van verse appels of zorg voor pure, hoogwaardige biologische appelsap zonder toevoegingen). Daarnaast mag je zo veel gepureerde meloen, papaja of versgeperste sinaasappelsap drinken als je wilt, wanneer je maar honger krijgt.

Voel je vrij om alle sappen in de ochtend te maken of te kopen en deze in de koelkast te bewaren voor deze dag.

Als je klein van stuk bent en deze hoeveelheden niet op krijgt, verminder dan de hoeveelheden van de sappen, zo lang je maar *niet te weinig* neemt. Je wil ervoor zorgen dat je genoeg van deze waardevolle nutriënten binnenkrijgt om je lichaam te ondersteunen in het harde werk van de reiniging en verwijdering van gifstoffen.

Tussen al dit door, zorg je dat je kleine beetje water blijft drinken, ideaal met een scheurtje citroen- of limoenwater, of gewoon water als dat het enige is wat je aankomt. Ga niet overboord met het waterdrinken, aangezien je zo veel andere vloeistoffen drinkt vandaag. Wat je nodig hebt is ongeveer 250 ml per dagdeel van 3 uur. (Belangrijk: gebruik geen water met een hoge pH. Alhoewel dit bekend staat als een allesheeler, gooit het je lichaam eigenlijk uit balans. Lees hoofdstuk 34 uit het boek van Anthony William als je hier meer over wilt weten.)

Voor de appel-komkommersap: maak deze in een verhouding van 50-50, tenzij je niet van appel of komkommer houdt. In dat geval kan je de verhouding aanpassen naar 25-75 of 75-25 waarbij je minder van de sap neemt die je niet lekker vindt. Hier kan je elke appelsoort



kiezen die je wilt. Geen stress dus als je alleen maar gele appels kunt vinden. Maar als je een appelsoort kunt vinden met een rode schil, dan heeft dat de voorkeur: Braeburn, Gala, Fuji, Pink Lady, Topaz of Elstar. En laat de schil er op zitten als je de appels door de sapcentrifuge gooit. Zo komen alle helende voedingsstoffen in je sap terecht. Als je niet tegen rauwe appel kunt, dan neem je hier alleen komkommersap. Alhoewel deze niet de noodzakelijke glucose heeft, kan je die aanvullen met het gepureerde fruit.

Een groot verschil tussen deze sapdag en eventuele andere sapvastenkuren die je hebt gedaan is dat je met de mix van komkommer, bleekselderij en appel de juiste balans krijgt van mineraalzouten, kalium en natuurlijke suikers om je glucosewaarde te stabiliseren terwijl je lichaam zich van de gifstoffen ontdoet. Op deze laatste dag waarop je lichaam zo hard aan het werk is om je beter te maken, is het belangrijker dan ooit om de bijniere te beschermen – en dat is precies wat de dranken van dag 9 doen.

Als het kan, doe dan deze dag rustig aan. Houdt het liefst je plannen voor andere dagen en neem je rust vandaag. Misschien kan je deze dag als een heilige rustdag indelen, of tenminste een dag met wat rust er in. Op zijn minst, wees je bewust van wat je lever voor je aan het doen is vandaag en doe de hand-lever flushing techniek die ik hieronder beschrijf. Dit is het einde van je grote sprong in het diepe met je leverreiniging, en je doet het heel erg goed!

Je eindigt je dag zoals je de voorgaande dagen bent beëindigd, met citroen/limoenwater plus een beker citroenmelissethee of hibiscusthee voor die voedzame hydraterende flush van je systeem. Elke keer als je daarna naar de WC gaat, kun je er blij mee zijn dat je steeds meer laat gaan van al dat wat je niet meer nodig hebt.

Dat is het! Negen dagen, net iets meer dan een week, en je zult je heel anders voelen. Zowel lichamelijk als emotioneel als spiritueel. Nu je de helende geheimen van je lever hebt ontdekt, kun je eindelijk verdergaan.

### **Hand-lever flushing techniek**

Het is mooi om iedere dag tijdens deze kuur even 5 minuten de tijd te nemen om je lever in gedachten te bedanken en te ondersteunen in zijn/haar werk voor jou in het bewaken van je gezondheid. Deze oefening is simpel en gemakkelijk.

Als je geen 5 minuten kunt vinden, dan is 10 tellen aan je bureau of aan de ontbijttafel al heel fijn voor het orgaan.

Neem even een rustig momentje en leg je handen op je onderste ribben aan de rechterkant en je zij ter plaatse van je lever (bekijk eventueel wat plaatjes op het internet voor de juiste locatie). Geef dan voorzichtig een klein beetje druk op je lever met beide handen (niet te hard!). Maak in gedachten verbinding met je lever. Als je wilt, kun je visualiseren dat je wit licht in je lever ademt. Met je hand en je aandacht geef je het toestemming om te reinigen. Wees liefdevol en geef je lever liefde, zoals je bij een trouwe, goede vriend zou doen. Bedank het voor het harde werk dat het dag in, dag uit voor je doet. Geloof me, deze aandacht blijft niet onopgemerkt!



## De 9

	DAG 7	DAG 8	DAG 9
BIJ HET ONTWAKEN	500 ml citroen- of limoenwater	500 ml citroen- of limoenwater	500 ml citroen- of limoenwater
OCHTEND	500 ml bleekselderijsap  Lever Rescue Smoothie	500 ml bleekselderijsap  Lever Rescue Smoothie	In de loop van de dag consumeren:  Twee 500 ml tot 600 ml bleekselderijsappen (één 's ochtends, één 's avonds)
LUNCHTIJD	Spinaziesoep over komkommernoedels	Spinaziesoep over komkommernoedels	Twee komkommer-appelsappen van 500 – 600 ml (op ieder moment)
IN DE MIDDAG	500 ml bleekselderijsap Minstens twee appels (of twee porties appelmoes) plus komkommerschijfjes en selderijstengels	500 ml bleekselderijsap Minstens twee appels (of twee porties appelmoes) plus komkommerschijfjes en selderijstengels	Gepureerde meloen, gepureerde papaja, of vers geperst sinaasappelsap (zoveel porties en zo vaak als gewenst)
DINNER	Gestoomde pompoen, zoete aardappelen of aardappelen met gestoomde asperges en/of spruitjes plus optioneel Lever Rescue Salade	Gestoomde asperges en/of spruitjes plus optioneel Lever Rescue Salade	Water (drink minstens 250 ml elke drie uur)
AVOND	Appel (indien gewenst) 500 ml citroen- of limoenwater  Hibiscus- of citroenmelissethee	Appel (indien gewenst) 500 ml citroen- of limoenwater  Hibiscus- of citroenmelissethee	500 ml citroen- of limoenwater  Hibiscus- of citroenmelissethee



### Richtlijnen

- *Blijf radicale vetten (noten, zaden, oliën, kokosnoot, dierlijke eiwitten, etc.) volledig vermijden.*
- *Houd je aan de voedingsmiddelen in de tabel hierboven; eet of drink zoveel als je nodig hebt om je vol te voelen.*
- *Als je alleen rauw eet, kijk dan in het boek Liver Rescue van Anthony William voor goede alternatieven voor de gekookte maaltijden.*

### Na de Lever Rescue

Omdat de Lever Rescue 3:6:9 je bijniere beschermt, kom je uit deze kuur zonder dat je je helemaal uitgewrongen voelt. Misschien voel je je zo goed, dat je wellicht vergeet dat je lever nog steeds wel wat liefdevolle aandacht kan gebruiken. Als het lukt, neem dan een paar extra stappen als je met de kuur stopt.

Begin voor je eerste post-reiniging dag met de Lever Rescue ochtend. Je wil je lever niet in shock brengen door gelijk met chocoladetaart of gebakken eieren met spek te beginnen. Vloeistoffen en hoogwaardige glucose is wat je lever nu nodig heeft.

Blijf deze eerste dag ook even zo veel mogelijk van de radicale vetten af. Verzorg jezelf met gezonde opties. Deze periode is de ideale periode om de restjes op te maken van de salade, spruitjes, asperges, zoete aardappels enzovoort die je misschien nog over hebt.

Dit is ook het moment om lekker te genieten van de vetvrije recepten van de linzentaco's of de ratatouille die je achterin deze samenvatting vindt.

Als het je lukt, drink dan nog een halve liter bleekselderijsap en eet tenminste nog één appel vandaag. Deze maatregelen helpen je om je systeem te stabiliseren als je uit de reiniging komt.

Probeer op de tweede dag na de reiniging opnieuw te beginnen met de Lever Rescue Ochtend. Later op de dag kan je dan rustig aan weer wat radicale vetten introduceren in de vorm van noten of avocado. Gebruik deze vetten alleen bij één maaltijd vandaag. Bouw in de dagen hier opvolgend rustig je dieet verder uit naar een gebalanceerder eetpatroon.

Je kunt besluiten om nog een aantal cycli van de Lever Rescue 3:6:9 te doen in plaats van meteen te stoppen. Als je te maken hebt met ernstige symptomen of ziekte, of als je veel gewicht te verliezen hebt, kun je dit op langere termijn blijven doen. Als je er uiteindelijk mee stopt, denk dan aan de tips hierboven.

Je lever zal je zo dankbaar zijn voor deze liefdevolle gestes die je het tijdens je herintreding geeft, dat het je gezondheid op de lange termijn zo veel meer dient.

Als je je weg vervolgt, is het ook goed om de gewoontes waarvan je genoot tijdens de Lever Rescue 3:6:9 te behouden. De Lever Rescue Smoothie voor het ontbijt, de appels in de



middag, hibiscusthee voor het slapen gaan, of wat je ook beviel tijdens de afgelopen negen dagen. Als het je beviel, kun je het steeds weer opnieuw doen.

Geef jezelf nu een grote schouderklop en feliciteer jezelf even. Je bent nu een Lever Rescue 3:6:9-er, en dat betekent meer dan je ooit zult weten!



## RECEPTEN

Deze recepten zijn van oorsprong Amerikaans. Je ziet dat ze de maat “a cup” gebruiken. Een Amerikaanse cup komt overeen met 240 ml. Dus als je je maatbeker opvult tot het lijntje van 240 ml, dan heb je genoeg van welk ingrediënt je ook maar nodig hebt. Een halve cup komt dus overeen met 120 ml, etc.

### ARTISJOK EN ZONGEDROOGDE TOMATENSMEERSEL

#### *Meerdere porties*

- 1 blik artisjokharten in water (niet in olie)
- 5 zongedroogde tomaten (zonder olie)
- 1 cup peterselie
- 2 tenen knoflook
- ½ citroen
- Zeezout naar smaak
- Evt. 1 el rauwe tahin (let op, deze bevat vet, dus niet voor je vetvrije dagen!)
- Evt. verse peterselie

Week de zongedroogde tomaten minimaal 5-10 minuten in warm water. Pel de tenen knoflook en giet de artisjokharten af. Pers de halve citroen uit.

Doe alle ingrediënten in een keukenmachine en mix de boel tot een smeersel.

Je kunt dit mengsel gebruiken als smeersel op glutenvrije crackers of als dip voor rauwkost naar keuze.



## LEVER RESCUE APPELMOES

### *1 portie*

Laat je niet misleiden door de eenvoud van dit recept - appelmoes is een van het meest diep verjongend en revitaliserend voedsel voor je levercellen. Het is echt een leverredder. Bovendien is het zoet en heerlijk makkelijk om op elk moment te maken.

- 1 tot 2 rode appels, in blokjes gesneden
- 1 tot 4 Medjool dadels, ontpit (optioneel)
- 1 stengel bleekselderij, fijngehakt (optioneel)
- ¼ theelepel kaneel (optioneel)

Mix de blokjes rode appel en andere gewenste ingrediënten in een blender of keukenmachine tot een gladde, gelijkmatige appelmoes ontstaat. Serveer en geniet direct of knijp er wat vers citroensap over uit en sluit goed af als je het wilt bewaren voor later.



## APPELPAP MET KANEEL EN ROZIJNEN

### *1 portie*

Het is zo verrukkelijk om de dag te beginnen met een heerlijke lekkernij die ook nog bijdraagt aan je genezing. In deze versie laat je de granen achterwege en doe je jezelf tegoed aan een kom vruchten en andere heerlijkheden.

- 3 appels, in plakjes
- ¼ theelepel kaneel
- 1 mespuntje vanillepoeder
- 2 dadels, ontpit
- 1 tl rauwe honing (optioneel)
- ½ citroen
- ¼ cup rozijnen
- 2 el walnoten (als je niet op de 3:6:9 zit)
- 2 el kokosvlokken (als je niet op de 3:6:9 zit)
- ¼ theelepel kaneel

Doe de appels, kaneel, vanillepoeder, dadels, honing en het citroensap in de keukenmachine of blender. Verwerk tot alles netjes is gemixt. Doe het appelmengsel in de kom en roer er de rozijnen doorheen. Serveer en geniet ervan!



## LEVER RESCUE BOUILLON

*2 tot 4 porties*

Deze bouillon is verwarmend vloeibaar goud waar je de hele dag van kunt nippen. Soms lijkt het veel moeite om bouillon te maken, vooral als je kijkt naar al die mooie groenteresten die aan het eind overblijft, maar ook daar is een oplossing voor!

*Voor later:* dit recept bevat een bonus kokoscurry recept dat je van die restjes kunt maken, zodat je alles kunt gebruiken. Bekijk het recept in de Tips. Als alternatief kun je de bouillon met de groenten mixen met de staafmixer voor een gepureerde soep.

- 1 bos selderij, in blokjes gesneden
- 6 wortelen, in blokjes gesneden
- 1 winterpompoe (zoals flespompoe), in blokjes gesneden
- 2 gele uien, in blokjes gesneden
- 1 duim gemberwortel, geschild en fijngehakt
- 1 duim kurkumawortel, geschild en fijngehakt
- 1 cup geschilde en in plakjes gesneden kliswortel
- 1 cup losjes verpakte koriander
- 6 teentjes knoflook, gepeld
- 12 cups water

Doe alle ingrediënten in een grote soeppan.

Dek de pan af en breng het water op hoog vuur aan de kook, zet dan het vuur laag en laat minstens 1 uur en maximaal 4 uur langzaam doortrekken.

Zeef het geheel en geniet op elk moment van de dag van de warme, voedzame bouillon.

### TIPS

- Dit recept kan ook worden gegeten als een groentesoep door de groenten heel te laten in de bouillon.
- Maak een grote hoeveelheid van deze bouillon en vries de restjes in voor gebruik gedurende de week. Probeer de bouillon in een ijsblokjesbakje in te vriezen zodat je het later gemakkelijk kunt ontdooien.
- Nadat je de bouillon hebt gezeefd, kun je de overgebleven groenten gebruiken om een heerlijke currysoep te maken om te delen met je huisgenoten of om na de kuur te eten (laat dan de kokosmelk achterwege). Zet de pan weer op het vuur en roer er 2 cups



kokosmelk, 2 theelepels geel kerriepoeder, 1 eetlepel ahornsiroop en 1 theelepel zeezout doorheen.

Kook tot alles goed verwarmd en gemengd is, en gebruik dan een staafmixer om de groenten te pureren en er een dikke, gele kerriesoep van te maken. Je kunt er ook voor kiezen om wat gekookte groenten apart te houden en deze weer toe te voegen aan de soep na het pureren. Dit zorgt voor een lekkere bite. Eet smakelijk!



## LEVER RESCUE SALADE

*1 tot 2 porties*

Deze twee salades zitten boordevol helende eigenschappen voor je lever. Ze zijn heerlijk voor als je een lichtere maaltijd wilt, en ze zijn ook perfecte toevoegingen aan een gekookte maaltijd zoals de gestoomde groenten uit de Lever Rescue 3:6:9. Als je de vetvrije Sinaasappel “Vinaigrette” Dressing uitprobeert, zal het zeker een hoofdbestanddeel van je keuken worden. Het is smaakvol, zoet en bevredigend voor iedereen om van te genieten.

### OPTIE A

- 3 cups gehakte tomaten
- 1 komkommer, in plakjes gesneden
- 1 kop gehakte bleekselderij
- 1 cup gehakte koriander (optioneel)
- ½ cup gehakte peterselie (optioneel)
- ½ cup gehakte sjalot (optioneel)
- 8 cups bladgroente (spinazie, rucola, botersla, etc.)
- 1 citroen, limoen of sinaasappel, geperst

### OPTIE B

- 2 cups in dunne plakjes gesneden rode kool
- 1 cup wortel in blokjes
- 1 cup asperges in blokjes
- 1 in blokjes gesneden radijs
- 2 cups appels in blokjes
- ½ cup gehakte koriander
- 8 cups bladgroente (spinazie, rucola, botersla, sla, enz.)
- 1 citroen, limoen of sinaasappel, in sap

### OPTIONELE SINAASAPPEL “VINAIGRETTE” DRESSING

- 1 cup sinaasappelsap
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel rauwe honing
- ¼ cup water
- ½ theelepel zeezout (optioneel)
- ½ theelepel cayennepeper (optioneel)



Doe de saladegroenten en de bladgroenten van je keuze in een kom en meng ze tot ze de basis van de salade vormen. Besprenkel de salade naar smaak met vers citroen-, limoen- of sinaasappelsap. Je kunt ook de sinaasappel-"vinaigrette" maken door alle ingrediënten te mixen tot een glad mengsel.

Besprenkel je salade met het pure citrussap of de sinaasappel-vinaigrette dressing en meng het goed door elkaar.

Verdeel de salade over twee kommen als je met iemand anders deelt of iets bewaart voor later.



## LEVER RESCUE SAP

### *2 porties*

Sap is een geweldige manier om veel van de krachtigste leverherstellende voedingsstoffen binnen te krijgen in een snelle en makkelijk te verteren vorm. Nog beter is dat je dit sap kunt aanpassen tot je je favoriete smaakcombinaties hebt gevonden. Misschien vind je wel een onverwachte combinatie lekker, zoals de toevoeging van paardenbloem of radijs!

- 2 appels
- 2 cups grof gehakte ananas
- 1 duim gember
- 1 bos selderij
- 1 cup losjes verpakte peterselie

### OPTIONELE TOEVOEGINGEN

- 1 kop spruitjes
- 4 kleine radijsjes
- 1 kop losjes verpakt paardenbloem

Haal de appels, ananas, gember, selderij en peterselie door een sapcentrifuge.

Kies een of meer van de optionele toevoegingen en draai ze ook door de sapcentrifuge. Geniet onmiddellijk voor het beste resultaat.

Bewaar overgebleven sap in een luchtdichte verpakking in de koelkast.

### TIPS

- Je kunt ook alle ingrediënten samen in een high-speed blender vloeibaar maken en zeef het dan door een notenmelkzak of kaasdoek.



## LEVER RESCUE SMOOTHIE

### *1 tot 2 porties*

De eerste smoothie-optie hieronder is een snelle, eenvoudige, antioxidanrijke tonic om aan je leven toe te voegen voor diepgaande levergenezing. De tweede smoothie-optie is een licht, vrolijk alternatief dat groenten en fruit samenbrengt. Als je er nog nooit aan gedacht hebt om kiemen aan je smoothie toe te voegen, is dit het perfecte moment om het uit te proberen. Ze zijn krachtig en mild en passen perfect in deze gladde, tropische lekkernij.

Doe alle ingrediënten in de blender.

Blend tot een gladde massa. Voeg indien nodig tot ½ cup water toe tot de gewenste consistentie is bereikt.

### OPTIE A

- 2 bananen of
- ½ Maradol papaja, in blokjes gesneden
- ½ cup vers, 1 pakje bevroren, of 2 eetlepels rode pitayapoeder (drakenvrucht)
- 2 cups vers of bevroren wilde bosbessen (bevroren bij de Albert Heijn)
- ½ cup water (optioneel)

### OPTIE B

- 1 banaan of
- ¼ Maradol papaja, in blokjes gesneden
- 1 mango
- ½ cup vers, 1 pakje bevroren, of 2 eetlepels rode pitayapoeder (drakenvrucht)
- 1 bleekselderijstengel
- ½ cup spruitjes (elke soort)
- ½ limoen
- ½ cup water (optioneel)

### TIPS

- Als je geen rode pitaya en/of wilde bosbessen kunt krijgen, vervang ze dan door bramen, gekweekte bosbessen of kersen.
- Probeer ten minste één bevroren element aan je smoothie toe te voegen. Dit zorgt ervoor dat je smoothie lekker koud blijft!



## LEVER RESCUE THEE

### *1 portie*

Deze aardse thee is net sterk genoeg vanwege alle ongelooflijke eigenschappen van kliswortel, klaver, paardenbloem en brandnetel, en is ook mild genoeg voor iedereen om te drinken. Pas de honing aan tot de zoetheid precies naar smaak is. Het is een goed idee om 's ochtends een potje van deze thee te maken om de hele dag door te drinken. Drink het warm of koud, zoals je wilt.

- 2 cups water
- 1 theelepel gedroogde kliswortel
- 1 theelepel gedroogde rode klaver
- 1 theelepel gedroogde paardenbloem
- 1 theelepel gedroogde brandnetelbladeren
- 2 theelepels rauwe honing (optioneel)

Breng het water aan de kook in een kleine steelpan of waterkoker.

Haal het water van het vuur en voeg de kruiden toe. Laat de thee 15 minuten of langer trekken. Zeef de thee en giet het in een mok. Roer de rauwe honing erdoor en geniet!

### TIPS

- In de winkel gekochte theezakjes kunnen ook worden gebruikt als er geen losse thee beschikbaar is. Gebruik een theezakje van kliswortel, rode klaver, paardenbloem en brandnetel.



## LIMOENWATER

### *1 portie*

Hoewel het eenvoudig klinkt, mag je limoenwater niet over het hoofd zien als onderdeel van je dagelijkse routine. Deze krachtige hydratatie kost slechts enkele seconden om te bereiden en is zeer heilzaam voor iedereen. Het brengt niet alleen je water tot leven, het smaakt ook geweldig!

- 2 limoenen
- 2 cups water

Pers het sap van beide limoenen uit in het water. Nip en geniet!

### TIPS

- Limoenen zijn goed voor onderweg. Als je onderweg bent, kun je altijd een paar limoenen in je tas gooien zodat je dit hydraterende drankje altijd kunt maken!



## LINZENTACO'S

4 porties

Wie houdt er nou niet van taco's? De linzenvulling voor deze Romain sla taco's kan je warm of koud eten, afhankelijk van je voorkeur. Als je iets stevigers zoekt, voel je dan vrij om glutenvrije, maisvrije tortilla's te gebruiken of kook er wat zilvervliesrijst bij.

- 1 cup gesnipperde ui
- ½ cup Lever Rescue bouillon (of groentebouillon als je niet in de kuur zit)
- 1 cup gesneden champignons (optioneel)
- 4 teentjes knoflook
- 3 cups gekookte linzen of 1 cup droge linzen
- 1 tl kipkruiden
- ½ tl chilipoeder
- 1 tl gemalen komijn
- ½ tl paprikapoeder
- ½ tl chipotle poeder (optioneel)
- ¼ tl honing of ahornsiroop (optioneel)
- ½ tl zeezout
- ¼ tl cayennepeper (optioneel)
- 2 kroppen Romain sla

### OPTIONELE GARNERINGEN VOOR OVER DE TACO'S

- 1 cup gesneden kerstomaatjes
- 1 avocado in blokjes (als je niet in de kuur zit)
- ½ cup fijngesneden koriander
- ½ cup gesneden radijsjes
- ½ cup gesneden rode kool
- ½ cup fijngesneden wortels
- 3 halve limoenen
- 1 dungseden. rijpe jalapeno peper

Kook 1 cup droge linzen volgens de instructies op de verpakking en giet af wanneer ze gaar zijn.

Bak de ui ongeveer 5 minuten in 2 eetlepels groentebouillon op gemiddelde hitte tot zacht. Blijf eetlepels bouillon toevoegen om te voorkomen dat de ui in de pan blijft plakken.



Voeg de champignons, knoflook, linzen, kipkruiden, chilipoeder komijnpoeder, paprikapoeder, chipotle, honing/ahornsiroop en de zeezout toe aan de pan. Als je het pittiger wil hebben, voeg dan de cayennepeper ook toe. Kook alles op medium hitte voor ongeveer 5 minuten of totdat de champignons zacht en gaar zijn.

Serveer de linzenmix in individuele Romain slabladeren als taco's en strooi er de garneringen naar smaak overheen. Knijp de limoenen er overheen uit voor een frisse smaak.

#### TIPS

- Als je kant-en-klare groentebouillon gebruikt, zorg dan dat deze geen koolzaadolie, citroenzuur, kleur- of smaakstoffen bevat. Als je geen goede groentebouillon kunt vinden, gebruik dan water.
- Gebruik groene of bruine linzen voor dit recept, niet de Indiase linzen.



## MINI MUFFINS MET BOSBESSEN

*12 stuks*

Deze éénhaps mini muffins zijn heerlijk als ontbijt in de eerste 3 dagen of als tussendoortje. Ze zijn vooral lekker als ze nog warm zijn. Het beslag maak je in een handomdraai in je blender, dus daarvoor hoef je het niet te laten.

- ¼ cup witte chiazaad
- 1 cup geprakte banaan
- ½ cup glutenvrije havermeel of havervlokken.
- ½ tl bakpoeder
- ¼ tl zeezout
- ¼ cup ahornsiroop
- ½ cup bevroren wilde bosbessen

Verwarm de oven voor op 190 graden Celsius.

Doe de witte chiazaad in de blender en maal op een hoge stand ze totdat het een fijne poeder is.

Als je havervlokken gebruikt i.p.v. havermeel, dan kan je deze ook meemalen in de blender totdat het meel geworden is.

Voeg de geprakte banaan toe, de havermeel als je die hebt, het bakpoeder, het zout, de ahornsiroop en de citroensap in de blender toe en mix totdat het een glad mengsel is.

Schenk het beslag in een kom en meng de bevroren bosbessen er doorheen.

Doe de muffinpapiertjes in je muffin bakvorm of gebruik een vorm van siliconen. Vul elk vormpje met een grote eetlepel beslag.

Plaats de bakvorm in de oven en bak voor 20 minuten totdat de bovenkant van de muffins goudbruin worden en een houten prikkertje schoon weer uit het beslag komt.

Haal de muffins uit de oven en laat even afkoelen voordat je ze opeet. Ze worden steviger als ze afkoelen.



## VETVRIJE RATATOUILLE

*4 porties*

Deze heerlijke mediterrane schotel verveelt nooit. Je kunt dit gerecht ook goed invriezen, dus je kunt er extra lekker lang van genieten.

- 1 grote courgette
- 1 grote gele courgette
- 1 aubergine
- 1 rode paprika
- 4 cups gekookte quinoa (optioneel)

## TOMATENSAUS

- 4 tomaten, in blokjes gesneden
- 1 gele ui, in blokjes gesneden
- 4 knoflookteentjes, kleingesneden
- 2 el tomatenpuree (zie tips)
- ½ tl zeezout
- ½ tl gedroogde basilicum
- ½ tl kipkruiden
- 1/8 tl currypoeder

Verwarm de oven voor op 190°C.

Snij de courgettes, de aubergine en de paprika in dunne plakken en hou even apart.

Om de tomatensaus te maken, doe je de ingrediënten van de saus bij elkaar in een pan en kook deze op een hoge stand voor 2-3 minuten terwijl je voortdurend roert totdat de tomaten hun sappen hebben losgelaten.

Verminder de temperatuur en laat de saus doorsudderen totdat de tomaten uit elkaar beginnen te vallen. Blijf af en toe roeren. Gebruik de staafmixer om de saus te pureren tot een grove saus ontstaat.

Pak een (ronde) ovenschaal en doe 1 cup (250 ml) van de saus onderin de schaal zodat de bodem van de schaal bedekt is. Rangschik dan de twee soorten courgetteplakjes, de aubergineplakjes en de paprikaplakjes om en om in de schaal, met welk patroon je ook maar



leuk vindt. Dek de schaal af met bakpapier en plaats voor 45-60 minuten in de oven, totdat de groenten zacht zijn.

Serveer de ratatouille met de overgebleven tomatensaus er bovenop, eventueel over een bedje van quinoa, als je dat lekker vindt.

#### TIPS

- Deze tomatensaus vriest goed in en kan je voor volgende maaltijden gebruiken.
- Als je kant-en-klare tomatenpuree koopt, zorg dan dat deze geen citroenzuur bevat.
- Voor een snellere versie, snijd je de groenten in blokjes, meng deze dan door de tomatensaus en bak dan alles in een bakvorm voor 40-60 minuten totdat de groenten gaar zijn.



## SPINAZIESOEP MET KOMKOMMERNOODLES

### *1 portie*

- 1 ½ cup kers- of snoeptomaatjes
- 1 stengel bleekselderij
- 1 knoflookteentje
- 1 sinaasappel
- 4 cups jonge spinazie
- 2 basilicumblaadjes
- (1/2 avocado als je niet op de 3:6:9 zit)
- ½ - 1 komkommer

Verwerk de tomaten, bleekselderij en knoflook samen met het sap van de sinaasappel in een blender tot een glad geheel. Voeg telkens een handvol spinazie toe tot die helemaal is opgenomen. Voeg de basilicum (en evt. avocado) toe, en verwerk tot een romig en glad geheel.

Maak met een noedelsnijder noedels van de komkommer en doe ze in een kom.

Schenk de soep er overheen, serveer meteen en geniet ervan!

### TIPS

- Je kunt in plaats van de basilicum ook ¼ cup verse koriander gebruiken.
- Als je van de soep niet meteen 'Halleluja!' zingt, maak hem dan over een paar weken nog eens. Als je aan nieuwe smaken gaat wennen, merk je wellicht dat je deze soep dan zo lekker vindt dat hij een vast onderdeel van je eetpatroon wordt.



## BOODSCHAPPENLIJST

Product	Totaal
(Zoete) aardappel of pompoen	2
Ahoorn siroop (fles)	1
Artichoken in blik	1
Asperges (portie)	4
Avocado	1
Bakpoeder (tl)	1
Banaan	10
Basilicum (blaadjes)	4
Bladgroenten (portie)	10
Bleekselderij	14
Champi's	1
Citroen/limoen	12
Dadels	24
Geelwortel (kurkuma) (in cm)	3
Gele ui	2
Glutenvrije crackers	1
Glutenvrije haver(meel) (cup)	1
Havermout (portie voor ontbijt)	3
Hibiscusthee of citroenmelisse	3
Kerstomaatjes portie	10
Kidneybonen	1
Kipkruiden	1
Kliswortel/knolselderij/peterseliewortel (cup)	2
Knoflooktenen	11
Komkommer	7
Linzen	1
Mango of papaya	4
Meloen of papaya	2
Ontbijtfruit voor de eerste 3 dagen (portie)	3
Pompoen	1
Radijsjes	2
Rauwe honing (tl)	4
Rode appels of bio appelmoes zonder suiker en toevoegingen	33
Rode kool (portie)	5
Rode paprika	1
Rode pitaya (poeder)	2,5
Rode ui	2



Romaine sla	2
Sinaasappels	5
Sjalotje	1
Spinazie (portie)	4
Spruiten (portie)	3,5
Tomaten	8
Verse gember (cm)	3
Verse koriander	3,5
Verse peterselie	2
Versgeperste jus d'orange (liter)	1
Wilde bosbessen (AH vriezer)	2
Witte chia zaad (cup)	1
Witte vis	1
Wokgroenten	1
Wortels	11
Zongedroogde tomaat (droog)	1